

## ④歴史のみち



浅間嶺から御前山



払沢の滝

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。

## 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。

## ⑤鍾乳洞と滝のみち



天狗滝



綾滝



大滝

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。

## 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、疲れも吹き飛ばす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