

# 東京都

難易度 望 期

## 日ノ出山・御岳山

### 〔所要時間●4時間20分〕

#### 900メートルクラス の山頂三つに立つ

晴れた日は都心の高層ビルや上越の山々まで見渡せる日ノ出山と、信仰登山で知られる御岳山。この二つを巡るルートはパリエーションが豊富だし、場合によってはケーブルカーを利用して、時間短縮、体力温存も考



標高929メートル地点にある御嶽神社

えられる。メンパー構成やプランに応じて、様々な楽しみ方ができる親しみやすい山だ。ここでは、日ノ出山と御岳山、そして大塚山という三つの900メートルクラスの山頂に立つ欲張りコースを紹介する。

入るのは南の五日市側。JR武蔵五日市駅からバスの終点、

上養沢だ。養沢川を上流にさかのぼり、まずは養沢鍾乳洞を目指す。鍾乳洞までは約40分。余裕があれば、見物していくのもいい。養沢鍾乳洞小屋を過ぎると、急坂が登場。山道らしくなる。やがて金毘羅尾根と合流。日ノ出山山頂はもうすぐだ。

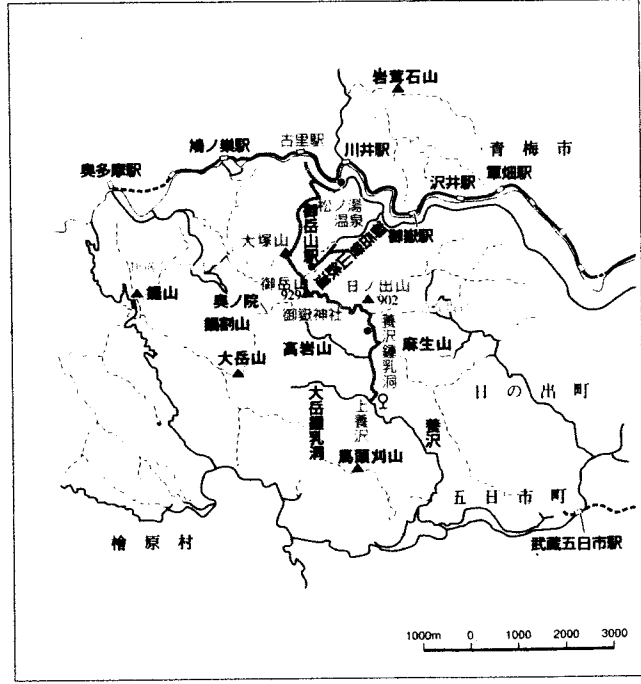
山頂での休憩はゆつくりとりたい。何しろ展望がすばらしいのだ。とても標高902メートルとは思えないほど。吹き抜け



展望のいい日ノ出山山頂

### DATA

- アプローチ  
往路 新宿駅ー(中央線特別快速25分)ー立川駅ー(五日市線30分)ー武蔵五日市駅ー(西東京バス35分)ー上養沢復路 古里駅ー(青梅線1時間)ー立川駅ー(中央線特別快速25分)ー新宿駅
- コースタイム  
上養沢ー(40分)ー養沢鍾乳洞ー(50分)ー日ノ出山ー(1時間)ー御嶽神社ー(30分)ー大塚山ー(1時間20分)ー古里駅 なお、松ノ湯温泉へは20分程度。
- 問い合わせ先  
五日市町役場 ☎0425・96・1511  
奥多摩町役場 ☎0428・83・2111  
西東京バス五日市営業所 ☎0425・96・1611



#### 静かな雑木林の中を 歩く楽しさを味わう

御嶽神社は日本武尊を祭った古社。豪壮な権現造りの社や数々の国宝、重要文化財が展示してある宝物殿は一見の価値がある。ぜひ、参拝してきたい。この山頂へはケーブルカーが通じており、御嶽駅方面に降りられる。もつとも、そのために行業シーズンの休日などは観光客で大混雑。ハイカーとはそぐわない雰囲気がある。

そこで、ここはさらに尾根道を歩き、大塚山に向かう。頂上

までは約30分だ。この山の周辺の道は、なかなか快適。静かな雑木林が続くからだ。山頂近くの大塚山園地休憩所も、リラックスできる場所。

ただし、青梅線古里駅へ向かう下山道は、かなりの急勾配が続く。急ぐと足腰を痛めるので、ゆつくりと歩きたい。

古里駅には1時間ほどで着く。ここから電車に乗るのが一般的だが、もうひと駅、立川寄りの川井駅まで歩くコースもある。ここには松ノ湯温泉といういで湯があるのだ。

### 周辺情報

**松ノ湯温泉・水香園** 多摩川河畔にある温泉旅館。3000坪もの庭園にはサクラ、ツツジなどが植えられる。川のせせらぎを聞きながら入れる温泉は気分がいい。  
☎0428・85・2221

**吉野梅郷** 日ノ出山のルートが青梅線日向和田駅にとると、観梅も楽しめる。ウメの花が咲く早春に訪れる場合は、このルートも考えたい。また、梅郷の中の道を多摩川上流に向かって歩けば、時代小説で知られる文豪、吉川英治の記念館・吉川英治記念館 (☎0428・76・1575) もある。