



奥多摩山歩き・第6回(三頭山と大岳山)



8月11日(土)~12日(日) [1泊2日]

奥多摩の山を巡る「奥多摩山歩き」シリーズ、第6回は、三頭山と大岳山を歩いてみましょう。

1日目は「山の日」、三頭山を歩きます。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言えませんが、フナやミスナラ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。翌日に備え、体調やペースも確認しましょう。

2日目は大岳山を歩きます。大岳山(1266.5m)は、山頂付近の山容に特徴があり、武蔵野の平野部から奥多摩方面の山並みを辿るときのポイントになります。交通の便もよく、御岳山からのコースは四季を通じ、多くの登山者が訪れます。また、山頂直下には大嶽神社が鎮座し、御岳山(御嶽神社)と共に、古くからの信仰の山でもあります。山頂は樹林に覆われますが、富士山や御前山の展望が開けます。

今回は、鋸山林道からスタートし、大ダワ(トイレ)を経て尾根道を山頂まで辿ります。昼食は山頂を東に下り、トイレのある大嶽神社前広場を予定しています。大岳山荘(山小屋)は現在休業中です。下山は、武蔵御嶽神社を参拝、ケーブルカーを利用して滝本駅へ。滝本駅で迎えるマイクロバスと合流後、JR御岳駅へ移動し、解散の予定です。登山者の多い整備されたルートですが、大岳山の山頂付近には短いながら岩場があり、通過には注意が必要です。暑さの厳しい時期ですので、水分補給や暑さ対策はもちろんのこと、ハチ、フヨ、アブなどの虫対策も必要です。装備や体調を十分に整えてご参加ください。2日間とも、天候やコース状況等により、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
8月11日(土)
10時00分
JR奥多摩駅前

解 散
8月12日(日)
16時00分
JR御岳駅前

参加費	
大人	9,200円
中高生	7,700円
宿泊費・食事代(3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。	

※自家用車の場合は9時10分までに森の家へご来所ください。

※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



「柵寄森の家」

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。

奥多摩山歩き・第6回(三頭山と大岳山) ※天候・コース状況により、山域・コースは適宜変更します。

8/11(土) 三頭山 ※集合時、山歩きに必要な物と、不要な物を分けてパッキングしておいてください。

10:00	JR奥多摩駅前集合(マイクロバス)⇒ 檜原都民の森駐車場(奥多摩周遊道路経由)
11:10	檜原都民の森駐車場(1010m)発 トイレ・自販機 檜原都民の森駐車場 ⇒ 森林館 ⇒ 三頭大滝 ⇒ 三頭沢 ⇒ ムシカリ峠 ⇒ 避難小屋(トイレ)まで往復 ⇒ 三頭山西峰(1524.5m) ※途中昼食(持参弁当)
13:50	三頭山西峰発 ⇒ 中央峰(1531m) ⇒ 東峰(1527.5m・三角点) ⇒ 鞘口峠 ⇒ 森林館 ⇒ 檜原都民の森駐車場
15:30	檜原都民の森駐車場着 ⇒ (マイクロバス)⇒ 森の家
16:30	森の家着 受付・入浴・休憩(自由時間)
18:00	夕食
22:00	就寝



8/12(日) 大岳山

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)⇒ 鋸山林道
8:50	鋸山林道発 ⇒ 大ダワ(トイレ) ⇒ 大岳山山頂(1266.5m) ⇒ 大嶽神社
11:50	大嶽神社(大岳山荘)着 昼食・トイレ
12:30	大嶽神社発 ⇒ 芥場峠 ⇒ 武蔵御嶽神社 ⇒ 御岳山鉄道 御岳山駅 ⇒ (ケーブル) ⇒ 滝本駅 ⇒ (マイクロバス) ⇒ JR御岳駅(途中トイレ休憩)
16:00	JR御岳駅前着 解散



持ち物等 **※1日目(8/11)のお弁当を持参してください。**

リュック	行動に必要な持ち物・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
バッグ等	行動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
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があると便利	水筒	容量の目安は1リットル程度(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
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・ストック・サングラス・日焼け止め・虫除けスプレー・双眼鏡

※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。

※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。

※登山地図・フレート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・地図等で予定コースの下調べをお願いいたします。

※利用者の多いコースですが、体調を整え、しっかりとした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