

Mt.Mitake Tokyo

FREE

青梅 み た け 山



<http://www.mitaketozan.co.jp>
御岳登山鉄道
MITAKE TOZAN Railway



銀座 好日山荘 〒104-0061 東京都中央区銀座 6-6-1 銀座風月堂ビル B1・B2 TEL: 03-6228-5018 営業時間: 平 日 12:00-22:00 土 日 祝 11:00-21:00	アウトレット新宿東口店 〒160-0022 東京都新宿区新宿 3-17-4 新宿レミナビル B1・B2 TEL: 03-6380-1515 営業時間: 月 - 土 12:00-22:00 日 祝 11:00-21:00
池袋西口店 〒171-0021 東京都豊島区西池袋 3-27-12 池袋ウエストパークビル 1F・2F TEL: 03-5958-4315 営業時間: 11:00-21:00	横浜西口店 〒220-0004 神奈川県横浜市西区北幸 2-5-15 プレミア横浜西口ビル 1F・2F TEL: 045-317-1049 営業時間: 11:00-21:00

関東地方の好日山荘店舗一覧

玉川ガーデンアイランド店 / 町田店 / 調布バルコ店 / キャンピングリサーチ瑞穂店 / イオンモール東久留米店 / 立川店 / ロックランス店 (フランチャイズ) / 川崎ダイス店 / さいか屋横須賀店 / さいか屋藤沢店 / 大宮店 / 好日山荘 & Yagihashi (フランチャイズ) / 浦和バルコ店 / ららぽーと TOKYO-BAY 店 / LALA ガーデンつくほ店 / 宇都宮バルコ店

店舗によりお取り扱いブランドや営業時間が異なります。
最新情報は好日山荘のホームページにてご確認ください。

QRコード
好日山荘
www.kojitusanso.jp

次に登る日を、もっと好い日に。
好日山荘



モリパーク アウトドアヴィレッジ

昭島の森 テニスセンター
市民会館西

北口 昭島 至立川
至青梅 至立川
JR青梅線 江戸街道

- 営業時間
平日 11:00 ~ 20:00
土・日・祝 10:00 ~ 20:00
- 定休日
水曜日 (12月30日、31日、1月1日休み)
※クライミングジムは別途お問い合わせください。
- 駐車場
310台 隣接駐車場2,000台有り
〒196-8533
東京都昭島市田中町610-4
Tel 042-541-0700

アウトドアの魅力を感じ、体感できる
ブランド直営店をはじめ、飲食店、クライミングジム等が
集まった、新しいスタイルの商業施設

高さ16.5mのクライミングウォールと芝生の広場

MORIPARK
OutdoorVillage
<http://outdoorvillage.tokyo>
モリパーク アウトドアヴィレッジ

新たなアウトドアライフへ。夢を広げる16のお店。



御岳山は、トリップアドバイザーの「2017年エクセレンス認証 (Certificate of Excellence)」に認定されました。

四季を通して楽しめる御岳山

Four Seasons of Mt. Mitake

Contents



ロックガーデン P.4-5



武蔵御嶽神社・宝物殿 P.6-7



産安社 P.8



パワースポット御岳山 P.9



御岳山花ごよみ P.10-12



御岳山 生き物図鑑 P.13



福島姉妹のWe Love御岳山!! P.14



御岳山観光リフト&大展望台 P.15



御岳山宿坊雑学 P.16-17



御師集落の歴史とくらし P.18



おいぬさまを祀る 武蔵御嶽神社 P.19



安全に登山を楽しもう! P.20-21



御岳山プラス1イベント P.22



田部井淳子さんを偲んで P.23

Mt. Mitake is a mountain located in Ome City, Tokyo. With a height of 929 m, this mountain has been venerated since ancient times as a sacred mountain, and the summit is home to Musashi Mitake-jinja Shrine. There is also a village for low-ranking Shinto priests (*oshi*), containing as many as 24 pilgrims' lodgings. Many people choose to stay overnight here to make the most of their visit to Mt. Mitake. In August, the area's false anemone flowers come into bloom. Numbering in the region of 50,000 individual plants growing en masse, this is one of the few places in Japan where you can come and see these flowers in such profusion, a sight which draws in crowds of people from near and far. There is also a popular rock garden walk.

A walking trail through a rocky area stretching approximately 1.5 km from Nanayonotaki Falls to Ayahiro-no-taki Falls, visitors can enjoy picturesque views of mossy rocks and verdant trees reflecting on the surface of water. In summer, the mountainside is alive with pretty wild flowers and grasses, while in fall, beautiful gorges are ablaze with autumnal colors. The area along the Tama River, near Mitake Station, is the perfect stop-off after your hike, with various attractions including museums, sake breweries and restaurants. Mt. Mitake, a place with bountiful nature only a stone's throw from central Tokyo, a place to come and unwind and enjoy gorges and hiking.

御岳山は東京都青梅市にある標高929mの山で、古くから山岳信仰の対象となっており、山上には武蔵御嶽神社が建立されています。また、御師(おし)集落があり、24軒の宿坊もあります。泊って御岳山を満喫する人もたくさん見受けられます。8月には、レンゲショウマの花が咲き誇り、大勢の人で賑わいます。約5万株が自生し、全国でも珍しい群生地となっています。ロックガーデン散策も人気があります。

七代の滝から綾広の滝まで約 1.5 km 続く岩場の散策路で、苔むした岩肌と木々の緑が水面に映り、夏は愛らしい山野草が、秋は美しい渓谷の紅葉が楽しめます。JR御嶽駅近辺の多摩川沿いの地域には、美術館や酒蔵、飲食店などもあり、ハイキングの後に立ち寄るのもよいでしょう。都心から近いのに自然があふれている御岳山。渓谷とハイキングを楽しみ、ゆったりした時間を過ごせます。



Mt. MITAKE



七代の滝
Nanayo-no-taki Falls

七代の滝は大小8段の滝からなり、滝の上には天に向かって天狗岩がそびえています。

Nanayo-no-taki Falls is a waterfall comprising of eight small and large tiers, topped by a large rock called Tenguwa Boulder.



天狗岩
Tenguwa Boulder

遠くから見ると天狗が上を向いたような形をしているので天狗岩と名付けられています。登った先には天狗の像があります。

Tenguwa Boulder gets its name from the fact that, when seen from afar, it looks like a tengu (long-nosed goblin from Japanese folklore) facing up upwards.



綾広の滝
Ayahiro-no-taki Falls

約10mの高さから流れ落ちる滝は圧巻で、右奥には汚れを清める神である祓戸乃大神等(はらえどのおおかみたち)が祀られており、今も滝行の場として使われています。

This stunning waterfall, cascading down from a height of around 10m, is the highlight of the route. Haraedo-no-Okami, Shinto deities of purification, are worshipped under an overhang to the right of the waterfall, which continues to be used for ascetic practices to this day.



天狗の腰掛け杉
Tengu-no-koshikake-sugi Cedar

幹周約6.5m、高さ約60mを誇る杉の大木で、水平に1mほど伸びた後、グッと直上に伸びる枝に天狗が腰を掛けて人々を見下ろしていると言われています。

A gigantic cedar tree with a trunk girth of around 6.5 m and a height of around 60 m. One of its branches, which extends out flat for 1 m before bending straight up into the air, is said to be a tengu sitting down and looking down on people.

秋には目にも鮮やかな紅葉
Brilliant Autumn Color



パワースポット
Spiritual Place

パワースポットの宝庫
「御岳山」散策!

