

ルート案内

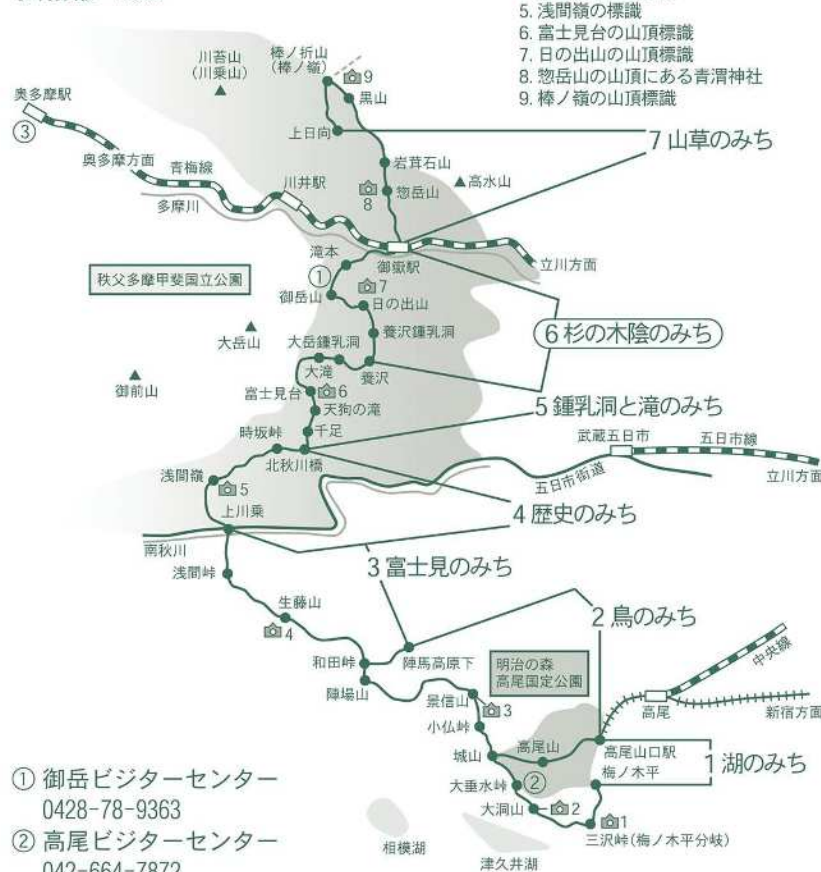
JR五日市線「武蔵五日市」駅よりバスに乗り「上養沢」下車。
市道をしばらく歩くと柿平園地に到着。トイレ脇の山道を進むと、
養沢鍾乳洞山荘（閉鎖）が見え、階段混じりの山道を登りつめると尾根に出ます。ここ
から「くろも岩」を経て「日の出山山頂」へ。天気の良い日には、新宿の高層ビル群が眺
められます。日の出山から御岳山へ進み、御獄神
社で参拝。茶店街を通り、御岳ビジターセンター
で一息後、杉並木の表参道を下るとケーブルカ
ー「滝本」駅に着きます。車に注意しながら吉野
街道へ。そこから多摩川沿いの歩道を歩くとJR青
梅線「御獄」駅到着です。



日の出山山頂

関東ふれあいの道・東京都ルート概略図

あきる野市上養沢 - 御獄駅
所要時間＝約4時間30分
歩行距離＝11.5 km



- ① 御岳ビジターセンター
0428-78-9363
- ② 高尾ビジターセンター
042-664-7872
- ③ 奥多摩ビジターセンター
0428-83-2037

撮影ポイント

1. 梅ノ木平分岐の指導標・案内板
2. 大洞山の山頂標識
3. 景信山の山頂標識
4. 生藤山の山頂標識
5. 浅間山の標識
6. 富士見台の山頂標識
7. 日の出山の山頂標識
8. 惣岳山の山頂にある青渭神社
9. 梅ノ嶺の山頂標識

6 杉の木陰のみち

5 鍾乳洞と滝のみち

4 歴史のみち

3 富士見のみち

2 鳥のみち

1 湖のみち

コースタイムには休憩時間は、
含んでいません。あくまで目安
としてお考え下さい。

●里程標

1 kmごとに設置され、歩いて
いる旧コースの中で、そこが
どの辺なのか前後の距離で
表示しています。この場所が
上養沢まで4.0 km、御獄駅
まで7.5 kmの位置であることを
示しています。



御岳山からの景色



レンゲショウマ

「関東ふれあいの道」踏破記念制度

- 一つの都県の全コースを踏破した方に、認定証と記念パッチを交付します。
- 各コースの撮影ポイントで申請者自身をいれた写真を撮影して下さい。
- 東京都分の全コースの写真が揃いましたら、住所、氏名、年齢及びそれぞれの
写真にコースの感想と撮影年月日を明記のうえ、認定申請先にお送り下さい。

お問い合わせ及び認定申請先 東京都御岳インフォメーションセンター
TEL.0428-85-8652
〒198-0083 東京都青梅市御岳本町332

知っておきたい山登りのマナー

- 登山計画を警察や家族など第三者に伝えておきましょう。
- 空缶、紙ケズなどのゴミは捨てないで家に持ち帰りましょう。
- 山火事注意、火の元には十分注意しましょう。
- 案内板や標識はみんなの道しるべです。大切にしましょう。
- 利用者は十分な装備で、余裕のあるスケジュールを組んで歩きましょう。
- 自然に親しみ、自然に学び、自然を大切にしましょう。
- 川は付近の人の飲み水です。汚さないようにしましょう。

