



H27年度 奥多摩都民の森(体験の森)イベント

# 奥多摩登山・第3回(七ツ石山)

8月22日(土)~23日(日) (1泊2日)



七ツ石山(1757.3m)は、六ツ石山と共に、雲取山から東に延びる石尾根の名前の由来になった山で、平将門に関わる伝説が伝わります。山頂付近は森林に覆われますが、西側(雲取山方面)の展望が開け、石尾根を縦走する登山者が多く訪れます。

今回の登山口は、都内最高所の集落として知られる峰集落です。登山口から赤指尾根に登り、千本ツツジで石尾根に合流し、山頂へ向かいます。山頂で昼食後、七ツ石小屋、堂所を經由して小袖乗越、または鴨沢まで下ります。下山路が長く感じられる、全行程の標高差約1022mの健脚向きコースです。

夏も終わりの時期ですが体調を整え、暑さ対策、虫除け対策等も忘れずに!



| 集合       |
|----------|
| 8月22日(土) |
| 10時00分   |
| JR奥多摩駅前  |

※自家用車の場合は10時10分までに森の家へご来所ください。

| 解散       |
|----------|
| 8月23日(日) |
| 17時30分   |
| JR奥多摩駅前  |

| 参加費                          |
|------------------------------|
| 大人 10,000円                   |
| 中高生 8,500円                   |
| 宿泊費・食事代(4食)<br>教材費・傷害保険料・指導料 |

※当日ご持参ください。

※全日程参加できる方が対象です(途中の参加等はできません)のご了承ください。

※同封の参加確認書にご記入のうえ、期日までにご返送をお願いいたします。

※参加確認書ご提出の有無にかかわらず、前々日の午後1時以降のキャンセルにつきましては食事代等のキャンセル料が発生しますのでご注意ください。

※参加の皆様には、万が一に備えて傷害保険に加入していただきます。

※管理者の許可のある場合を除き、以下の森林の産物の採取、持ち出し、持ち帰りを禁止いたします。

- ①下草、落葉、落枝、樹実及び菌類の類
- ②手入れのために伐採する樹木及び枝系の類
- ③土石及び根株、森林内に生息する動植物類、その他森林より産出されるもの



## 「栃寄森の家」

宿泊

- ★男女別相部屋となります。全館禁煙ですのでご協力をお願いします。
- ★携帯電話は一部入りにくい機種があります。カード専用公衆電話が設置してあります。
- ★館内には給茶機(水・お湯・お茶)が設置してあります。飲料販売もあります。
- ★シャンプー・ボティソープは常備していますが、洗面用具・タオル類はございません。

# 奥多摩登山・第3回(七ツ石山)

※天候・コース状況により、山城・コースは適宜変更します。

## 8/22(土) 御前山(体験の森)の軽登山

|       |  |
|-------|--|
| 10:00 | JR奥多摩駅前集合⇒(マイクロバス)⇒柵寄森の家   |
| 10:20 | 受付   |
| 10:40 | 開講式(ガイドンス・スタッフ紹介・参加者自己紹介・資料解説等)  |
| 12:00 | 昼食   |
| 13:00 | 森の家発 (マイクロバス)⇒登山口<br>御前山(体験の森)または周辺地域での軽登山。登山の足慣らしと自然観察を兼ねた3~4時間程度の行程。登山終了後、マイクロバスで森の家へ移動。 |
| 17:00 | 入浴・休憩(自由時間)  |
| 18:00 | 夕食 ※夕食後、夜のプログラムを実施する場合があります。自由参加で1時間前後。  |
| 22:00 | 就寝   |

## 8/23(日) 七ツ石山登山

|       |   |
|-------|---|
| 6:00  | 起床・着替え・室内清掃・荷物整理 (登山に必要な物と不要な物を分けてパッキングしてください)          |
| 7:00  | 朝食  |
| 8:00  | 森の家発 (マイクロバス)⇒登山口                                       |
| 9:00  | 峰集落登山口(林道ゲート、960m)発⇒赤指尾根合流⇒千本ツツジ・石尾根縦走路合流               |
| 11:40 | 千本ツツジ・石尾根縦走路合流⇒七ツ石小屋分岐⇒七ツ石神社⇒七ツ石山山頂                     |
| 12:20 | 七ツ石山山頂(1757.3m)着 昼食                                     |
| 13:00 | 七ツ石山山頂発⇒七ツ石小屋分岐⇒七ツ石小屋(水、トイレ:有料100円/1人)<br>⇒マムシ岩⇒堂所⇒小袖乗越 |
| 16:30 | 小袖乗越(735m)着 (マイクロバス)⇒奥多摩駅へ移動                            |
| 17:30 | JR奥多摩駅着 解散  |

## 持ち物等

|      |                                    |     |                           |       |                        |
|------|------------------------------------|-----|---------------------------|-------|------------------------|
| リュック | 登山に必要な持ち物・貴重品等の入る大きさ(ザックカバーがあると便利) | 雨具  | セパレート式のカッパ(折りたたみ傘もあると便利)  | 行動食   | 常温保存できるもの              |
| バッグ  | 登山に不要な荷物を入れるバッグ・サブバッグ等             | 防寒具 | ウィンドブレーカー、セーターなど(雨具との兼用可) | 筆記用具  | メモ用                    |
| 登山靴  | 防水性の高いトレッキングシューズや軽登山靴              | 帽子  | 日よけ・頭部保護                  | 着替え   | 着替え(現地でも着替え可能なもの)・寝間着等 |
| スパッツ | 足下から泥の侵入を防ぐためがあると便利                | 水筒  | 必要量(気温・湿度が高いと水分は多めに必要です)  | 洗面用具  | 歯ブラシ・タオル等              |
| 手袋   | 防水性のあるもの(登山用)                      | ライト | 非常用の懐中電灯またはヘッドライト         | マグカップ | 食堂で使用する湯のみ茶碗またはマグカップ等  |

\*各自のご判断でご用意ください⇒健康保険証・常備薬・サングラス・日焼け止め(無香料のもの)・虫よけスプレー(無香料のもの)

※双眼鏡・図鑑類・奥多摩登山地図・コンパス等をお持ちの方はご持参ください。

※当日までに、ガイドブック・地図等で登山予定コースの下調べをお願いいたします。

※利用者の多い登山コースですが、体調を整え、しっかりとした登山の準備でご参加ください。

※黒い服は、蜂などの攻撃を受けやすいので避けてください。

東京都奥多摩郡民の森(体験の森)管理事務所 〒198-0222 東京都西多摩郡奥多摩町境654番地

TEL 0428(83)3631~2 FAX 0428(83)3633

休館日 毎週月曜日・12月29日~1月3日

Eメール oku-mori@axel.ocn.ne.jp

(ゴールデンウィーク・夏休みおよび10月と11月は無休/月曜日が休日の場合はその翌日)

ホームページ <http://www.tomin-no-mori.jp/>

お問合せ時間 午前8時30分~午後5時00分