巨岩が連なる、沢沿いの遊歩道が、七代の滝から綾広の滝まで約1.5km続き、うっそうとした森の中の散策路です。苔むした岩肌と木々の緑が水面に映り、マイナスイオンで身も心も浄化され、大自然のパワーを存分に満喫できます。春は鮮やかな新緑が、夏は愛らしい山野草が、そして秋は溪谷の紅葉が楽しめます。

This streamside walking trail, which is lined with colossal rocks, stretches for around 1.5 km from Nanayo-no-taki Falls to Ayahiro-no-taki Falls amid dense forests. With picturesque views of mossy rocks and verdant trees reflecting on the surface of water, visitors can purify both mind and body thanks to negative ions generated from streams, and can savor the power of nature. In spring, you can enjoy vibrant new greenery, and in summer, the mountainside is alive with wild flowers and grasses, while in fall, beautiful gorges are ablaze with autumnal colors.

マイナスイオンで身も心も浄化!

「七代の滝」は大小8つの滝の集まりで、周辺は夏でもヒンヤリと涼しく、まるで秘境にでも居るような心地です。さらに鉄梯子を登った先に現れるのが「天狗岩」。そこからロックガーデンに入り、遊歩道の終点近くには神職の「滝行」が行われる、「綾広の滝」があります。

標高約900m弱から700mの別世界

ロックガーデン(御岳岩石園)は昭和10年に東京都緑地計画に基づいて、溪流と露岩などを利用して造った始点から終点まで1500mほどの遊歩道です。別名「奥御岳溪谷」とも呼ばれ、清流を縫うようにして作られている散策路は広葉樹に囲まれ、春や夏は濃い緑で包まれ、秋はカエデなどの紅葉が素晴らしく、色づいた落ち葉で埋め尽くされるなど、四季それぞれの景観を楽しむことができます。標高が高いため湿度が少なく、涼しく爽やかで気持ちよさは格別です。

Purify mind and body with negative ions!

Nanayo-no-taki Falls is a group of eight large and small waterfalls. The vicinity stays cool in the summer and feels like a secluded land of mystery. Once you have climbed up some iron steps, you will see the Tenguwa Boulder. From here, you enter the Rock Garden, and close to the end of the walking trail is Ayahiro-no-taki Falls, where Shinto priests perform ascetic practices conducted under the waterfall (takigyō).

Located at an elevation between 900 m and 700 m, the other-worldly

Mitake Rock Garden is a walking trail of around 1.5 km from start to finish created using mountain streams and exposed rock based on the Open Space Plan for Tokyo in 1935. Also known as Mitake Gorge, the walking trail, created to give the appearance of streams weaving together, is surrounded by broad-leaved trees. Here, visitors can enjoy the seasons in all their glory, from the luscious greens of spring and summer to the splendid autumn colors of fall, when the ground is carpeted with fallen leaves from maple and other trees. As the trail is located at a high elevation, there is little humidity, making for a pleasant walk in cool and crisp surroundings.

ロックガーデン

春は苔むした岩肌と木々の緑を、
秋は溪谷の紅葉が楽しめます。

Rock Garden



宝物殿 Homotsuden

平安時代からの、有力武将らが献上した、国宝2点を含む多くの重要文化財が展示されています。

Important Cultural Properties including two National Treasures, which have been offered by military clans during the Heian period and after, are displayed here.

国宝「赤糸威大鎧」は平安時代末の大鎧ですが、完成として現存する日本最古の超一級品で、千年の時間を越えてその美しさを伝えています。そのほかにも、国指定の重要文化財をはじめ、多数の文化財が収蔵、展示されており、まさに一見に値します。

Akaito Odoshi O-yoroi, a prominent example of scarlet-braided large armor dating to the end of the Heian period (794 to 1185) that has been designated as a National Treasure. One of the oldest and finest extant examples of its kind in Japan, a millennium on, it continues to dazzle with its beauty. There are a range of other cultural properties housed and on display here that are worth seeing, including nationally designated Important Cultural Properties.

宝物殿展示品

- 赤糸威大鎧(国宝) 宝寿丸黒漆鞘太刀(国指定重要文化財)
- 金覆輪円文螺鈿鏡鞍(国宝) 銅製鐔口(東京都指定有形文化財)
- 紫裾濃大鎧(国指定重要文化財) 鉄製俵形賽銭箱(東京都指定有形文化財)
- 鍍金長覆輪太刀(国指定重要文化財) 神輿(青梅市指定有形文化財)

Display Items

- Akaito Odoshi O-yoroi (National Treasure)
- Kinpukurin Enmon Raden Kagamikura (National Treasure)
- Murasaki Susugo O-yoroi (National Important Cultural Property)
- Tokin Nagafukurin Tachi (National Important Cultural Property)
- Hojumaru Kokushitsusaya Tachi (National Important Cultural Property)
- Dosei Waniguchi (Tangible Cultural Property of Tokyo)
- Tetsusei Tawara-gata Saisenbako (Tangible Cultural Property of Tokyo)
- Mikoshi (Tangible Cultural Property of Ome City)



金覆輪円文螺鈿鏡鞍(国宝)
Kinpukurin Enmon Raden Kagamikura
(National Treasure)



赤糸威大鎧(国宝)
Akaito-Odoshi O-yoroi
(National Treasure)



銅製鐔口(都指定有形文化財)
Dosei Waniguchi
(Tangible Cultural Property
of Tokyo)



鍍金長覆輪太刀(国指定重要文化財)
Tokin Nagafukurin Tachi
(National Important Cultural Property)

※宝物殿は 開館については武蔵御嶽神社にお問い合わせ下さい。
土日祝開館 電話 0428-78-8500

※開館時期、展示品などは時期により変更の可能性がございます。詳細は武蔵御嶽神社にお問い合わせ下さい。



武蔵御嶽神社 Musashi Mitake-jinja Shrine

御岳山は関東随一の霊場として崇敬されてきました。東京都内という身近にありながら逸話の多いパワースポットで、大地の気を感じ取りましょう。

Mt. Mitake is revered as being one of the most spirited spots in all of Kanto. Located in Tokyo, it is a spiritual site filled with anecdotes. Come feel the spirit of Mother Earth here.



武蔵御嶽神社は第十代崇神天皇七年の創建と伝えられ、天平八年(西暦736年)に僧行基が東国鎮護のため蔵王権現を勧請したといわれています。山岳信仰の興隆とともに修験道の拠点として、平安時代から多くの権力者や一般庶民に御嶽権現の名で信仰されてきました。徳川家康が関東に封ぜられると、南向きの社殿を江戸城守護のため東向きに建て替へ、三十石が寄進されました。また、この頃より庶民の寺社参り御嶽詣(みたけもうで)が始まり、人々は講を結成し、関東一円より参拝に訪れました。現在も講を始め多くの人々が参拝に訪れています。

Musashi Mitake-jinja Shrine is said to have been founded in the seventh year of the reign of Emperor Sujin (98 BC – 30 BC), the tenth emperor of Japan, and that in 736, the Buddhist monk Gyoki prayed here for the coming of the protective deity Zao Gongen to protect the eastern half of Japan. With the rise of mountain worship, the shrine became a center for Shugendo asceticism known as Mitake Gongen, a place where countless rulers and common people worshipped from the Heian period onward. When Tokugawa Ieyasu assumed control over the Kanto provinces, the shrine's south-facing building was rebuilt to face east to protect Edo Castle, and about 30,000 square meters of land was offered by the lord. It was from around this time that common people began making pilgrimages of worship to temples and shrines. People organized religious associations and came from throughout Kanto to worship here. Today, people continue to visit the shrine to worship.



