

第94回 御岳山・日の出山コース ハイキング 2023. 10. 25.

いきいきスポーツクラブ

御岳山（みたけさん）＝929m、日の出山（ひのでやま）＝902m 青梅市

人気の御岳山から展望の日の出山へ山歩き 体力度＝☆☆

(1) 催行日：12月5日（火） 午前6時14分 大宮駅 まめの木 集合

雨天順延（前日午後6時の予報で判断し、中止の場合は連絡網で全員に連絡。）

予備日の「参加」「不参加」は各個人が班長へ連絡を。予備日＝12月12日（火）

(2) 歩行時間：2時間40分 歩行距離：6Km 標高差：572m

(3) 大宮駅（6：24）－京浜東北線（大船行）－（6：36）南浦和駅（6：45）－
（7：16）西国分寺駅（7：24）－中央線（青梅行）－（8：02）青梅駅
（8：03）－青梅線（奥多摩行）－（8：20）御嶽駅－御岳駅（8：34）－
西東京バス（御10－ケーブル下行）－（8：44）ケーブル下－滝本（9：00）－
御岳登山ケーブル（御岳山行）－（9：06）御岳山 所要時間：2時間42分（5回乗換）
電車＝1, 110円、バス＝338円、ケーブルカー＝600円、合計＝2, 048円。

◎南浦和駅：#1（1F）→#5（2F）、西国分寺駅：#3（2F）→#2（B1）、
青梅駅：#1・2（1F）、御岳駅バス停：#1、ケーブル下～滝本駅：200m

(4) コース：御岳山駅－御岳ビジターセンター－神代ケヤキ－御岳山－日の出山－滝本－
つるつる温泉

*御岳山：秩父多摩甲斐国立公園の東端にあたる。山頂に鎮座する武蔵御嶽神社は紀元前91年
創建。筑波山、三峰山、大山などと並び、古来より関東有数の霊山として崇められてきた。

