

東京都レンジャーNews

このニュースは東京都レンジャーの活動や、自然の情報などを皆様へお伝えするものです。

秋も安全登山しよう！

季節ごとに注意すべきポイントがあるんだよ。
どんな季節も安全第一！

秋山は意外に「暗くなるのが早い!!」
急に暗くなった山中では、二つのリスクが急増します。

視覚的リスク

- ・道迷い
- ・転倒による怪我・滑落

リスク対応
アイテム

ヘッドライト



山の中で暗くなったら身動きが取れません…！
すぐに取り出せるところに入れておこう。
登山前に充電できているかを確認してね。

温度的リスク

- ・急な気温低下による
低体温症

リスク対応
アイテム

レインウェア・防寒着



レインウェアの下にインナーダウンを着るなど、
軽い物を重ねるだけで、冷えた体も心も温まります。
汗冷えには、ウールの下着などを着ると
良いよ！

安全登山注意ポイント

- ★日没二時間前には下山出来るように計画を立てよう。
- ★事前に天気予報をしっかりとチェックしよう。

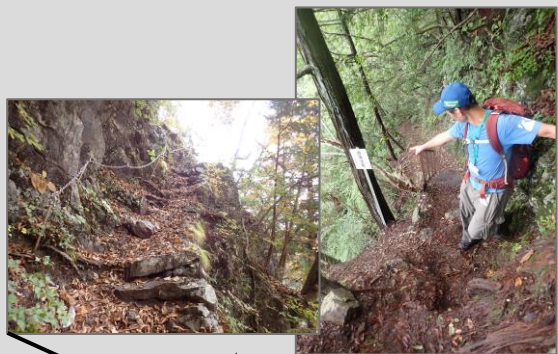
秋冬は午後三時には下山しよう。夜は僕たちの時間だよ。

秋は特に気を付けたいロングコース

川苔山

川乗橋(バス停)→百尋の滝→川苔山→鳩ノ巣駅

コースタイム+休憩 7時間位



川苔山山頂から百尋の滝方
面に下るのは危険！

名瀑、百尋の滝を通る人気ロングコース。
しかし、百尋の滝から山頂に向かう登山道は、道幅
が狭く切り立っているため、落ち葉が積もると滑落事
故が多発し、死亡事故もおきています。
秋は「登り」で使うことを強くお勧めします。

大岳山

御岳山(ケーブル駅)→大岳山→鋸山→奥多摩駅

コースタイム+休憩 6時間30分位



観光地から本格登山道への
切り替えに注意しよう！

多くの方がお参りに訪れる御嶽神社や観光スポット
のロックガーデンの先に続く登山道。綾広の滝の休憩舎
を過ぎると、大岳山までは、鎖場や岩場のある本格登
山道になります。
鋸山から奥多摩駅までの道は急傾斜の尾根歩き。最
後まで足元に注意が必要です。暗くなると危険が増す
ので、午後三時には下り終えることをお勧めします。

*コース図は略図です

*コース図は略図です

横断溝、メンテナンスしています

登山道を横断するように設置された溝。
登山道上を流れる水を排水する機能あり。



ゲリラ豪雨や台風による大雨。昨今、記録的な大雨のニュースをよく耳にします。

山中に大雨が降ると、水は勢いよく土を削りながら登山道の上を流れていきます（洗堀）。道が歩きづらくなると、人はそこを避けて歩くようになり、本来登山道ではない場所が踏み固まり、道が広がっていきます。すると、やがて周囲の植生にも悪影響を及ぼすことも。

そうなる前に、水の流れをコントロールする先手を打つべし！まずは横断溝の設置です！水の流れを分散させ弱めることで登山道の洗堀を和らげます。

東京都レンジャーは横断溝の設置や、堆積した土砂の掻き出しなどのメンテナンスを行い、快適な登山道を保つための取り組みを続けています。

レンジャーコラム

レンジャー特権！ 山ランチ

いつどこで食べることになるかわからないのでレンジャーは必ずたっぷりな水分とお弁当を持参しています。山で食べるお弁当は格別！毎日のことですが手を抜く訳にはいきません。栄養バランスも考えて、巡視中にバテないようにしっかり食べています。

みなさんの山ランチは何ですか？

※冬場はカップ麺が多くなります…笑



Instagram にて最新情報発信中！
アカウントは『Tokyo Natural Parks』で検索！



東京都レンジャーの業務

- 1 自然公園利用者への利用マナーの普及、啓発
 - 2 希少な動植物の密猟や盗掘の監視
 - 3 自然公園利用者の安全確保のための遊歩道や案内板などの点検、応急補修
 - 4 動植物の生息、生育状況など自然環境の継続的観測および監視
- その他、自然公園を訪れる皆様への自然解説、登山ルートや施設の案内



自然情報などの問い合わせ

高尾ビジターセンター	042-664-7872
奥多摩ビジターセンター	0428-83-2037
御岳ビジターセンター	0428-78-9363
小峰ビジターセンター	042-595-0400
山のふるさと村ビジターセンター	0428-86-2551