



奥多摩登山・第3回(三頭山)

6月24日(土)~25日(日) [1泊2日]



東京都と山梨県の都県境に位置する三頭山(西峰:1524.5m)は、フナ林の山、秋川水源の山などとして知られています。山頂からの展望は広いとはいえませんが、フナやミスナヲを中心とする落葉広葉樹林が、季節の変化を楽しませてくれます。梅雨時の森林は、うっそうとして薄暗い印象がありますが、植物や動物の生命力が満ちあふれています。

今回は、南秋川上流の檜原都民の森から三頭沢沿いに、富士山の展望が得られる三頭山西峰に登ります。昼食後、中央峰(1531m)から東峰(三角点・1527.5m)と尾根道を鞘口峠まで辿り、奥多摩湖畔の山のふるさと村に下山します。三頭山の尾根筋と谷筋を組み合わせ、秋川と多摩川の分水嶺を南側から北側に越えるコースです。

1日目(6/24)は、御前山(体験の森)または周辺地域での軽登山を予定しています。3~4時間行程の、自然観察や登山の足慣らしを兼ねた山歩きです。体調や登山ペースを確認し、翌日の登山に備えてください。

梅雨時の山は天候が崩れると、気温がかなり下がるので、ウィンドブレーカー(雨具で代用可)などの簡単な防寒具があると便利です。また、コースは整備された登山道ですが、濡れた岩や木の根は滑りやすくなります。雨具や登山靴などの装備、体調を十分に整えてご参加ください。2日間とも、天候やコース状況により、日程、登山コースは適宜変更いたしますのでご了承ください。



集 合
6月24日(土)
10時00分
JR奥多摩駅前

解 散
6月25日(日)
16時40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) 教材費・傷害保険料・指導料

※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。

※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)のでご了承ください。

※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。

※持病及び既往症のある方は、必ず医師の指示に従ってください。参加確認書へのご記入もお願いいたします。

※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。

※食物アレルギー等に対するメニューのご提供はしておりませんので、あらかじめご了承ください。

※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条の類
- 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(三頭山)

※天候・コース状況により、山域・コースは適宜変更します。

6/24(土) 御前山(体験の森)または周辺地域の軽登山

10:00	JR奥多摩駅前集合⇒(マイクロバス)⇒柘寄森の家
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 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

6/25(日) 三頭山登山

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) ⇒ 檜原都民の森(檜原村)(奥多摩周遊道路経由)
9:10	檜原都民の森駐車場(1010m)発 トイレ・自販機 ⇒ 森林館 ⇒ 三頭/大滝
9:50	三頭/大滝(トイレ)着 ⇒ 三頭沢 ⇒ ムシカリ峠
11:00	ムシカリ峠着 避難小屋(トイレ)まで往復 ⇒ 三頭山西峰
11:40	三頭山西峰(1524.5m)着 昼食
12:30	三頭山西峰発 ⇒ 御堂峠 ⇒ 中央峰(1531m) ⇒ 東峰(三角点・1527.5m) ⇒ (見晴らし小屋) ⇒ 鞘口峠
13:40	鞘口峠着 ⇒ 山のふるさと村
15:30	山のふるさと村(560m・トイレ・自販機)着 (マイクロバス) ⇒ JR奥多摩駅
16:40	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・サフバッグ等	簡単な防寒具	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	防水性の高く滑りにく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	寝間着等
スパッツ(ゲーター)	足下から泥の侵入を防ぐためにあると便利	水筒	気温・湿度が高いと水分が多めに必要	洗面用具	歯ブラシ・タオル等
登山ウエア・手袋	登山用の吸湿速乾性のある素材のもの(木綿は不適)	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・救急用品・常備薬・サングラス・日焼け止め・虫除けスプレー・双眼鏡・図鑑類

※登山の服装は長袖・長ズボン(肌の露出の少ないもの)が原則ですが、気温や体調等により適宜調節してください。

※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。

東京都奥多摩都民の森(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 FAX 0428(83)3633

Eメール oku-mori@axel.ocn.ne.jp

ホームページ <http://www.tomin-no-mori.jp/>

休館日 毎週月曜日・12月29日～1月3日

(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)

お問合せ時間 午前8時30分～午後5時00分