大口真神社 Oguchimagami-jinja Shrine

本殿玉垣内の奥まった高台に、主祭神をお守りする眷属として大口真神(おおぐちまがみ)が祀られています。山中で難に遭った日本武尊を無事救出したオオカミがご神体です。火難・盗難から守ってくれるとされる神さまです。

This shrine is located in an area of higher ground within the fence surrounding the main shrine building. Here, Oguchimagami, the Japanese wolf god, is worshipped as a protector of the main enshrined deity. The object of worship at this shrine is a wolf that, saved the legendary prince Yamato Takeru, who had run into difficulty on the mountain. This god is said to protect people from fires and theft.



常磐堅磐社(日本殿) Tokiwakakawa-ya Shrine

ご本殿の右奥に鎮まる、国の重要美術品・東京都有形文化財の、黒漆の壮麗なお社は崇神天皇・景行天皇ほか、八百万の神が祀られており、徳川五代將軍綱吉による改修がなされ、中世の建築様式を今に伝える貴重な建造物です。

This magnificent black-lacquered shrine, designated as an Important Art Object of Japan and a Tangible Cultural Property of Tokyo and situated behind the main shrine building to the right, is dedicated to countless deities, including the Emperor Sujin and the Emperor Keiko. The fifth shogun Tokugawa Tsunayoshi had repair work carried out on this shrine, an important building that retains medieval architectural forms.

SPIRITUAL PLACE Mt. MITAKE

大自然に包まれて癒される御岳山で、ぜひ行っておきたい
パワースポットをご紹介します。

御岳山は、崇神天皇の御代に創建された武蔵御嶽神社を山頂にいただき、関東随一の霊場として崇敬されてきました。また、日本武尊(やまとたけるのみこと)が東征の際に御岳山で道に迷って狼に救われた話など、東京都内にありながら逸話の多い、山岳系神社としては一番身近なパワースポットです。

Mt. Mitake is revered as one of the most sacred places in the Kanto region, on whose peak stands Musashi Mitake-jinja Shrine, founded during the reign of Emperor Sujin. In addition, despite being located within the Tokyo Metropolitan Area, it features in many anecdotes, such as the story of how a wolf saved the legendary prince Yamato Takeru when he became lost on Mt. Mitake during his eastern expedition, and is the most accessible sacred place among mountain shrines.



1 武蔵御嶽神社 Musashi Mitake-jinja Shrine



日本三御嶽の1つとしても知られ、御岳山山頂にある神社境内の、大口真神社には日本武尊(やまとたけるのみこと)を導き、難から護ったとされる白狼黒狼が祀られており、魔除け、厄除けなどを願う参拝者も多い。また宝物殿には国宝や重要文化財指定の宝物が納められており、一見の価値があります。

Oguchimagami-jinja Shrine, located within the precincts of a shrine situated on the summit of Mt. Mitake, is dedicated to the white wolf and black wolf, who saved Yamato Takeru when he ran into trouble on the mountain, and many people visit the shrine in the hope of warding off evil and misfortune. Also, the shrine's Homotsuden houses National Treasures and Important Cultural Properties that are worth seeing.

2 産安社 Ubuyasu-sha Shrine



安産・子育ての神徳を持つ姫神が祀られているため、お参りすることで縁結びや夫婦円満、子宝に恵まれると言われています。社殿のすぐ脇にはエネルギーを感じられ、触れたり潜ったりするとご利益のある「安産杉」「夫婦杉」「子授樹」など、3本のご神木があります。

This shrine is devoted to a goddess with the divine virtues of easy childbirth and parenting, which is why it is said that those who worship at this shrine will be blessed with successful matchmaking, matrimonial happiness and children. Right next to the shrine building are three sacred trees - Anzan Sugi (cedar tree for easy childbirth), Meoto Sugi (a pair of cedar trees for couples) and Kosazuke Hinoki (a cypress tree for conceiving children) - all of which give off a sense of energy and bring benefits when people touch or stand beneath them.

3 綾広の滝 Ayahiro-no-taki Falls



右奥には祓戸乃大神(はらえどのおおかみ)が祀られています。滝行を行うことができ、古くから御嶽神社の神事が行われることから「修行みそぎの滝」とも言われています。目の前で高さ10mから流れ出る滝は圧巻で、マイナスイオンに包まれます。

Harado-no-Okami, Shinto deities of purification, are worshipped under an overhang to the right of the waterfall. Ascetic practices conducted under the waterfall, and Mitake-jinja Shrine has performed rituals here since ancient times, which is why it is also known as the "Waterfall of Ascetic Ablutions." This stunning waterfall, cascading down from a height of around 10 m, is a place charged with negative ions.

4 太占斎場 Futomani-saijo Funeral Hall

毎年1月3日に「太占祭(ふとまにさい)」(非公開)が行われています。これは、三種神宝祝詞を三度奏上するあいだ鹿の肩甲骨を煮火で焙り、できたヒビ割れの位置で農作物(25種)のその

年の出来具合をそれぞれ10段階に占う祭祀です。現存する日本最古の占い形式と言われています。

The Futomani Festival is held every year on January 3 (not open to the public). During this festival, the shoulder blade of a deer is roasted with purified fire as Shinto prayers are recited three times, and the cracks are used to predict the success of the harvest (25 kinds of crops) in ten stages for each crop for the coming year. It is said to be Japan's oldest form of divination still in practice.



まだまだあります、おすすめのパワースポット。

神代ケヤキ Jindai-keyaki Zelkova Tree



御嶽神社参道の斜面にそびえる、樹高約23mのご神木です。樹齢は1000年とも言われ、国の天然記念物に指定されています。

This sacred tree, with a height of around 23 m, rises up from the slope along the approach to Mitake-jinja Shrine. Said to be a thousand years old, the tree has been designated as a Natural Monument.

七代の滝 Nanayo-no-taki Falls



大小8つの滝が落差約50mの最上段から流れ落ちます。夏場にはひんやりと涼しく、癒しの休憩ポイントとしておすすめです。

Eight large and small waterfalls cascade down in tiers, falling around 50 m from the uppermost level. Cool in summer, this is a recommended spot to come and unwind.

天狗の腰掛け杉 Tengu-no-koshikake-sugi Cedar



高さ60mを誇る杉の木。不思議な形に伸びた枝には、天狗が腰をかけて見下ろしていると古くから言われているそうです。

A cedar tree boasting a height of 60 m. One of its branches, which is strangely bent, has been said since ancient times to be a tengu sitting down and looking down on people.



安産杉
Anzan Sugi Cedar

大地に力強く張った根や、幹に触れるとご利益があるとされます。This tree is said to bring benefits when touching its strong roots, trunk or branches.



夫婦杉
Meoto Sugi Cedar

男性は女杉を、女性は男杉を触りながら木の間を通ると良縁があるということです。These trees are said to bring good fortune if a man touches the female tree and a woman touches the male tree while passing in between both trees.



子授樹
Kosazuke Hinoki
Japanese Cypress

二股に開かれた根本と、そこへ突き刺さる幹は、男女相合のしるしとされます。This tree's forked roots and the trunk sticking into these are said to symbolize harmony between the sexes.

古くより縁結び、子宝、安産祈願の神社として、
また長寿の神としても厚い信仰を集めています。

This shrine has long been known for blessing people with marriage, children and safe birth. It is also known as a shrine for long life, attracting many faithful followers.