これだけは持っていこう

関東ふれあいの道は、コースによっては険しい所も多いので、装備は万全にして
おきましょう。また、前日は十分に睡眠をとり、登山前の準備運動も忘れず
に行ってください。

- ザック(両手を十分に使えるように、手には持たない。)
 - 登山靴または軽登山靴(積雪期は軽アイゼン)
 - 雨具●地図●磁針●弁当●水筒●ヘッドランプ
 - 着替え●タオル●医薬品●非常食
- そして、前夜の睡眠、準備体操、健康チェックを十分に。

●お問合せ

東京都多摩環境事務所 TEL. 042-521-2947
西東京バス五日市営業所 TEL. 042-596-1611
(武蔵五日市駅～つるつる温泉・上養沢)
西東京バス氷川車庫 TEL. 0428-83-2126
(御獄駅～ケーブル下)
御岳登山鉄道(ケーブルカー) TEL. 0428-78-8121
東京都環境局ホームページアドレス
<http://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/>
【写真提供：御岳ビジターセンターほか】

リサイクル適性(A) この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。



令和5年度登録第3号
環境資料第35021号



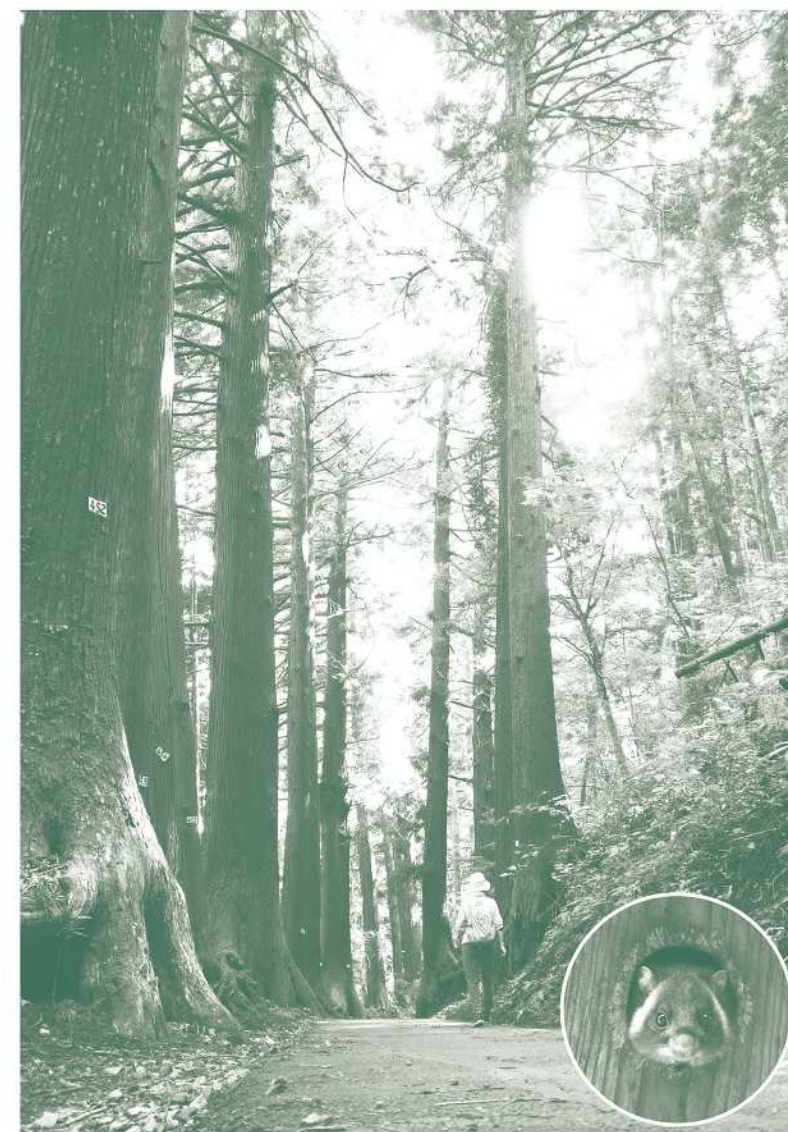
首都圏自然歩道

関東ふれあいの道

東京都

6

杉の木陰のみち



シンボルマーク



指導標



里程標

東京都



関東ふれあいの道

東京都 6

杉の木陰のみち

奥多摩町

青梅市

東京都

日の出町

あきる野市

檜原村

- 凡 例
- 関東ふれあいの道
 - 指導標
 - 里程標
 - ↑<1:30→ コースタイム
 - (W・C) トイレ (Toilet)
 - ① バス停 (Bus stop)
 - 📷 踏破撮影ポイント

※バス停の時間表示はバスでの所要時間です。

ケーブル下バス停
御嶽駅へ 0:10

御嶽駅バス停

つるつる温泉バス停
武蔵五日市駅へ 0:20

日の出山登山口
武蔵五日市駅へ 0:15

肝要バス停
武蔵五日市駅へ 0:12

上養沢バス停
武蔵五日市駅から
0:40

大岳鍾乳洞入口バス停

大岳鍾乳洞入口バス停

上養沢バス停



コース全長 11.5 km

1 : 25,000

