



# 奥多摩登山・第10回(御岳山)

1月27日(土)~28日(日) [1泊2日]

武蔵御嶽神社が鎮座する御岳山(929m)は、昔から信仰の山としてよく知られています。また、奥多摩の入り口にも相当し、御岳山周辺のハイキングコース、あるいは、御岳山から大岳山や日の出山方面への登山コースは、四季を通じ多くの登山者が訪れます。交通の便もよく、歴史、文化財、自然観察など、山歩きに関連した多くの話題が得られる山域です。

今回は、滝本からケーブルで御岳平に上がり、大塚山方面の周回コースを歩いた後、日の出山に向かいます。東面(都心方面)の展望が広がる日の出山山頂で昼食。昼食後、東に尾根道を、梅野木峠、三室山と辿り、吉野梅郷(即清寺駐車場)に下ります。

整備された尾根道が中心の、冬の低山歩きですが、登山道の積雪や凍結も予想されますので、アイゼン、スパッツ等の装備は必携です。

1日目午後は、体験の森内(御前山北斜面)で、登山の足慣らしや自然観察を兼ねた軽登山を予定しています。天候等の条件により、2日目の御前山から日の出山のコースよりも、積雪が多く、気温も低くなります。3~4時間の行程ですが、しっかりした冬の装備が必要になります。

標高の低い山域を歩きますが、アイゼン(6本爪の軽アイゼンで可)、積雪期用のスパッツ、防寒具など、冬の登山装備と体調を十分に整えてご参加ください。装備の不具合、体調不良などが懸念される方には、同行をご遠慮願う場合もありますので悪しからずご了承ください。



集合
1月27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
1月28日(日)
16時10分
JR御岳駅前

参加費
大人 12,000円
中高生 10,500円
宿泊費・食事代(4食) 教材費・傷害保険料・指導料
※当日ご持参ください。 ※ケーブル代(590円)が別途必要になりますのでご了承ください。 PASMO、Suicaご利用可。

※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。

※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10回(御岳山)

※天候・コース状況により、山域・コースは適宜変更します。

## 1/27(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)⇒栃寄森の家
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)⇒トチ/キ広場(823m) 体験の森内を御前山山頂(1405m)まで往復予定。標高差は約580m、登山の足慣らしを兼ねた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

## 1/28(日) 御岳山登山

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)⇒ 御岳登山鉄道(ケーブル)滝本駅 ⇒ 御岳平
9:00	御岳平(830m)発 トイレ・自販機 ⇒ 大塚山方面周回コース ⇒ 御嶽神社・御師集落 ⇒ 日の出山方面 ⇒ 日の出山
12:30	日の出山(902.0m)山頂着 昼食
13:10	日の出山山頂発 ⇒ 梅野木峠 ⇒ 三室山
14:30	三室山 ⇒ 愛宕山 ⇒ 即清寺駐車場
15:40	即清寺駐車場(230m)着 トイレ (マイクロバス) ⇒ JR御岳駅
16:10	JR御岳駅着・解散

## 持ち物等 **※積雪を想定した装備必携です。**

<b>リュック</b>	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)	<b>雨具</b>	セパレート式のキャブ(折りたたみ傘もあると便利)	<b>行動食</b>	常温保存できるもの
<b>バッグ</b>	登山に不要な荷物を入れるバッグ・サブバッグ等	<b>防寒具</b>	防寒用ジャケット・セーターなど厳冬期を想定したもの(雨具との兼用可)	<b>筆記用具</b>	メモ用
<b>登山靴</b>	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(アイゼンの装着可能なもの)	<b>帽子</b>	日よけ・防寒・頭部保護	<b>着替え</b>	寝間着等
<b>スパッツ(ゲーター)</b>	冬用のロングスパッツ(登山用)	<b>水筒</b>	凍結防止のためザック内に収納	<b>洗面用具</b>	歯ブラシ・タオル等
<b>登山ウエア・手袋</b>	登山用の吸湿速乾性のある素材のもの(木綿は不適)	<b>ライト</b>	非常用の懐中電灯またはヘッドライト	<b>マグカップ</b>	食堂で使用する湯のみ茶碗またはマグカップ等
<b>アイゼン</b>	6本爪の軽アイゼンが適当。使用する登山靴に適合するタイプ。				

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・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