御嶽座は、文治年間(1185~1189)源頼朝公創立と伝えられ、武蔵御嶽神社の摂社として祀られています。ご祭神は浅間神社と同じ木花咲耶姫このはなさきよひめと、姉神の磐長姫、息長帯比売命の三柱をお祀りしており、すぐ脇にあるエネルギーがみなぎっているように感じられる御神木は「子授樹」「夫婦杉」「安産杉」と呼ばれています。

This shrine is said to have been established by Minamoto no Yoritomo during the Bunji era (1185 to 1189) and is worshipped as an auxiliary shrine of Musashi Mitake-jinja Shrine. The gods worshipped here are the same three pillar deities as Asama Shrine, namely Princess Konohanasakuya, her older sister Princess Iwanaga and Empress Jingū. The sacred trees just to the side of the shrine, from which you can sense an abundance of energy, are called Anzan Sugi, Meoto Sugi and Kosazuke Hinoki.



コアジサイ Koajisai

花の時期:6月中旬~6月下旬
Season:middle July to late July
明るい林内や林縁などに自生するアジサイ科の落葉低木。別名、シバアジサイ(紫紫陽花)ともいう。



ヤマオダマキ Yamaodamaki

花の時期:6月下旬~7月上旬
Season:late June to early July
オダマキとは麻などの繊維を巻いた管のことで、花のようすが似ているためこの名がつけられた。

御岳山 花ごよみ 夏

Mt.Mitake Summer Flowers



レンゲショウマ Rengeshoma

花の時期:8月
Season: August

花が蓮に、葉がサラシナショウマに似ているので、レンゲショウマの名がつけられた。
薄紫の上品で気品あふれる花である。



タマガワホトトギス Tamagawahototogisu

花の時期:8月上旬~8月下旬
Season:early August to late August
沢沿いの岩場に自生する植物で、御岳山ではロックガーデンの岩場に生息する。



イワタバコ Iwatabako

花の時期:7月下旬~8月上旬
Season:late July to early August
花が美しいので山野草として栽培もされる。別名イワチシャともいう。



ヤマジノホトトギス Yamajinohototogisu

花の時期:8月上旬~9月上旬
Season:early August to early September
花に紫色の斑点があり、鳥のホトトギスにある斑点になぞらえ、この名がつけられた。



ヤマユリ Yamayuri

花の時期:7月下旬~8月上旬
Season:late July to early August
発芽から開花までに5年以上かかる。風貌が豪華で華麗であることから、「ユリの王様」と呼ばれる。



オクモジハグマ Okumomijihaguma

花の時期:8月上旬~9月上旬
Season:early August to early September
名前の由来は葉の形がカエデ(もみじ)に似て、花冠の細長い裂片のようすを白熊(はぐま)に見立てていることから。



カタクリ Katakuri

花の時期:4月上旬~4月下旬
Season:early April to late April

早春に花茎を伸ばし、薄紫から桃色の花を先端に一つ下向きに咲かせる。古語では「かたかご」と呼ばれていた。蕾をもった個体は芽が地上に出てから10日程で開花する。

御岳山 花ごよみ 春

Mt.Mitake Spring Flowers



ハナネコノメ Hananekonome

花の時期:3月下旬~4月中旬
Season:late March to middle April
ネコノメソウの仲間の中では最も愛らしい花のひとつ。溪流沿いの苔むした岩の上などに花を咲かせる。



タチツボスミレ Tachitsubosumire

花の時期:3月~5月
Season:March-May
日当たりのよい道端や草原、森林、やぶなどに普通に見られる多年草。丸い葉と立ち上がる茎が特徴。



シダレザクラ Shidarezakura

花の時期:4月
Season:April
枝が垂れる桜の総称として使われる。小輪の一重咲きで、花の色は白か淡い紅色。



ヒメレンゲ Himerenge

花の時期:4月末~6月上旬
Season:end of April-early June
コマンネソウともいい、沢沿いの岩上などに群落を形成する。



アズマイチゲ Azumaichige

花の時期:4月上旬~4月下旬
Season:early April to late April
早春の木々が芽吹く前に花を咲かせ、初夏には夏草に覆われて夏眠する早春植物。



ラショウモンカズラ Rashomonkazura

花の時期:5月上旬~5月中旬
Season:early May to middle May
花を、京都の羅生門で渡辺綱が切り落した鬼女の腕にみたてて名付けられた。



サラサドウダン Sarasadodan

花の時期:5月~6月
Season:May-June
山地に生える落葉低木。枝先に柄のある花を出し、広い鐘形の花を下向きにつける。



御岳山 生き物図鑑

Mt.Mitake's Birds & Animals

ムササビ Musasabi

大きさ:鼻先から尾の先まで約90cm
リスの仲間だが、前足と後足の間には大きな皮膜があり、樹間を滑空することができる。日中は巣穴で眠り、日没後に活動。ただし日中でも巣箱を見つけたら、ちょっと立ち止まるのが御岳流。ひょっこり巣箱から顔を出すことも。



コゲラ Kogera

大きさ:スズメくらい
日本で一番小さなキツツキ。背はこげ茶色に白い点模様(白点が続いて線に見えることも多い)が沢山ある。



ウソ Uso

大きさ:スズメくらい
和名の由来は口笛を意味する古語「うそ」から来ており、ヒーヒーと口笛のような鳴き声を発することから名付けられた。



ベニマシコ Benimashiko

大きさ:スズメくらい
尾の両側が白い。雄の赤味は夏の方が強い。澄んだ声でビツまたはフィツとかピッポー、ピッポッポーと鳴く。



ルリビタキ Ruribitaki

大きさ:スズメくらい
美しい瑠璃(るり)色の姿がその名前の由来。日本では青い鳥の象徴としてバードウォッチャーの間で高い人気がある。



メジロ Mejiro

大きさ:スズメより小さい
メジロはウグイスと共に春を知らせる鳥として親しまれている。目の周囲にある「白い縁取り」が特徴的で、体色は鮮やかな黄緑色をしている。



ジョウビタキ Jobitaki

大きさ:スズメくらい
林の周辺、河川敷、市街地の空き地など、やや開けた環境を好み、1羽でいる。「カッカッ」と鳴き尾を震わせる。



ツルボ Tsurubo

花の時期:8月~9月
Season:August-September
別名を参内傘(サンダイガサ)という。宮中に参内する時に使った柄の長い傘を畳んだ形に似ていることから、この名がつけられた。



ヤクシソウ Yakushiso

花の時期:9月中旬~11月上旬
Season:middle September to early November
茎や葉を折ると苦味のある白い乳液を出す。かつて薬草(民間薬として皮膚の腫れものに外用)に使われた説がある。



ジュウガツザクラ Jyugatsusakura

花の時期:4月・10月下旬~1月上旬
Season:April-late October to early January
春と秋に咲き、1年に2回楽しめる。「秋や冬の季節はずれに桜が咲いているな」というときは、このジュウガツザクラであることが多い。



ロウバイ Robai

花の時期:2月~3月
Season:February-March
まるでロウ細工のような黄色い花を咲かせる、中国原産の落葉低木。新春に香り高い花を咲かせる。



ツリフネソウ Tsurifuneso

花の時期:8月下旬~10月中旬
Season:late August to middle October
花が帆掛け船を釣り下げたような形をしていることが名前の由来と考えられている。



