

## 奥多摩笹尾根ハイキング報告書

- 【山 域】 奥多摩  
【コース】 三頭山～笹尾根～景信山  
【日 時】 平成29年6月17日（土曜日）  
【天 候】 晴れ  
【メンバー】 花島（単独）  
【コースタイム】 都民の森 9:30～三頭山 10:25～榎寄山 11:25～笛吹峠 12:10～浅間峠 13:25～三国山 14:15～陣馬山 16:10～景信山 18:10-18:30～小仏バス停 19:15

### 【山行報告】

予定していた山行が流れて、ひとりで笹尾根を歩き倒すロングハイキングに行くことにしました。このところ体力に自信が持てなくて、今回はその対策第一弾です。

笹尾根は狭義には榎寄山から浅間峠まで、広義には三頭山から高尾山までを指すらしいですね。笹尾根という響きもなんとなくうれしいのですが、1000m前後の山々（それも名前の付いた山）を一回の山行でいくつも登れるおいしいコースでもあります。

当初の計画は奥多摩湖から三頭山に登って和田峠までの予定でしたが、ひょっとしたら高尾山まで行けるかもしれないと思い、計画をより可能性のある都民の森から登るルートとしました。奥多摩湖と都民の森との標高差460m。この差は大きい。決してズルではないと自分に言い聞かせ後ろめたさを紛らわす。

25000分の1地形図を打ち出すと、何とA3で3枚。奥多摩湖をカットしてようやく収まった3枚です。エスケープルートと最寄りのバス停の時刻表もバッチリ調べました。

武蔵五日市駅から都民の森行のバス停には長蛇の列ができ、2便増発されました。いつの間にかこんな人気の山になったのだろうか。人も多いが自転車も多い。それもそのはず檜原街道から奥多摩周遊道路を繋ぐルートは、有名なヒルクライムコースとして人気らしく、自転車の聖地と言われているようだ。1時間ほどで都民の森に到着。家を出てから5時間かかりで、ようやくスタート地点に立つことができました。

都民の森は森林館という展示・研修スペースや木工教室などの体験型施設もあり、ハイキングコースには展望デッキや野鳥観察小屋、園路にウッドチップを敷いたり昭和54年以来の再訪の身として隔世の感があります。

今日はなにぶんにも先を急ぐので、コース沿いの樹木の表示板をチラ見（シナノキしか頭に残っていませんが）したり、見晴小屋から御前山、大岳山、馬頭刈山の山並みを撮影するに留める。

次回があるなら森林セラピーロードを巡り、オープンデッキでコーヒーでも淹れてのんびり野鳥観察でもするかな。



（三頭山の見晴小屋の展望デッキ）



（展望デッキからの御前山と大岳山）

三頭山までは唯一の登りらしい登りなのでペースは抑え気味とする。山頂ですでに10時半だ。



( 三角点のある三頭山東峰  
標高が高いのは中央峰、でも見晴しは良くない  
富士山を眺めるなら西峰 )

あとは高尾山まで尾根伝いに多少の起伏はあるものの、930mの基本下りだ。



(榎寄山手前のなだらかな稜線)



(数馬峠⇒笛吹峠間 テープが巻かれた不思議な樹木)

ピークを巻くように至る所に巻き道がついているが、愚直に直登ルートをとり続ける。あんなに嫌いだった登りがコースタイム短縮に繋がると思うとだんだん楽しくなってくる。終始樹林に覆われ日差しが遮られ暑さも感じられない。まあ、それだけ視界が悪いってことです。



(笛吹峠⇒土俵山間 広葉樹と針葉樹の見事な対比)  
左側：東京都 右側：山梨県



(浅間峠には東屋がありました 右：上川乗への下山口)

(生藤山の下り)

笹尾根にあっては珍しい岩の露出した尾根  
頂上を回避するように巻き道もあります



ちなみに視界が多少とも開けるのは、檜寄山・数馬峠・土俵山・熊倉山・三国山。東側が開けるのは土俵山くらい（ほか見落としていたらゴメンナサイ）。その後の陣馬山・景信山はさすがの眺望です。



（陣馬山：富士山に向かっていなく白馬像）

元々は「陣場」だったのを、京王電鉄が観光地として売り出す戦略で「陣馬」に変えて白馬の像を昭和44年に建立したとか。

そういえば、大昔のガイドブックにも使われていたっけ、この白馬。やっと実物を見ることができました。

陣馬山までは快調でしたが、明王峠の手前で膝が突然悲鳴を上げ始め、景信山に着くころには曲げ伸ばしに痛みを伴い、段差のあるところはカニ歩きしかできない状態になってしまいました。



（景信山から八王子方面を望む）



（届かなかった4.3 km）

走らないことと、下りはストックを多用し極力ヒザに負担を掛けないことを実践してきたのに。ひょっとして高尾山まで行けるかもでスタートし、和田峠でようやく現実味を帯びてきたところだったのに、チャレンジもここまで。

景信山からは、西側は相模湖を挟んで、富士山をはじめ丹沢や道志の山々の眺め、東側は関東平野を一望（西武ドーム、東京都心の高層ビル群、圏央道 視界がよければ筑波山、横浜ランドマークタワー、海ほたるが見えるらしい）できる。ここ景信山からの夜景と日の出を是非見てみたいと思いました。誰か行かないかなあ。

今回の山行で最長となる20分の休憩でも左膝は回復せず、ねんぎに注意しつつストック頼りで急な山道を日の暮れる前に降り切り、その後の長い車道歩きもなんとかヘッデンの世話にならずに小仏バス停に辿り着くことができました。

割りと平坦とはいえ結構な距離を歩き通し、次はアップダウンのあるところを歩いてみるか、避難小屋泊りで自炊するか。

果たして、楽々とテント泊縦走ができる日が来るのだろうか……………。

以上