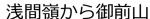
4歴史のみち







上川乗から、浅間嶺を経て、払沢の滝入口バス停へと至る、全長 8.0km のショートコースです。浅間嶺では、大岳山と御前山の雄 大な姿が望め、その先は中世甲州街道を歩きます。少し歩けば、 払沢の滝にも行くことができます。

5鍾乳洞と滝のみち



天狗滝





払沢の滝入口バス停と大岳鍾乳洞入口バス停を結ぶ、全長 9.0km のコースです。天狗滝とサラサラ落ちる綾滝、富士山を望 む休憩スポットの富士見台、東京都指定の天然記念物である大岳 鍾乳洞など、見どころの多いコースです。

⑥杉の木陰のみち



日の出山山頂



日の出山からスカイツリー

上養沢から沢沿いを進み、日の出山までは静かな山歩きが楽し めます。特に日の出山山頂は、眺望が抜群です。天気の良い日には、 都心やスカイツリーを眺めながら、昼食をとる方で賑わっていま す。そして御嶽駅まで続く全長 11.5km のコースです。

⑦山草のみち



棒ノ折山山頂



棒ノ折山から関東平野

御嶽駅から、惣岳山、岩茸石山、棒ノ折山を経由し、上日向バ ス停へと至る、全長 13.1km のロングコースです。棒ノ折山山頂 からは関東平野が一望でき、疲れも吹き飛ぶような景色が広がり ます。歩きごたえのあるコースです。

レンジャーに聞きました!トレーニング編











日々山の中を歩き、様々な作業をする東京都レンジャー。体づくりも大切です。日 頃どんなトレーニングをしているか聞いてみました。

一般的なものとしては、筋トレ、ストレッチ、ランニング、ダッシュ、水泳、散歩、 体操、縄跳び、ジャンプ、腹筋、懸垂、体幹トレーニング、バランスボール、チューブ、 ラダーなど。日頃仕事で登山しているのが一番トレーニングになっているかもしれま せん。また、食事や睡眠に気を使っている人も多いようです。

登山前の柔軟体操、登山後のストレッチをしている姿もよく見かけます。テニスボー ルを使って手が届きにくい背中をマッサージする人もいます。

変わったトレーニングとしては四股を踏んだり、階段を上るときは常に一段抜かし たり、仕事中に重い荷物を進んで持つ人もいます。

ハードな運動を好む人もいますが、毎日の生活の中で無理をせず、時間をかけずに 体の手入れを行っている人も多いようです。

東京都レンジャーの業務

- 1. 観光客などへの利用マナーの普及、啓発
- 2. 希少な動植物の密猟や盗掘の監視
- 3. 利用者の安全確保のための遊歩道や案内板などの点検、応急補修
- 4. 動植物の生息、生育状況など自然環境の継続的観測および監視
- その他、自然公園を訪れる皆様への自然解説、登山ルートや施設の案内

自然情報などの問い合わせ

高尾ビジターセンター 042 - 664 - 7872奥多摩ビジターセンター 0428-83-2037

御岳ビジターセンター 0428 - 78 - 9363

小峰ビジターセンター 042-595-0400

山のふるさと村ビジターセンター 0428-86-2551

東京都レンジャーニュース

検索

※バックナンバーは東京都環境局自然公園のホームページで閲覧できます。

No.175 令和元年 7 月 1 日発行 JA