大岳山からロックガーデンの渓谷へ

起点 奥多摩駅（おくたま）　総歩行距離／12.0km　標準歩行時間／6時間10分　⇦ 小道 ⇨　**終点** 御岳山駅（みたけさん）　難易度 登山レベル

区間	距離	時間
奥多摩駅（350m）→愛宕山（507m）	0.7km	20分
愛宕山→鋸山（1109m）	2.9km	120分
鋸山→大岳山（1266.4m）	2.8km	100分
大岳山→ロックガーデン（760m）	3.1km	85分
ロックガーデン→御岳山（929m）	1.4km	30分
御岳山→御岳山駅（830m）	1.1km	15分

奥多摩エリアで人気のコース高水三山を歩く

起点 御嶽駅（みたけ）　総歩行距離／9.2km　標準歩行時間／4時間0分　⇦ 小道 ⇨　**終点** 軍畑駅（いくさばた）　難易度 健脚レベル

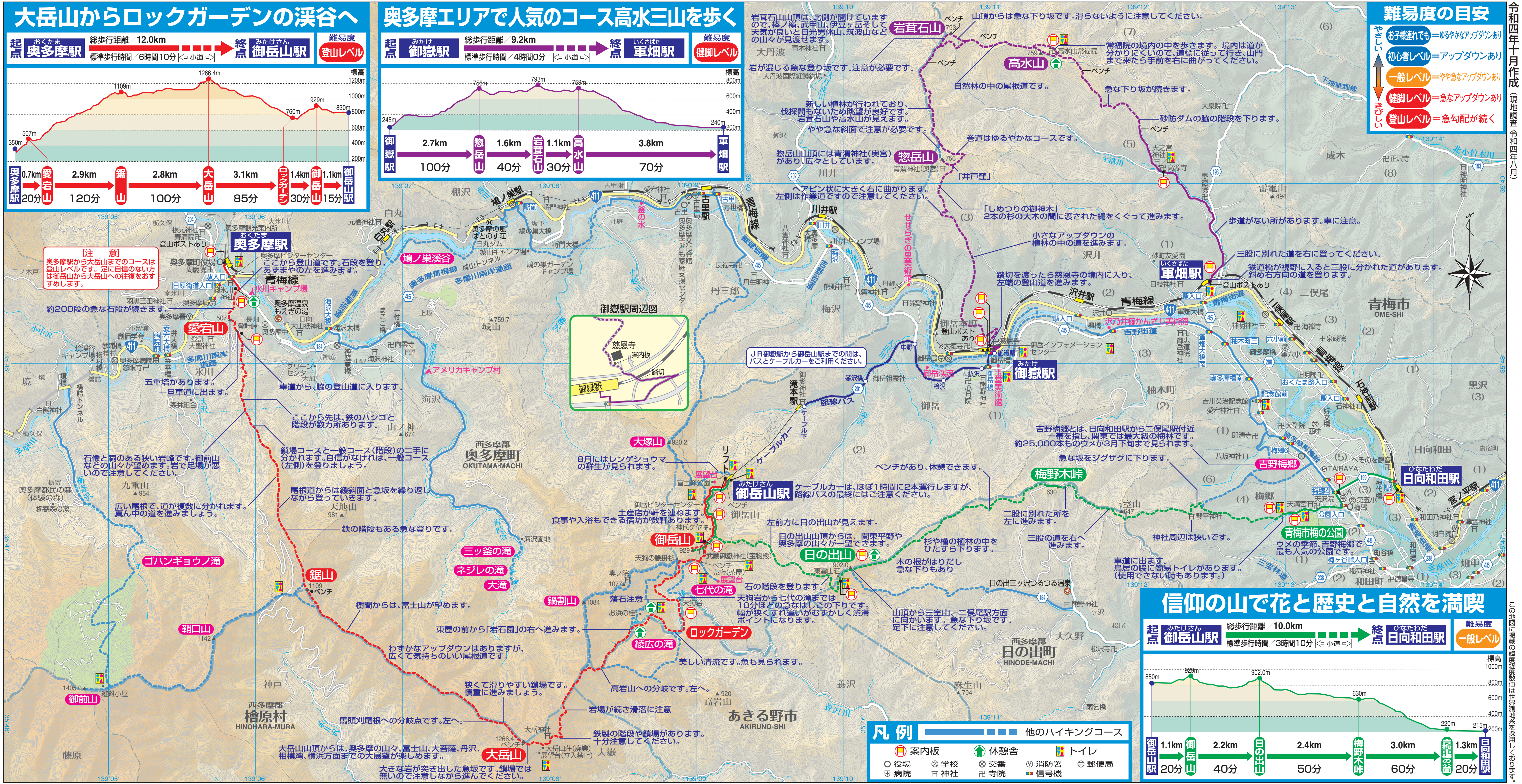
区間	距離	時間
御嶽駅（245m）→惣岳山（756m）	2.7km	100分
惣岳山→岩茸石山（793m）	1.6km	40分
岩茸石山→高水山（759m）	1.1km	30分
高水山→軍畑駅（240m）	3.8km	70分

