

## 植物の宝庫 春の高尾山ウォーキングおすすめコース

2013.2.24 三浦編 出典：「大人の遠足」マガジン 2005 春

### 1. 稲荷山コース

高尾山ケーブルカー清滝駅脇～稲荷山尾根～高尾山頂 歩行約 1:45 (逆約 1:25)

高尾山南面明い尾根、八王子市街都心方面の展望

雑木林、新緑、木々の花 (アブラチャン、ダンコウバイ、クモジ、ウグイスカズラ、アカシデ、ヤマザクラ、ウミズクラ、ツバネツギ、ヤマトツゲ) 花：チゴユリ、ホトチャクワ、フェリントウ

### 2. いろはの森コース

JR 高尾駅＝京王バス小仏行き (0:12)＝日影バス停下車～いろはの森～高尾山頂

歩行約 2:10 (逆約:30)

アズマイチゲ、ニリンソウ、スミレ、キブシ、ダンコウバイ、アブラチャン、クモジ、ヤマザクラ、ウミズクラ、イブナ  
新緑の木々

### 3. 小下沢コース

JR 高尾駅＝京王バス小仏行き (0:12)＝日影バス停下車～小下沢のザリクボ (キャンプ場跡の広場) 日影から歩行約 0:40 逆も同じ

高低差の少ない沢沿いの林道 早春の花 (ハネノメ、ヨコレノメ、ユリウヒ、ナルコギ、スミレ類、ヤマルソウ)

### 4. 南高尾コース

京王線高尾山口駅～梅の木平～榎窪沢～三沢峠 梅の木平から歩行約 1:30 (逆 1:10)

落葉樹の多い尾根道、集落の中を行く静かなコース

梅の木平 (小坂氏宅) のカクリ、アズマイチゲ、ヤマエンゴサク (3/下～4/上)、ヤマギキリ、ヤマシキヤク (4/下～5/上) 榎窪沢沿いのスミレ、カントウヤマカハミ、トウゴクサバノオ、ムラサキマン、ミヤマキマン、ニリンソウ

### 5. 大垂水峠から学習の森コース

京王線高尾山口駅＝神奈川中央交通バス相模湖行き (0:15)＝大垂水バス停下車～学習の歩道～縦走路の尾根南側巻き道～高尾山 大垂水峠から歩行約 1:30 (逆約 1:10)

徒歩ルートで最も標高差の少ない登りで高尾の主稜線に出られる。

スミレ類、フェリントウ、ヒトリシズカ、チゴユリ、ホトチャクワ、イカリソウ、ミカゲテンナンショウ、キブシ、ダンコウバイ、ヤマザクラ、ソメイヨシノ

6. 南高尾山稜コース（梅の木平～大垂水峠）

梅の木平～（0：55）～三沢峠～（0：20）～泰光寺山～（1：10）～中沢山～（0：45）  
大洞山～（0：25）～大垂水峠

- ① 高尾～梅の木平：JR 高尾駅南口から大平行きで高尾山口経由梅の木平まで  
15分（240円）運行3本/日 高尾山口駅から徒歩焼く分
- ② 大弛峠からのコース  
相模湖行きバス（甲州街道を左手に進むとバス停あり、昼間運行1本）要注意  
学習の歩道経由で高尾山頂へ約1時間 大垂水峠橋を渡りすぐ右上にある上り階  
段が入り口 城山へ約1時間分 大垂水峠橋を渡り左に進み側壁の切れ目の道を  
右へ
- ③ 梅の木平からスタートすると登り道が多い、大垂水峠からスタートすると下り基調  
となる。大垂水峠までは高尾山頂から約50分、または相模湖からのバス（午前  
中1本）。大垂水峠～梅の木約3時間 ～徒歩約25分高尾山口駅
- ④ 梅の木平～大垂水峠 途中トイレなし
- ⑤ 梅の木平 カタクリの群生地（個人宅の裏山）カタクリの十数日後ヤマブキソウが  
一斉に開花

7. 高尾山～（0：25）～青年の森～（0：15）～一丁平～（0：30）～城山

青年の森：ヤマザクラ、ミツバツツジ（4/中）

一丁平：スミレ、イカリソウ（4/中～4/下）、サクラ、ヤマザクラ

8. 駒木野バス停～（0：15）～蛇滝口バス停～（0：30）～蛇滝（0：25）～2号路分岐点

冬：日溜りの稲荷山コース 春：裏高尾小仏川、日影沢沿い 夏：沢歩き6号路

早春の花：ハネノメ、アオイスミレ、アズマイチゲ、キクザキイチゲ、コチャルメルソウ、フサザクラ、アブラハヤシ、カントウミ  
ヤマカタハミ、ヤマエンゴケサ、ジゴホウエンゴケサ、イリンソウ、ニリンソウ----

8. 高尾山尾根歩き 高尾山口～小仏峠～景信山～陣馬山

高尾山口（0：05）清滝駅（ケーブルカー分）高尾山駅（0：01）（かすみ台）（0：25）

薬王院（0：25）高尾山山頂（0：40）一丁平（0：20）城山山頂（0：20）小仏峠（0：

30）景信山山頂（1：30）明王院（1：05）陣馬山山頂\*（0：20）和田峠（0：45）陣

馬高原下バス停 \*陣馬山山頂（1：00）陣馬高原下バス停

参考：高尾山 MAP 全コース <http://www.takaotozan.co.jp/course/>

高尾山口傍に日帰り温泉建設—2014年夏オープンに向け「掘削中」

<http://hachioji.keizai.biz/headline/1256/>

天下茶屋相模湖 <http://www.tenkachaya.com/trekking.html>