リンドウ Rindo

花の時期:10月中旬~11月下旬
Season:middle October to late November

リンドウは秋の山野草の代表的なもので、人気が高く、薬草としても広く知られている。園芸的改良が盛んで多くの品種が見られ、鉢花や切り花などでも流通している。



カメバヒキオコシ Kamebahikiokoshi

花の時期:9月中旬~10月中旬
Season:middle September to middle October
ヒキオコシは弘法大師(空海)が見つけた起死回生の野草といわれ、カメバは葉の形が亀に似ていることからつけられている。



氷の花 Korinhohana

花の時期:12月中旬~1月上旬
Season:middle December to early January
カメバヒキオコシの枯れた茎が水を吸い上げることによって出来る氷の結晶を花にみたく、その名がある。

御岳山観光リフト&大展望台 Mt. Mitake Sightseeing Lift & Observation Deck



夫婦円満や良縁のご利益があるパワースポット産安社、関東有数のレンゲシヨウマ群生地へ2分まで到着。産安社から武蔵御嶽神社・ロックガーデン方面へ抜けるコースもあり、「一日で御岳パワースポットを制覇!!」という欲張りなコースも思いのままです。そして、大展望台は関東平野を一望できるスポット。東京とは思えない大自然の山並みが堪能でき、晴れた日は遠く筑波山まで一望。夜は東京・横浜の夜景が眼下に広がり、元旦には初日の出も見られる絶景スポットです。



Ubuyasu-sha Shrine is a spiritual hotspot with benefits for married couples and good relationships, and is two minutes to Kanto's leading Renge-shoma (false anemone) flower grove. There is also a course to go from ubuyasu-sha Shrine towards the Musashi Mitake-jinja Shrine and Rock Garden, which is a voracious course to fulfill the wishes of those who want to conquer the Mitake spiritual hotspots in one day! And from the Observation Deck, you can see all of the Kanto Plain. You can enjoy a great view of natural mountain ranges that are hard to believe are in Tokyo, and you can see as far as Mt. Tsukuba on sunny days. In the evening, you can overlook the expanse of Tokyo and Yokohama city lights. It is also a scenic spot to watch the first sunrise on New Year's Day.

駐車場ご案内 Parking Information

駐車台数(Capacity) : 136 Spaces
営業時間(Operating Hours) : 7:10 AM to 7:00 PM



車種 (Type)	駐車料金 (Parking Fee)	適用 (Application)
軽・普通車 Small/Standard Vehicles	350円/1時間 ¥350/hour	上限額1,400円/1日 Maximum Fee ¥1,400/day
二輪車 Motorcycles	500円/1日 ¥500/day	終日：一律料金 All day: Flat fee
バス Buses	2,500円/1日 ¥2,500/day	終日：一律料金 All day: Flat fee
軽・普通車(宿泊) Small/Standard Vehicles (Overnight)	750~1,800円/1泊 ¥750-1,800/ Pass a night	要 宿泊証明詳しくは係員へ Accommodation certification necessary. Ask staff for details.



福島和可菜・舞姉妹の We Love 御岳山!!

空気でわかる! あー御岳に着いた。
福島舞



朝日が出る前に家を出る。車の中で日の出を迎え、あー早く御岳の空気を吸いたいな。っと思いつつ2時間ぼーっとしているとあっという間に御岳に到着するのはいつもの事。御岳の駐車場で車を止めて車のドアを勢いよく開ける。空気でわかる! あー御岳に着いた。都会と山の空気が違うのは当たり前だけれど御岳の空気はそれとはまた違う。身体にビリっときて底からパワーが湧いてくる。心地よく、少しだけ重い。あーやっぱりここにしかないものがここにはあるんだなと毎回感じる事が出来る。私は御岳の空気が好き。同じ東京。身近な存在となったのは姉の和可菜が健康大使に任命されたのがきっかけ。御岳に行くときみんなよく来たね〜って笑顔で迎えてくれる。中々地元に戻れない私にとって御岳は地元



はあー、
今日も御岳に行きたいなあ!
福島和可菜

今日も御岳に行きたいなあ! 御岳が私を呼んでいるー! 以前から大好きだった御岳山の健康大使になって5年。大使に就任した時は登山がメインでしたが、御岳を知れば知るほど様々な楽しみ方があり今ではプランを立てるのにもだいぶ迷います(笑) 本当にココは東京都?! と思うような大自然が御岳にはたくさん。春夏秋冬、季節ごとに様々な表情を魅せてくれます。少し山に入っただけでガラリと変わる景色の数々。その中を歩いて花や植物を観察したり、写真を撮ったり。トレーニングで走ったり。そして武蔵御嶽神社をはじめパワースポットや風情のある商店街での美味しいグルメがあり、みなさんの普段の疲れやストレスをきっと御岳が癒してくれるはず。御岳グルメの中でも私の大好きな御嶽汁はなんと昨年、フリーズドライにもなりました! 発売してすぐに完売するほど大人気!! 今ではいつでもどこでも簡単に御岳の味を味わう事が出来ます。そして日帰りもいいのですが宿坊に泊まるのもオススメです! 大満足の御師料理に夜の綺麗な星空。ムササビにも出会えるかも。そして



御岳は山だけではないのです! 麓の御岳渓谷ではラフティングやカヌーなど、誰でも気軽に出来るリパークティブティもあるので、自分に合ったスタイルで御岳の魅力を感じられと思います。最近では妹の舞近々川へは山から川へ! さらに近くにあるつるつる温泉まで行ってのフルコース! 見る、聴く、嗅ぐ、味わう、触れる。そして癒されるの六感(笑)全てが刺激される、そんな素敵な場所だと思います。健康大使に就任してからの私は、今までよりもさらに健康で毎日が絶好調! 御岳パワーって本当に凄い! その御岳イベントも開催させていただきましたが昨年にもリコースしたので、一緒に歩いたり、走ったり、食べたりそして歌ったりと皆様と共に御岳を満喫する企画も考え中! 御岳の魅力をこれからもたくさん発信していきたいです! 「愛ラブ御岳」と、たくさん言っただけですように...

< 福島舞 >
函館生まれ。福島和可菜の妹。高校卒業後は姉と同じく、陸上自衛隊に入隊。2年間の勤務の後、オーストラリアへと渡る。帰国後しばらくして、姉の和可菜と共に「OSJおんたけトレイル2010」に参加。初レースながら20代女子3位に入賞。それを皮切りにトレイルランの大会で活躍。最近では「信越五岳トレイルランニング2017 100k」女子総合優勝、「Maxi-Race China Yangshuo2017 25k」女子総合優勝など、国内外の大会で優勝や上位入賞を数多く果たす。北歐のアウトドアブランド「houdini」のサポートも受けている。そして「東京マラソン2018」では2時間57分31秒で完走し、姉の和可菜と共に姉妹でサブ3を達成した。

< 福島和可菜 >
函館生まれ。高校卒業後は陸上自衛隊に4年間勤務、その後上京してタレントへ。その経歴と運動神経から釣り、登山、トレイルランニング、マラソンなどアウトドアスポーツを得意とする。「東京マラソン2017」では2時間57分51秒で完走し、自身のもつ女性芸能人最速記録を更新した。トレイルランニングでも「第1回奥三河パワートレイル」女子総合優勝や他大会でも上位入賞をする実力をもつ。テレビではBS釣りビジョン、ラジオではFM NACK5、FM FUJI、FMヨコハマ、FMいるかでレギュラー番組をもち、ミスノアンバサダー、カネカ選元型コエンザイムQ10、ミドリ安全「塩熱胎シリーズ」のイメージキャラクターを務める。



