

東京附近的日归山List:

✓ 高尾山/八王子市

東京都心からアクセスが良く、登山者数世界一の山で有名。744年開山の歴史あるパワースポットとしても知られる山です。夏はビアガーデンなども楽しめます。

【標 高】 599.3m

【総歩行時間】 3時間55分

【所在地】 東京都八王子市高尾町

【アクセス】 京王線：新宿駅－高尾山口駅最速で47分

✓ 八王子城山-富士見台/八王子市

管理棟付近から八王子城の要害地区（山頂）への登山口に鳥居があり、道が「新道」と「旧道」に分かれている。当時の登山道が旧道で、金子曲輪などを経て登るなら新道が良い。いずれも柵門跡（8合目）で合流するので、行き帰りで道を変えると良いだろう

【標 高】 566m

【総歩行時間】 4時間

【所在地】 東京都八王子市八王子城

【アクセス】 JR中央本線、高尾駅下車、北口1番乗り場より西東京バス「霊園前・八王子城跡入口」降車、徒歩約15分で登山口（土・日・祝のみバス「八王子城跡」行き運行）。バスは午前6時台～午後7時までで1時間に約1本。

✓ 塔ノ岳/神奈川県

表丹沢の中心に位置し、丹沢で最も人気のある山。秦野（はだの）市、山北町、清川村の境にある。昔は山頂一帯がうっそうとしたブナ林であったというが、今は全くその面影もない明るい山頂になっている。天気の良い休日ともなれば、多くの登山者が赤土と石ころの山頂で、車座になって休んだり昼食をとっているが、これなど塔ノ岳山頂の見慣れた風景である。

【標 高】 1,491m

【総歩行時間】 8時間

【所在地】 神奈川県

【アクセス】 大倉へのアクセスの起点となる渋沢駅は、北口がバスの発着場になり、1時間に2～4便のバスが運行されている。

○ 大岳山/青梅市

続いてご紹介するのは、西多摩に位置する「大岳山（おおだけさん）」。

こちらは、先ほどご紹介した御岳山の隣にあり、大岳山へは御岳山と合わせて訪れる人が多いです。大岳山は、御前山、三頭山と共に「奥多摩三山」に認定されているんですよ。そのため、年間登山者が比較的多い山。標高は、1,266.5mあり、傾斜が場所によって異なるため様々なコースを体験出来ます！初心者から上級者まで多くの人を楽しめる大岳山

【標 高】 1,266.5m

【総歩行時間】 5時間

【所在地】東京都青梅市

【アクセス】新宿駅からJR中央線で立川まで。ここで青梅線に乗り換えて青梅へ。さらに奥多摩行きに乗り、御嶽駅で下車。駅前からバスで御岳山ケーブルカーの滝本駅へ。ここからケーブルカーを利用。

○ 御岳山/青梅市

ケーブルカー御岳山駅を拠点に1時間半から3時間弱の散策ができます。東京では珍しい、沢歩きを楽しむこともできます。御岳渓谷は、その美しさから日本名水百選に指定されています。

【標 高】929m

【総歩行時間】約2時間40分

【所在地】東京都青梅市

【アクセス】JR青梅線御嶽駅からバス

○ 二子山/秩父郡

電車を降りて登山道入り口まで徒歩3分とアクセスがいい二子山。電車で手軽に登山を楽しめます。標高はそこまで高くはありませんが、斜面が急でスリルを味わえる場所も。

【標 高】882.7m

【総歩行時間】3時間弱

【所在地】埼玉県秩父郡横瀬町大字芦ヶ久保

【アクセス】西武線池袋駅から1時間半の芦ヶ久保駅から徒歩3分。

○ 川苔山/西多摩郡

奥多摩エリアで人気の高い川苔山。川乗橋からの登山コースは標高差が1000m近くある本格的な登山コース。事前に登山計画を立てましょう。百尋の滝も見られて、夏は涼しさを感じられます。

