

## 関東ふれあいの道（首都圏自然歩道）について

関東ふれあいの道についてご紹介します。

関東ふれあいの道は茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県の上り6都県を結ぶ自然歩道になります。環境省が計画し、国と各都県で整備しています。

総延長は約 1,800 kmにも及び、高尾山麓の梅ノ木平が起終点になっております。

東京都内のルートは以下のとおり



(都内ルート)

### 1. 湖のみち

「関東ふれあいの道」の出発点。都県境尾根から見え隠れする津久井湖や相模川、小仏城山山頂からは相模湖、丹沢の山々、富士山などの眺望がみごと。

〈距離〉16.2km 〈所要時間〉5時間35分 〈難易度〉3■■■■

〈区間〉梅の木平 ～ 三沢峠 ～ 大垂水峠 ～ 一丁平 ～ 高尾山 ～ 高尾山口駅

◻ 梅ノ木平分岐の指導標・案内板、大洞山山頂の標識

## 2. 鳥のみち

東海自然歩道の起点から高尾山を経て陣場山に至るみち。景信山から陣場山に至る周辺一帯は生息する鳥の種類も多く、運が良ければ、夏にはオオルリが見られる。

〈距離〉 19.4km 〈所要時間〉 6 時間 55 分 〈難易度〉 3   

〈区間〉 高尾山口駅 ～ 高尾山 ～ 城山 ～ 小仏峠 ～ 景信山 ～ 陣場山 ～ 陳馬高原下

◻ 景信山山頂の標識

## 3. 富士見のみち

和田峠から笹尾根（都県境）を辿るみち。美しい新緑や鮮やかな黄葉の中から望む富士山の展望はみごと。

〈距離〉 14.7km 〈所要時間〉 5 時間 35 分 〈難易度〉 3   

〈区間〉 陣馬高原下 ～ 和田峠 ～ 醍醐丸 ～ 生藤山 ～ 熊倉山 ～ 浅間峠 ～ 上川乗

◻ 生藤山山頂の標識

## 4. 歴史のみち

桧原村上川乗から浅間嶺を越えて払沢の滝に至るみち。浅間尾根は甲州中道といわれた古い官道で、中世甲州街道として重視される一方、生活道路として利用されていた。

〈距離〉 8.0km 〈所要時間〉 3 時間 30 分 〈難易度〉 2  

〈区間〉 上川乗 ～ 浅間嶺 ～ 瀬戸沢 ～ 時坂峠 ～ 払沢の滝 ～ 北秋川橋

◻ 浅間嶺の標識

## 5. 鍾乳洞と滝のみち

このみちには、三段になって落ちる天狗の滝や、綾滝、大滝がある。大滝から養沢に通じる林道の途中には、東京都指定の天然記念物の大岳鍾乳洞がある。

〈距離〉 9.0km 〈所要時間〉 3 時間 15 分 〈難易度〉 3   

〈区間〉 北秋川橋 ～ 千足 ～ 天狗の滝 ～ 綾滝 ～ 富士見台 ～ 大滝 ～ 上養沢

◻ 富士見台山頂の標識

## 6. 杉の木陰のみち

都心方面の展望がよい。日の出山から山岳信仰の御岳山を経て多摩川沿いの御岳溪谷遊歩道を廻るみち。四季を問わず多くのハイカーに親しまれている。

〈距離〉 11.5km 〈所要時間〉 4 時間 30 分 〈難易度〉 2  

〈区間〉 上養沢 ～ 養沢鍾乳洞 ～ 日の出山 ～ 御岳山 ～ 御岳溪谷 ～ 御嶽駅

◻ 日の出山山頂の標識

## 7. 山草のみち

J R 御岳駅から岩茸石山、ゴンジリ峠を超えて上日向に至るみち。岩茸石山から棒ノ嶺に至る一帯はスミレの種類が多いことで知られる。

〈距離〉 13.1km 〈所要時間〉 5 時間 〈難易度〉 3   

〈区間〉 御嶽駅 ～ 惣岳山 ～ 岩茸石山 ～ ゴンジリ峠 ～ 棒ノ嶺 ～ 百軒茶屋 ～ 上日向

◻ 惣岳山山頂の青渭神社、棒ノ嶺山頂の標識

出展：環境省 HP

これまで紹介した、7ルートが東京都内のルートです。

私自身は高尾山、城山には仕事で沢山上りましたが、高尾山頂のビアガーデンが楽しみで登っていたのが事実ですが・・・。

高尾山を上ると、登山道の沢沿いでは沢ガニなども登山道をうろうろしており、数千？数万？のハンミョウ（虫）が人間と並走します。東京とは思えない自然が見られますので、意識して周辺を見渡すと不思議な感覚になります。

コロナ禍で高尾山は混雑している様ですが、その他の自然歩道は人も少ないので挑戦してみたいかがでしょうか？