御岳山の帰りに立ち寄る 入浴施設マップ Drop by on the way out of Mt. Mitake Bathhouses MAP



御岳山宿坊雑学

レポート:青梅市文化財保護指導員
小島みどり

宿坊の歴史

武蔵御嶽神社は江戸時代以降、農作物の神として信仰されてきました。御師(おし)と呼ばれる、神社に従事していた人達が地区の有力者を講元に据え、周囲の地区にも信仰を広め、神社への参拝を促しました。宿坊とは、主に僧侶や寺院に詣でる人のための宿泊施設を指します。武蔵御嶽神社は、明治時代以前には神仏習合の神社であ

ったため、参拝者が泊まる宿を宿坊と言いました。現在でも山上に24軒の宿坊があり、一般の方も泊りいただけます。御師は神社への参拝案内、宿泊と食事の提供、お札の頒布などを行います。かつては多くの宿坊が茅葺屋根でしたが、今は3軒を残すのみとなりました。

東京都有形文化財 馬場家御師住宅

(東馬場)は愛妻のために建てた家
ケープル御岳山駅から徒歩7分ほど、御岳ビジターセンターを過ぎ、参道が二手に分かれる右手下に大きな茅葺屋根の宿坊が現れます。平成元年に東京都有形文化財に指定された馬場家御師住宅です。平成27年より屋根及び建物の修理事業が実施され、このたび工事が完了しました。

馬場家の歴史を教えてください…

馬場家は戦国時代、武田氏の重臣で武田四天王にも数えられる武將の馬場美濃守信春の末裔と伝えられています。江戸時代から代々御岳山の御師を務め、私で十四代目になります。

馬場家住宅の歴史と特徴は何ですか…

この家は慶応二(一八六六)年から四代前の当主が、寵愛する妻もよのために、大金を費やして建て



2018年4月修理工事が終了した東京都指定有形文化財(建造物)の馬場家御師住宅

たと聞いています。もよは同じ御岳山内から嫁入りしていましたが、さびしくないので、実際に造り出すような造りの宿坊を建てたら

いですが、実際に両家の図面も残っています。客用部分と家人の住居部分が分かれているのが特徴です。家人の住居部分で、表二階と呼ばれる部屋は壁や建具に贅が尽くされています。やつぱり奥さんのためでしょうね。千鳥破風付の玄関や書院造風の座敷、立派な神殿など、宿泊する人を豪華な気分させる要素も持っています。

十四代目御当主として、家を守る思いを教えてください…

決して住みやすいとは言えません。文化財なので設備も新しく造れない。維持していくのは本当に大変です。この家を壊すのは簡単、でも、二度と造れないから大事にしたい。先人の思いも大切にしたい。創建当時の150年前の部材もまだ充分に使う



十四代当主の馬場克巳さんと

ことができ、本当に驚きでした。大勢の人に御岳山へ来て、御師の家を見てほしいです。

特徴のある宿坊

馬場家御師住宅(東馬場)に限らず、御岳山の宿坊の中には、修験道の山だったことを今でも感じさせる体験のできる宿坊もあります。滝行で心身ともにリフレッシュする、また天空の宿でヒーリング、ヨガなど現代版修行も人気です。



修理前の馬場家

Mt. Mitake Shukubo Lodging Trivia

Report: Midori Kojima, Ome City Cultural Property Protection Instructor

The History of Shukubo Lodging

Since the Edo Period, Musashi Mitake-jinja Shrine has been believed to be a god of agriculture. People engaged in the shrine, called *oshi* (low-ranking Shinto priests), set up lectures by powerful people in the area, spreading faith and urging visitors to come to the shrine. This type of lodging refers to accommodation mainly for monks and those who visit temples. Because Musashi Mitake-jinja Shrine was a shrine of the shinbutsu-shugo (a fusion of Buddhism and Shinto), the lodge where worshipers stay was called "shukubo". Currently, there are still 24 lodges at the top of the mountain, which are open to the public. The oshi guide visitors to the shrine, offer accommodation

and meals, distribute bills, and so on. Most of the lodges had thatched roofs, but only three remain now.

Tokyo Tangible Cultural Property Oshi House of BABA Family

About a seven-minute walk from cable railway Mitakesan Station, past the Mitake Visitor Center, the road to the shrine forks in two. Down the right path a large lodge with a thatched roof appears. The oshi house of Baba family was designated as a Tangible Cultural Property of Tokyo in 1989. The roof and building have been undergoing repair since 2015, and is now complete.

御岳山 宿坊のご案内 Mt.Mitake Shukubo List

- | | | | |
|---|--|--|---|
| 1 静山荘 0428-78-8445
Seizanso www.seizan.gr.jp/ | 7 東馬場 0428-78-8446
Higashibaba | 13 鵜山荘 0428-78-8566
Ikoisanso www1.odn.ne.jp/ikoi/ | 19 華の宿やまなか 0428-78-8442
Hananoyado yamanaka |
| 2 うつぼや荘 0428-78-8462
Utsuboyaso | 8 嶺雲荘 0428-78-8501
Reiunso www.reiunsou.com | 14 旅荘朝矢 Ryoso utsuboya | 20 町久保田 0428-78-9039
Machikubota |
| 3 丸山荘 0428-78-8441
Maruyamaso | 9 原島荘 0428-78-8973
Harashimaso | 15 御岳山荘 0428-78-8474
Mitakesanso www.mitakesansou.com/ | 21 駒鳥山荘 0428-78-8472
Komadorisanso webmaster@komadori.com/ |
| 4 片柳荘 0428-78-8461
Katayanagiso | 10 秋山荘 0428-78-8463
Akiyamaso | 16 山香荘 Sankoso 0428-78-8476 | 22 宝寿閣 0428-78-8448
Hojukaku |
| 5 登奈利荘 0428-78-8447
Tonariso | 11 藤本荘 0428-78-8464
Fujimotoso www7a.biglobe.ne.jp/~fujimotoso/ | 17 蔵屋 Kuraya 0428-78-8473 | 23 南山荘 0428-78-8449
Nanzanso www.nanzansou.com/ |
| 6 高名荘 0428-78-8596
Takanaso | 12 能保利 0428-78-8443
Nobori www.mitake-nobori.com/ | 18 麻知家 Machiya 0428-78-8426 | 24 山楽荘 0428-78-8439
Sanrakuso |



おいぬさまを祀る 武蔵御嶽神社

武蔵御嶽神社に着くと、日本を代表する彫刻家北村西望(きたむらせいぼう)作の大きな狛犬が迎えてくれます。これは、武蔵御嶽神社で御眷属(ごけんぞく)と云われている動物、オオカミです。大口真神(おおぐちまがみ)と言われ、神様をお守りする神様です。深く切れ込んだ大きな口、鋭い爪と大きく長い尾を持っています。オオカミはヤマイヌとも言われているので、武蔵御嶽神社では「おいぬさま」と呼ばれています。

「おいぬさま」は御眷属として神様にお仕えるだけでなく、人間に降りかかる諸々の災厄・火難・盗難・病気を防ぐと云われています。大きなフサフサした尾で火を消してくれる、また、病気を運んでくると云われていたネズミを食べてくれることから、幕末にコレラが流行した時は「おいぬさま」の御札が江戸の町中に広