難易度の目安

やさしい
- お子様連れでも＝ゆるやかなアップダウンあり
- 初心者レベル＝アップダウンあり
- 一般レベル＝やや急なアップダウンあり
- 健脚レベル＝急なアップダウンあり
- 登山レベル＝急勾配が続く

きびしい

令和四年十月作成（現地調査 令和四年八月）



【注　意】
奥多摩駅から大岳山までのコースは登山レベルです。足に自信のない方は御岳山から大岳山への往復をおすすめします。
奥多摩駅
ここから登山道です。石段を登り、あずまやの左を進みます。
約200段の急な石段が続きます。
愛宕山
五重塔があります。
一旦車道に出ます。
車道から、脇の登山道に入ります。
ここから先は、鉄のハシゴと階段が数カ所あります。
鎖場コースと一般コース（階段）の二手に分かれます。自信がなければ、一般コース（左側）を登りましょう。
石像と祠のある狭い岩峰です。御前山などの山々が望めます。岩で足場が悪いので注意してください。
尾根道からは緩斜面と急坂を繰り返しながら登っていきます。
広い尾根で、道が複数に分かれます。真ん中の道を進みましょう。
鉄の階段もある急な登りです。
鋸山
樹間からは、富士山が望めます。
わずかなアップダウンはありますが、広くて気持ちのいい尾根道です。
狭くて滑りやすい鎖場です。慎重に進みましょう。
馬頭刈尾根への分岐点です。左へ。
大岳山
大岳山山頂からは、奥多摩の山々、富士山、大菩薩、丹沢、相模湾、横浜方面までの大展望が楽しめます。
大きな岩が突き出した急坂です。鎖場では無いので注意しながら進んでください。
鉄製の階段や鎖場があります。十分注意してください。
岩場が続き滑落に注意
高岩山への分岐です。左へ。
美しい清流です。魚も見られます。
東屋の前から「岩石園」の右へ進みます。
ロックガーデン
綾広の滝
七代の滝
天狗岩から七代の滝までは10分ほどの急なはしごの下りです。幅が狭くすれ違いがむずかしく渋滞ポイントになります。
御岳山
武蔵御嶽神社（宝物殿）
土産店が軒を連ねます。
食事や入浴もできる宿坊が数軒あります。
8月にはレンゲショウマの群生が見られます。
御岳山駅
ケーブルカーは、ほぼ1時間に2本運行しますが、路線バスの最終にはご注意ください。
JR御嶽駅から御岳山駅までの間は、バスとケーブルカーをご利用ください。
御嶽駅周辺図
岩茸石山山頂は、北側が開けていますので、棒ノ嶺、武甲山、伊豆ヶ岳そして天気が良いと日光男体山、筑波山などの山々が見渡せます。
岩茸石山
岩が混じる急な登り坂です。注意が必要です。
山頂からは急な下り坂です。滑らないように注意してください。
高水山
常福院の境内の中を歩きます。境内は道が分かりにくいので、道標に従って行き、山門まで来たら手前を右に曲がってください。
自然林の中の尾根道です。
急な下り坂が続きます。
砂防ダムの脇の階段を下ります。
新しい植林が行われており、伐採間もないため眺望が良好です。岩茸石山や高水山が見えます。
やや急な斜面で注意が必要です。
巻道はゆるやかなコースです。
惣岳山山頂には青渭神社（奥宮）があり、広々としています。
