



# 奥多摩山歩き・第5回(三頭山)



8月8日(土)~9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5回は、三頭山に登りましょう。

1日目は、小菅村を歩きます。滝巡りを楽しみながら翌日に備え、体調やペースも確認しましょう。

2日目は三頭山を歩きます。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いえませんが、フナやミスナウ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。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。

晴れると猛暑が予想されます。暑さや虫除け対策、体調を十分に整えてご参加ください。また、整備された散策路等を歩きますが、滑り難い靴(トレッキングシューズや登山靴)、雨具など、登山装備は十分に整えてください。天候、コース状況等により実施内容やコースは適宜変更します。



集合
8月 8日(土)
10時00分
JR奥多摩駅前

※自家用車の場合は10時20分までに森の家へご来所ください。

解散
8月 9日(日)
16時40分
JR奥多摩駅前

参加費
大人 9,600円
中高生 8,100円
宿泊費・食事代(4食) 傷害保険料・指導料

※当日ご持参ください。釣銭のないようにご協力をお願いします。

※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。館内は禁煙ですので、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機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。飲料の販売もあります。
- ★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5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。

## 8/8(土) 小菅村の滝巡り

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(ガイダンス・スタッフ紹介・参加者自己紹介・資料解説等)
12:00	昼食
13:00	栃寄森の家発 ⇒ (マイクロバス) ⇒ 小菅川林道雄滝駐車場 雄滝と白糸の滝を巡りながら、林道を歩きます。終了後、マイクロバスで栃寄森の家へ移動。
16:30	栃寄森の家着 入浴・休憩(自由時間)
18:00	夕食
22:00	就寝

## 8/9(日) 三頭山

6:30	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)
7:30	朝食
8:30	栃寄森の家発 ⇒ (マイクロバス) ⇒ 檜原都民の森駐車場(奥多摩周遊道路経由)
9:30	檜原都民の森駐車場着 [トイレ休憩・準備体操等]
9:50	檜原都民の森駐車場発 ⇒ 森林館 ⇒ 三頭大滝・滝見橋 [トイレ休憩]
10:20	三頭大滝発 ⇒ 三頭沢 ⇒ ムシカリ峠 ⇒ 三頭山避難小屋 [トイレ休憩]
11:50	三頭山避難小屋発 ⇒ ムシカリ峠 ⇒ 三頭山西峰
12:10	三頭山西峰着(1524.5m) [昼食]
12:50	三頭山西峰発 ⇒ 中央峰(1531m) ⇒ 東峰(三角点・1527.5m) ⇒ 見晴し小屋 ⇒ 鞘口峠
14:20	鞘口峠着 [休憩]
14:30	鞘口峠発 ⇒ 山のふるさと村キャンプ場サービスセンター [トイレ休憩]
16:00	山のふるさと村発 ⇒ (マイクロバス) ⇒ JR奥多摩駅前
16:40	JR奥多摩駅前着 解散



## 持ち物等

リュック	行動時に必要な持ち物・貴重品等の入る大きさ(ザックカバーがあると便利)	雨具	セパレート式のキャブ(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	行動時に不要な荷物を入れるバッグ・サブバッグ等	簡単な防寒具	ウインドブレーカー、セーターなど(雨具との兼用可)	筆記用具	メモ用
登山靴	防水性が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(ケータ)	足下から泥の侵入を防ぐためにあると便利	水筒	容量の目安は1L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・サングラス・日焼け止め・虫除けスプレー・ストック

※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。

※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。

※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