*日の出山：山名の由来は正に日の出の眺めが良いことからと言われている。山頂東側は
開けており、関東平野の眺望は素晴らしく、江の島や房総半島を望むことが出来る。

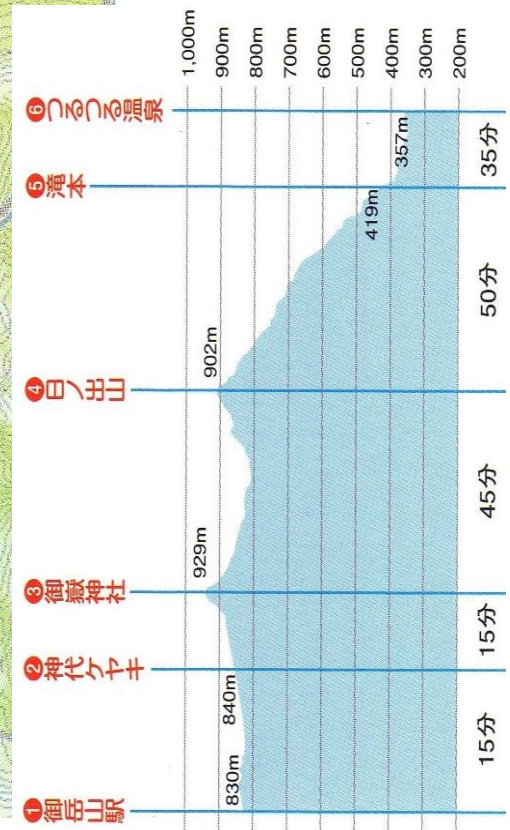
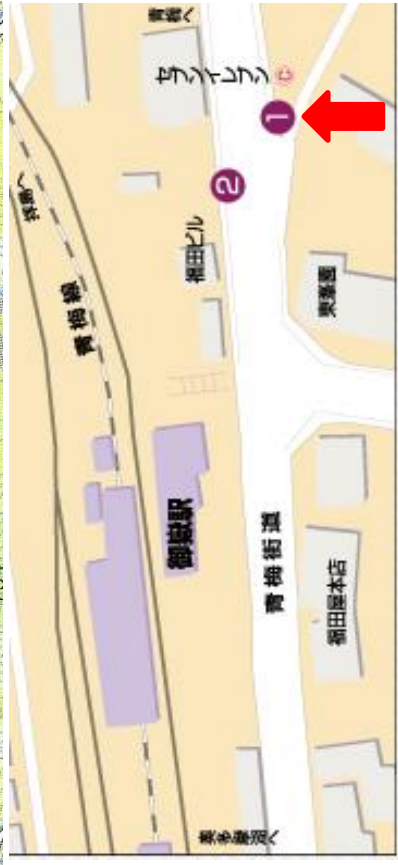
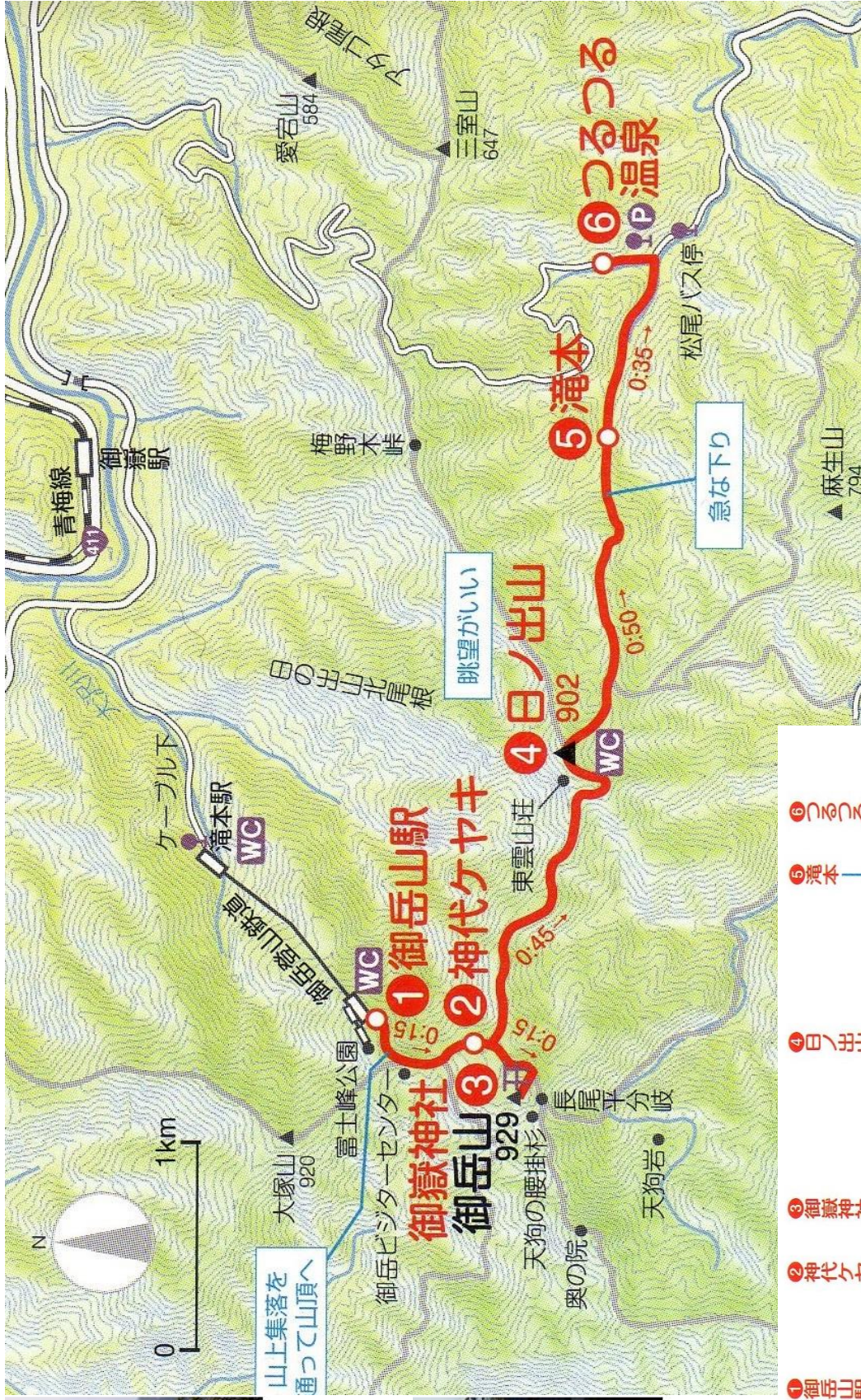
(5) つるつる温泉（13：43）－西東京バス（五20－武蔵五日市駅行）－（14：02）
武蔵五日市駅（14：42）－五日市線（拝島行）－（14：59）拝島駅（15：14）－
青梅線青梅特快（東京行）－（15：26）立川駅（15：29）－中央線快速（東京行）－
（15：34）西国分寺駅（15：47）－武蔵野線（海浜幕張行）－（16：18）
南浦和駅（16：26）－京浜東北線（大宮行）－（16：38）大宮駅

所要時間：2時間55分（5回乗換） バス＝448円、電車＝945円。

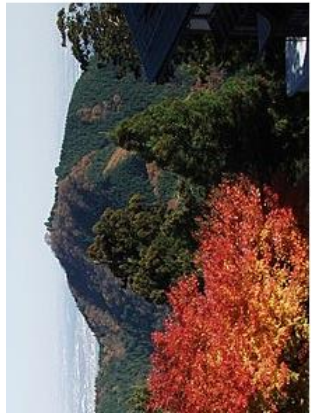
◎武蔵五日市駅：#1・2、拝島駅：#1→#3、立川駅：#1・2→#3・4、
西国分寺駅：#1（B1F）→#4（2F）、南浦和駅：#6（2F）→#3・4（1F）

(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。



御岳山



日の出山