惣岳山
「井戸窪」
ヘアピン状に大きく右に曲がります。左側は作業道ですので注意してください。
「しめつりの御神木」2本の杉の大木の間に渡された縄をくぐって進みます。
小さなアップダウンの植林の中の道を進みます。
踏切を渡ったら慈恩寺の境内に入り、左端の登山道を進みます。
歩道がない所があります。車に注意。
三股に別れた道を右に登ってください。
鉄道橋が視野に入ると三股に分かれた道があります。斜め右方向の道を登ります。
軍畑駅
左前方に日の出山が見えます。
日の出山山頂からは、関東平野や奥多摩の山々が一望できます。
日の出山
石の階段を登ります。
木の根がはりだし急な下りもあり
山頂から三室山、二俣尾駅方面に向かいます。急な下り坂です。足下に注意してください。
杉や檜の植林の中をひたすら下ります。
ベンチがあり、休憩できます。
梅野木峠
二股に別れた所を左に進みます。
三股の道を右へ進みます。
神社周辺は狭いです。
急な坂をジグザグに下ります。
吉野梅郷とは、日向和田駅から二俣尾駅付近一帯を指し、関東では最大級の梅林です。約25,000本ものウメが3月下旬まで見られます。
吉野梅郷
車道に出ます。鳥居の脇に簡易トイレがあります。（使用できない時もあります。）
青梅市梅の公園
ウメの季節、吉野梅郷で最も人気の公園です。
日向和田駅
西多摩郡 奥多摩町 OKUTAMA-MACHI
西多摩郡 檜原村 HINOHARA-MURA
あきる野市 AKIRUNO-SHI
西多摩郡 日の出町 HINODE-MACHI
青梅市 OME-SHI
青梅線
御前山
鞘口山
ゴハンギョウノ滝
三ッ釜の滝
ネジレの滝
大滝
鍋割山
大塚山
鳩ノ巣渓谷
御岳渓流

信仰の山で花と歴史と自然を満喫

起点 御岳山駅（みたけさん）　総歩行距離／10.0km　標準歩行時間／3時間10分　⇦ 小道 ⇨　**終点** 日向和田駅（ひなたわだ）　難易度 一般レベル

区間	距離	時間
御岳山駅（850m）→御岳山（929m）	1.1km	20分
御岳山→日の出山（902.0m）	2.2km	40分
日の出山→梅野木峠（630m）	2.4km	50分
梅野木峠→青梅市梅の公園（220m）	3.0km	60分
青梅市梅の公園→日向和田駅（215m）	1.3km	20分

凡例

- ▬ ▬ 他のハイキングコース
- 案内板
- 休憩舎
- トイレ
- ○ 役場
- ⊕ 病院
- ⊗ 学校
- ⛩ 神社
- ⊗ 交番
- 卍 寺院
- Ⓨ 消防署
- ● 信号機
- 〒 郵便局

この地図に掲載の緯度経度数値は世界測地系を採用しております。

測量法に基づく国土地理院長承認（使用）R 4JHs 20-M061479

地図ご使用にあたってのお願い：コースの情報は、2022年8月現在の調査に基づくものですが、大雨や風雪等の影響で大きく変動することがあります。また事故や遭難等、一切の責任は負いかねますので予めご了承ください。

地図調製● 株式会社 昭文社／電話(03)5625-4189

1:40,000　0　200m　1km　2km