境内には、たくさんの「おいぬさま」がいます。



狛猪



がったと伝えられています。現在でも「おいぬさま」の御札は家の門口、玄関、倉、畑等に貼って厄避けとします。武蔵御嶽神社の御札の「おいぬさま」は三日月型の目を持っています。これは御岳山が「月の御岳」と云われていたことに由来するそうです。今年(いぬ)年、武蔵御嶽神社の玉垣内にはたくさんの「おいぬさま」が鎮座しています。本殿両脇の青銅製「おいぬさま」は江戸時代に奉納された物ですが、どこか洋犬に近い風貌をしています。戌年にちなんで「おいぬさま」巡りをしてみてはいかがでしょうか。中には来年の干支?と思われるものも。

秋から冬になると御岳山から御師が御札を持って講の人々の元へ向かい、御札を配り、祈禱をしました。御嶽講は今でも関東

ワンちゃんの参拝マナー

- ① リードは短く持ち自分の脇を歩かせる。
- ② ウンチバック、尿に水を撒くなどの排泄物処理をきちんとする。
- ③ 狂犬病予防接種、混合ワクチン接種を済ませる。
- ④ 一般の自動車は山に入れないので、徒歩で登るかケーブルカーを利用する。
- ⑤ 動物が苦手な参拝者やハイカーがいることを意識する。

これらのマナーを守り、愛犬と楽しい一日を過ごしましょう!



With Your Pets

In Mitake Railways, pets are allowed to go on the cable car only if you pay the fare. (The tickets will be issued.) This makes you to experience the great nature of Mt. Mitake with your embracing pets. However, manners should be strictly followed not to bother any other customers.

[6 articles of Pet Manners]

- 1. Bring the pet's droppings back home. Burying is not even allowed.
- 2. We would kindly ask you to refrain from bringing dogs have not got a vaccination or dogs that have disease.
- 3. Please accommodate there are people who don't like animals that bark, bite, and lunge toward or any other kind of animals.
- 4. Dogs should be kept on a leash while taking a walk.
- 5. Pets should be trained not to walk in front of the owner, but to walk aside.
- 6. Consider taking your pets with you in off-season or avoid walking tough hiking courses.



講中の記念碑が随所に見られます



太々神楽の奏上

御師集落の歴史と暮らし

レポート:青梅市文化財保護指導員 小島みどり

御師(おし)と講(こう)

武蔵御嶽神社を信仰する組織が御嶽講です。講は江戸時代中期からあり、村単位、または地区単位で構成され、講中とも呼ばれました。江戸時代には、物見遊山は禁じられていましたが、信仰という理由で参拝に出かけることはできました。

春には講の代表が御岳山へ登り、作物の豊作を祈願しました。人々の暮らしに幾分余裕が出来てくると、年一度の代参では物足りなくなり、三峯・富士・大山といった講が、各地区に組織され、各神社御師の繁栄に繋がっていきます。現在でも代参という制度を残して、お参りされる講は多いです。神社への参拝が終わると、普段の生活から離れ、にぎやかに酒を飲んだり、作物の話をして、いろいろな地域の人達と情報交換もできたそうです。

秋から冬になると御岳山から御師が御札を持って講の人々の元へ向かい、御札を配り、祈禱をしました。御嶽講は今でも関東

一円にあります。

御師集落の暮らし

御岳山内の有線放送で「本日〇時から太々神楽(だいたいぐら)の奏上があります」と放送が入ります。講中がやって来て、武蔵御嶽神社に参拝し、太々神楽を奏上するのです。神楽奏上の前に、講中は宿坊の座敷や鳥居前広場で、集まった人々に小銭やお餅を撒いて振舞います。太々神楽の奏上は4月から5月に多く、運が良ければ、蒔き餅に出会えるかもしれません。御岳山の人々、特に子供たちは太々神楽をとてもしみじみしています。物をこぼしたり、ちらかしたりすることを「おだいたいする」なんて言うそうです。

太々神楽を奏上した回数が多くなると、石碑を建立し、宿坊へ額を奉納するのが最上級の参拝方法とされています。隨身門から神社までの参道にはたくさんの石碑が建っています。「太々神楽奏上記念」「登山五十回記念」などと刻まれ、講中の名前、講員の名前も彫られています。石碑

に刻まれた名前は永久に残り、後世の記念となります。今も続く講とのつながり

最近では、後継者不足や農業の衰退で存続できなくなる講が増え、御師の活動も小さくなってきています。そんな中、ある御師が埼玉県の川島町を訪れた際に、講の方から、「ここから夜になると御岳山の灯りが見えます。そちらに向かって毎日お参りしますから、神社の灯りをつけておいてください」と言われたそうです。御岳山から遠く離れた地で祈りをささげてくれている人がいることを知り、本当にうれしかったと御師は話していました。

神社のナトリウム灯は夜10時頃まで灯っています。



江戸時代に発行された江戸から武蔵御嶽神社への参拝案内書

「安全に登山 を楽しもう！」

近年、低山の山登りや日帰りのトレッキングをされる方が増える一方、それにともない山での事故等も増えております。

そこで今回は「好日山荘」おとな女子登山部のなっちゃんに安全で楽しい山登りの為のコツをお聞きしました！

おとな女子登山部



おとな女子登山部 なっちゃん

山登りの準備編

「山グッズ、最初は何を揃えればいいのか？」というビギナーさんのために、必要な山のウェア&道具をご紹介します♪

(1)山登りのウェアは？

山登りを快適にするにはウェアの重ね着や組み合わせ(レイヤリング)が重要です。素材・機能性にも着目しながら、お気に入りのウェアを選びましょう♪

帽子

夏は強い日差しをよけるため、冬は防寒のために必要。UVカットや防水など、機能性に優れたモデルもある。天候や気温に合わせて使い分けのがおすすめ。

ボトムス

伸縮性がある動きやすく、速乾性・撥水性のいいものを選びましょう。ベースレイヤー同様、綿素材やジーンズはNG。ロングパンツ・ショートパンツなど種類は様々。ショートパンツをはく場合は、肌が出ないようなタイツなどとレイヤードしよう。

タイツ

シンプルな速乾性の素材の他、ヒザ・太もも・ふくらはぎなどをサポートしてくれる高機能タイツも主流。高機能タイツはボトムスの下にはくと足腰をサポートされて疲れにくくなる。脚力に自信のないビギナーにもおすすめ。

ソックス

登山用は、クッション性・吸湿速乾性に優れたものを。厚みのあるウール素材などがおすすめ。

トレッキングシューズ

必ず専門店で試着をし、自分の足に合ったものを選びましょう。タウン用のスニーカーと異なり、登山専用は防水で靴底もスリッパににくいので安心。



ベースレイヤー

下着の上に着るベースレイヤーは、吸汗・速乾性に優れた化学繊維や天然素材のメリノウールを。綿素材は乾きが遅いので×。上に重ね着することを前提に体にフィットしたものを選びましょう。

ミドルレイヤー

肌寒いときに羽織れる山シャツ・フリース・インナーダウン等。休憩時などに着用し、汗で体を冷やさないようにしましょう。

アウターレイヤー

防水・防風に優れた上着を指す。雨の日はもちろん、風が強く肌寒いときにも重宝する。寒いときにはミドルレイヤーの上に重ね着すると保温性UP。

アンダーウェア

つい忘れがちのアイテム。ベースレイヤーの下に、機能性のあるアンダーウェア(メッシュ素材など様々)を着るとより快適なレイヤリングになる。女性はブラ&ショーツもスポーツ用を。

