



# Vol.8



2024.5.18

Girls 登山 

TRAVEL NOTE

## 奥多摩

るんるん縦走♪

高水山～岩茸石山～惣岳山

759m 793m 756m



## CHECK LIST

ランチは各自持って行きましょう🏠☕

頂上には何もありません。

## 持ち物リスト

チェック	
<input type="checkbox"/>	このしおり
<input type="checkbox"/>	登る気持ち♡
<input type="checkbox"/>	登山ウェアを着る
<input type="checkbox"/>	Yamap登山ルートダウンロード
<input type="checkbox"/>	登山靴
<input type="checkbox"/>	帽子 <input type="checkbox"/> トレッキングポール
<input type="checkbox"/>	ザック
<input type="checkbox"/>	・モバイルバッテリー
<input type="checkbox"/>	・水分（自分が飲む量） ____L
<input type="checkbox"/>	・レインウェア
<input type="checkbox"/>	・好きなお菓子 & ランチ
<input type="checkbox"/>	・お財布
<input type="checkbox"/>	・携帯
<input type="checkbox"/>	・自分なりの温泉グッズ（タオル、眉かき）
<input type="checkbox"/>	・汗拭きタオル
<input type="checkbox"/>	



# SCHEDULE

DAY 1

2024.5.18

ACCESS

SPOT

電車で都内出発

7:05

電車



軍畑駅到着

9:14

登山



11:30

降山



14:30

電車



15:00

17:00頃



19:00頃

御嶽駅到着

御嶽駅発 → 奥多摩駅 18分

14:21, 14:53, 15:28, 16:01

奥多摩駅から徒歩10分

もえぎの湯

ハイボールでひと休み

帰宅



軍畑（いくさばた）駅

岩茸石山でランチ

※ は焼きません



岩茸石山 793m

奥多摩駅発

16:57、17:10、17:33、

17:44、18:18、18:54、

19:27

奥多摩駅→青海→新宿



もえぎの湯

# 高水三山登山コースMAP

(Mt. Takamizu-Sanzan Trail)

至榊ノ折口 (To Mt. Bonocore)



## 岩茸山 793M (Mt. Iwatake-ishi-yama)



## 高水山 759M (Mt. Takamizu)

林に囲まれた山頂です。

至上成木バス停 (To Kaminariki Bus stop)

## 常福院 (Jofukuin Temple)

不動堂には、浪切白不動 (なみきりしろふどう) 像が祀られています。  
山門はカエデの木が茂り、紅葉シーズンはおすすめです。



40min

山頂は青渭神社の奥ノ院が鎮座し厳かな雰囲気です。



## 青渭神社奥ノ院 惣岳山 756M (Mt. Sogaku)

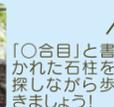
勾配のある登り道。



ヒノキ林 背の高いヒノキが連なり、さながら樹海の海底といった風景。

ダムマニア集合！ 登山口からしばらく入ると、高さ15m程の砂防ダム(堰堤)を間近に見ることができます。

## 高源寺 (Kogenji Temple)



「〇合目」と書かれた石柱を探しながら歩きましょう！

登山口 (Starting point)

至成木 (To Nariki)



## 青渭神社 (Aoijinja Shrine)

青渭神社は、崇神天皇の時代の創建とされています。惣岳山山頂近くに「青渭の井」と呼ばれる井戸があり、古くから霊泉としてあがめられています。



分岐点を左折

電畑駅から登るコースです。



70min

分岐点

至沢井駅 (To Sawai Sta.)

アップダウンを繰り返す

## 御嶽神社 (Mitake Shrine)

御嶽橋 (Mitake-bashi Bridge)

沢井駅 (Sawai Sta.)

JR青梅線 (Ome Line)

青梅街道 (Ome-kaido Ave.)

吉野街道 (Yoshino-kaido Ave.)

電畑駅 (Ikusabata Sta.)

雷畑橋 (Ikusabata-ohashi Bridge)

至奥武蔵 (To Okutama sta.)

・標高差約550mの登山縦走コース(お昼込みで約5時間)

・川沿いや岩場を歩くこともあり、道中大変滑りやすくなっています。必ず登山靴で登りましょう。



View spot (ヒュースポット) ..... 景色が楽しめる おすすめポイントです。

### 【参考タイム】

- ① 電畑駅～高源寺 30min
- ② 高源寺～常福院 60min
- ③ 常福院～岩茸山 35min
- ④ 岩茸山～惣岳山 40min
- ⑤ 惣岳山～御嶽駅 70min
- ⑥ 上成木/バス停～常福院 90min

【9.4KM/235min/17000steps/795Kcal】※各値は目安として参考にしてください。