【標 高】1363.3m

【総歩行時間】6時間弱

【所在地】東京都西多摩郡奥多摩町

【アクセス】JR青梅線奥多摩町駅からバス

○ 岩殿山/大月市

中央線大月駅より徒歩20分とアクセスの良い岩殿山。標高はスカイツリーと同じ、634mです。初心者の練習としてもちょうど良い高さです。

【標 高】634m

【総歩行時間】3時間弱

【所在地】山梨県大月市

【アクセス】JR中央線大月駅から徒歩20分

○ 大山/伊勢原市、秦野市、厚木市

別名あめふり山として有名。その歴史は古く、大山信仰が行われていました。都心からのアクセスが良く人気の登山スポットです。

【標 高】1252m

【総歩行時間】2時間から3時間前後

【所在地】神奈川県伊勢原市、秦野市、厚木市

【アクセス】小田急伊勢原駅からバス

○ 雲取山/秩父市

東京都最高峰、日本百名山の雲取山。健脚向きな山なので1泊2日をおすすめしますが、三峰コースなら日帰り登山可能です。事前に計画を立て登山届を提出しましょう。

【標 高】2017.09m

【総歩行時間】三峰コース 10時間弱

【所在地】東京都西多摩郡奥多摩町、埼玉県秩父市、山梨県都留群丹波山村

【アクセス】西武秩父駅からバスで三峯神社まで

○ 金時山/足柄市

金太郎伝説で有名な金時山。山頂まで約40分前後で登頂できる足柄側のコースや眺望の良い金時山登山口から矢倉沢経由のコースなどコースバリエーションが豊富です。

【標 高】1212m

【総歩行時間】1時間半～約3時間

【所在地】神奈川県南足柄市、足柄下郡箱根町、静岡県駿東郡小山町

【アクセス】新松田駅よりバス、箱根湯本駅からバスなど

○ 武甲山/秩父市

秩父盆地の南側に位置する武甲山。北側の斜面は石灰岩質で採掘が行われています。

【標 高】1304m

【総歩行時間】約5時間

【所在地】埼玉県秩父市、秩父郡横瀬町

【アクセス】横瀬駅から徒歩、浦山口駅から徒歩

○ 日の出山/青梅市

御岳山に連なる日の出山は旧道ルート、新道ルートどちらも約2時間半と登りやすく日帰り登山に最適です。

【標 高】902m

【総歩行時間】約2時間半

【所在地】東京都青梅市、西多摩郡日の出町

【アクセス】JR五日市駅からバスで20分

○ 鷹ノ巣山/西多摩郡

鷹巣山は奥多摩町に位置し、稲村岩尾根を通る道は奥多摩三大急登のひとつとしても有名。登山コースはいくつもあり体力によって好みのコースを選定しましょう。

【標 高】1736.6m

【総歩行時間】約6時間

【所在地】西多摩郡奥多摩町

【アクセス】JR青梅線奥多摩町駅からバス

○ 三頭山/西多摩郡

バリエーションに富んだコースが特徴的な三頭山。都民の森コースが代表的なコースですが、健脚向きの5時間弱のコースもあり初心者から上級者まで日帰り登山を楽しめます。<

【標 高】1531m

【総歩行時間】約1時間から約5時間

【所在地】西多摩郡奥多摩町、檜原村、山梨県上野原市、北都留郡小菅村

【アクセス】JR五日市線武蔵五日市駅からバスで75分

○ 八丈富士/八丈町

東京亜熱帯区の八丈島にある伊豆諸島最高峰、八丈富士。海路のほかに空路もあり羽田空港より1時間弱とアクセスも良好、日帰り登山や観光も可能です。

【標 高】854.3m

【総歩行時間】約3時間

【所在地】東京都八丈町

【アクセス】底土港よりレンタカーまたはタクシーで25分

○ 三原山/大島町

東京都大島町に存在する成層火山の三原山は火口を周遊する遊歩道が整備されています。大島までは高速ジェット船や飛行機を利用するのでアクセス面も良好です。

【標 高】758m

【総歩行時間】1時間弱から約4時間

【所在地】東京都大島町

【アクセス】船もしくは飛行機で大島まで

○ 谷川岳（初・中級者向き）

群馬・新潟県にまたがっている標高1,977mの谷川岳の最短ルートは、谷川岳ロープウェイを利用し、天神尾根から山頂を目指すコースです。

コースもしっかり整備され、指導票も頻繁にあるので迷う心配はありません。経験者と同行すれば、登山初心者やファミリーでも挑戦できるルートです。ただ、途中に鎖場が数か所あるので、そこは慎重に通過しましょう。下山後は、温泉施設も多数あるので温泉につかって帰るのもいいですね。

【標 高】1,977m

【総歩行時間】 5時間

【所在地】 群馬・新潟県

【アクセス】 上越線水上駅から谷川岳ロープウェイ行きバス約25分

○ **男体山（初・中級者向き）**

栃木県にある標高2,486mの男体山は、中禅寺湖に隣接しているピラミッド型の山です。一般的な登山道は二荒山（ふたらさん）神社から登るコース。ひたすら約4時間の登りになるので、体力勝負の山ですが、山頂からの中禅寺湖の絶景は素晴らしいです。登山ルートも特に危険箇所もなく登山道もわかりやすく、下山後の温泉も楽しめるのも魅力的です。

【標 高】 2,486m

【総歩行時間】 7時間

【所在地】 栃木県

【アクセス】 東武・JR日光駅より東武バス（湯元温泉行）「二荒山神社前」下車。約1時間

○ **筑波山（初心者向き）**

日本百名山で最も容易に登ることができる茨城県にある筑波山。ロープウェイやケーブルカーを使って登ったり、下から登山道を歩いて山頂まで登ったりでき、バリエーション豊かなので、幅広くが楽しめる山です。

【標 高】 877 m

【総歩行時間】 3時間

【所在地】 筑波

【アクセス】 つくばエクスプレスつくば駅からつくば山シャトルバス約50分