バックパック

山登りの目的に応じて、日帰り登山なら20L前後、1泊なら30L以上のモデルがおすすめ。実はバックパックにもサイズがあり、体へのフィット感が重要なギア。購入時は専門店でフィッティングを。雨対策に、レインカバーも用意しよう。

(2)山登りに持って行くもの

レインウェア上下

雨を防ぐ防水性、内側のムレを外へ逃がす透湿性の優れたものがベスト。上下セパレートのモデルを選びましょう。

ヘッドランプ

日が暮れる前に帰る予定であっても、予想外のケガ・道迷いで下山が遅くなることも。日帰りの登山でも必ず携行しよう。



行動食

休憩中や歩きながら食べる食事のこと。すぐに食べられて、高いエネルギーが補給できるものが理想的。(チョコレート、ナッツ類等)最近では、吸収・即効性に優れたサプリメントやジェルなどがある。

エマージェンシーキット (救急キット)

絆創膏・消毒液など軽いケガに対処するものを持って行く。その他、軟膏・常備薬・レスキューシート等。



山登りのコツ編

(1)歩き方のコツ

①小股でゆっくり歩こう

普段歩く1歩の歩幅の半分くらいを意識しよう。靴裏全体を地面につけることで、足裏全体で体重を支えることができ疲れにくい。ペースはおしゃべりしながら歩いても息が切れないペースが理想的。



②段差は避けよう

体力の消耗を防ぐため、大きな段差(階段・木の根)を迂回して歩く。木の根は滑りやすいので注意。



③目線は2.3歩前を

足元ばかり見ていると、疲れるうえに危険を察知できない。数メートル先を見て歩こう。



(2)休憩のタイミング

大切なのは「疲れたな」と感じる前に休むこと。体力には個人差があり、その日の体調も人それぞれなので、状況に合わせて臨機応変に休憩を取ろう。休憩する際は、なるべく平坦で安全な場所を選びよう。

休憩を取ろう。休憩する際は、なるべく平坦で安全な場所を選びよう。

(3)ペース配分や時間の配分

登山では「早出、早着」が基本。山頂を目指す場合は、正午までに登頂し、午後3時頃までには下山を心がけよう。また、予想外のケガや天候悪化などの不測の事態に備える為、コースを決める際は「エスケープルート(予定してい

たルートより早く下山できるルート、山小屋への避難)を確認しておくことがベスト。体力・時間などを判断し、臨機応変に登山中の計画変更もできるように準備しよう。

登山家 田部井淳子さんを偲んで

田部井淳子さんは若かりし頃、上京されて初めて登った山が御岳山というご縁もあり、弊社主催の山ガールハイキングイベント(女子会)に3回に亘ってご参加いただきました。そのようなご縁もあり、2017年10月一周忌にあたり、顕彰プレートと写真展、思い出ハイキングを行いました。



在りし日の田部井淳子さん

In Memory of Alpinist Junko Tabei

Mt. Mitake was the first mountain the young Junko Tabei climbed after she moved to Tokyo, and she participated in the Mountain Girl Hiking Event three times. Because of that close relationship, in October 2017, on the first anniversary of her death, a commemorative plate was constructed, a photo exhibition displayed, and a memorial hike was held in her honor.



無事に除幕式を行いました

■ 顕彰プレートの建立と除幕式

©2017年10月27日、ケーブルカー御岳山駅出入口にて顕彰プレートの建立除幕式を行いました。田部井さんと縁のある方など多く方がご参加されました。



ケーブルカー御岳山駅横にある顕彰プレート



プレートの前でご家族と記念撮影

■ 田部井淳子さん思い出ハイキング

©開催日:2017年10月31日(火)、参加者約80名。ご主人の政伸さん、ご長男の進也さん主導で、田部井式ストレッチからスタート。神社で参拝の後は長尾平で昼食と御嶽汁を頂きました。



準備万端いざ出発!



談笑しながら楽しい思い出ハイキング

■ 『田部井淳子さんと御岳山の思い出』写真展&映像放映

©2017年10月21日から16日間、田部井淳子さん参加主導の3回のハイキング写真展示とダイジェスト映像を放映しました。



ご主人が熱心に写真展で説明



24枚の思い出パネルが並びました

※2018年10月に田部井淳子さんに関連したイベントを予定しております。

御岳山プラス1イベント

四季折々の御岳山の魅力を堪能して頂ける、楽しい日帰りツアーです。『御岳ビジターセンター』などによる自然解説に加え、登山用品店の好日山荘やWILD-1などによるプラス1講座も楽しめます。お気軽にご参加ください。

緑枠：自然観察イベント 紫枠：健脚向トレッキングイベント

2018

4月

ちいさなちいさなお花見

ハナネコノメやコチャルメルソウ等を観察しながら、春のロックガーデンを散策します。

集合：御岳山駅 10:00
参加費：3,000円
定員：30名

プラス1講座：
トレッキングボールの使い方

with 好日山荘

11月

ロックガーデン 秋色探し

紅葉の木々を観察しながらロックガーデンを散策します。

集合：御岳山駅 10:00
参加費：3,000円
定員：30名

プラス1講座：
クラフト制作

5月

新緑のロックガーデン

ヒメレンゲやラショウモンカズラ等を観察しながら、新緑の美しいロックガーデンを散策します。

集合：御岳山駅 10:00
参加費：3,000円
定員：30名

プラス1講座：
登山装備ガイダンス

with WILD-1

12月

氷の花撮影会

御師集落や神苑の森にて氷の花の観賞、撮影をします。
※気象条件によっては、氷の花が観賞できない場合があります。

集合：御岳山駅 9:15
参加費：3,000円
定員：25名

プラス1講座：
プロ写真家まへの氏によるカメラ講座

6月

初夏の森の香り

富士峰園地や大塚山でコアジサイやガクウツギを観察します。

集合：御岳山駅 10:00
参加費：3,000円
定員：30名

プラス1講座：
効率的なバックギン

with 好日山荘

2019

1月

目指せ大岳山

奥多摩三座のひとつである大岳山まで歩きます。

集合：御岳山駅 9:15
参加費：3,000円
定員：25名

プラス1講座：読図講習会

with WILD-1

7月

滝ガールと行く白岩の滝

滝ガールと一緒に日の出山を經由し、白岩の滝まで歩きます。

集合：御岳山駅 9:15
参加費：3,000円
定員：30名

プラス1講座：
滝ガール坂崎氏による滝講座

2月

御岳山でのんびり冬山歩き

冬の大塚山やロックガーデンを歩きます。

集合：御岳山駅 10:00
参加費：3,000円
定員：25名

プラス1講座：
チェーンスパイクやアイゼンの使い方

with 好日山荘

9月

秋の草花を愛でる

富士峰園地や長尾平でセキヤノアキチョウジやカメバヒキオコシを観察します。

集合：御岳山駅 10:00
参加費：3,000円
定員：30名

プラス1講座：
テーピング講習会

with WILD-1

3月

初春の上高岩山歩き

春の訪れを感じながら上高岩山まで歩きます。

集合：御岳山駅 9:15
参加費：3,000円
定員：25名

プラス1講座：
アウトバーナーの使い方

with 好日山荘

※各回とも最少催行人数は15名となります。

※詳細はホームページをご覧ください。 ※雨天、荒天は中止となります。 ※各参加費には保険代も含まれております。

お申込み 御岳山鉄道営業部 TEL.0428-78-8121(8:30~17:30) ホームページからお申込みいただけます。