

## 第93回 高尾山コース ハイキング

2023. 10. 5.

いきいきスポーツクラブ

高尾山（たかおざん）＝599m 八王子市

体力度＝☆☆

手軽に楽しめて懐が深い東京の奥庭

(1) 催行日：11月7日（火） 午前7時4分 大宮駅 まめの木 集合

予備日の「参加」「不参加」は各個人が班長へ連絡を。予備日＝11月14日（火）

(2) 歩行時間：2時間55分、 歩行距離：6.1Km 標高差：408m

(3) 大宮駅（7：14）－京浜東北線（桜木町行）－（7：28）南浦和駅#5線（7：34）－  
（8：10）府中本町駅#4線（8：18）－南武線（立川行）－（8：20）分倍河原駅  
#1線（8：25）－京王線特急（京王八王子行）－（8：38）北野駅（8：40）－  
京王高尾線各停（高尾山口行）－（8：55）高尾山口駅

所要時間：1時間41分 乗換4回 交通費973円。

(4) コース：高尾山口駅－清滝駅－6号路－岩屋大師－琵琶滝－大山橋－高尾山山頂－  
4号路－みやま橋－浄心門－高尾山駅－ケーブルカー－清滝駅－高尾山口駅

\* 帰り：高尾山口駅（14：17）発、府中本町駅（15：10）発、大宮駅（16：03）着

所要時間：1時間46分 乗換4回 交通費973円。ケーブルカー490円。

(5) \* 高尾山：東京都八王子市にある標高599mの山で、東海自然歩道の東側起点。その登山者数は世界一を誇り、優れた観光地としてミシュランガイドの三つ星にも選ばれた。

山頂へは6つの自然研究路の他、複数の登山コースがある。高尾山の開山は、744年に聖武天皇の勅命を受けた行基によるとされている。山腹に高尾山薬王院が創建され、その名は御本尊が薬師如来であることに由来する。後に神仏習合の神である飯縄権現も祀られ、修験の山として発展した。飯縄権現の御供である天狗様は神通力を使い、除災開運、招福万来の御利益をもたらすと信仰されている。高尾山は植物の種類の多さも特徴で、1600種類以上あるとされ、花の百名山に選定されている。春は梅や桜、スマレ。夏はレンゲショウマやイワタバコ。秋は真っ赤な紅葉。冬は植物の根元に巻き付いた「氷華」。

冬至の前後に、夕日によるダイヤモンド富士を見ることができる。

\* 6号路：全長3.3Km。小川に沿って歩き、飛び石で沢の中を登っていく場所もあり「水のコース」と呼ばれる。紅葉やゴールデンウイークのシーズンは登りの一方通行になる。

\* 4号路：全長1.5Km。イヌブナ、モミの樹木が茂るコース。吊橋がある人気コース。

(6) 持ち物：手袋、シート、飲み物、行動食（チョコ、クッキーなど）、保険証コピー、雨具、昼食、常用薬、ホッカイロ

\* マスク、除菌ティッシュ持参など各自でウイルス対策をしてください。



天気と湿度のタイミングがあえば、富士山の手前に丹沢の山並みが広がる。絶景を楽しもう