

赤ぼっこ 網代城山 天竺山 電留山 草戸山 愛宕山
 三室山 勝峰山 金比羅山 今熊山 高尾山 景信山 飛鳥山
 雷電山 戸倉城山 八王子城山 小仏城山 浅間山
 惣岳山 麻生山 白杵山 大洞山 堂所山 六道山
 大塚山 日の出山 馬頭刈山 要倉山 陣馬山
 高水山 御岳山 鍋割山 市道山 醒醐丸
 岩茸石山 奥の院 大岳山 万六ノ頭 連行峰
 黒山 赤久奈山 天地山 湯久保山 刈寄山
 棒ノ嶺 川苔山 鋸山 御前山
 日向沢ノ峰 本仁田山 惣岳山 茅丸
 蕎麦粒山 笹ノ岩山 九重山 松生山 東京百名山
 天目山 滝入ノ峰 サス沢山 浅間嶺 三國山 生藤山
 酉谷山 ウトウの頭 榎ノ木山 大羽根山 熊倉山
 水松山 八丁山 六ッ石山 倉戸山 御林山 土俵岳
 長沢山 天祖山 鷹ノ巣山 月夜見山 倉掛山 丸山
 芋木ノドッケ 日蔭名栗山 イヨ山 三頭山 榎寄山
 小雲取山 高丸山 赤指山 入小沢ノ峰
 雲取山 セツ石山 大寺山 ヌカザス山

日本ハイキング
 倶楽部
 創立九〇周年
 記念事業



三原山
 宮塚山
 天上山

三原山
 八丈富士

乳房山



日本ハイキング倶楽部
創立 90 周年記念事業
東京百名山



はじめに

日本ハイキング倶楽部は 2023 年に創立 90 周年を迎えました。その記念事業として東京百名山を選定し、広く一般に公開することとしました。約 150 名の会員へのアンケートによって候補の山をリストアップし、約 3 年間で 120 回ほどの山行を実施し、度重なる選考会議を経て東京百名山を選定しました。

その選定範囲は「東京」百名山ですので、東京都の島嶼部の山も含みますし、街中の低山も含みます。選定基準は一律に設けず、実際に登った倶楽部員の意見をもとに「登って良かった山」「また行ってみたい山」を選びました。その際、山頂感に乏しい場合などは名山としてふさわしくないとして選外にしています。また、島嶼部の山でアクセスが悪く、倶楽部としての山行が叶わなかった山についても残念ながら選外としました。

本資料では百座それぞれに簡単な解説とモデルコースを紹介しています。日本ハイキング倶楽部の東京百名山を参考に、皆さんご自身の百名山を選定されてはいかがでしょうか。この資料が皆様の登山ライフを豊かにする一助になれば幸いです。

なお、東京百名山選定にあたって下記の資料を参照しました。また、東京百名山の解説作成に際して、自治体関係者などには取材、ホームページ、広報資料参照などでお世話になりました。そのほか情報収集に当たり、国土地理院地図はじめ、山岳関連出版社・メディアの各種媒体を参照しました。記して感謝申し上げます。

<選定に当たっての主な参照資料>

「多摩百山」(日本山岳会多摩支部 HP)

『多摩 100 山』(守屋龍男、新ハイキング社、2003 年)

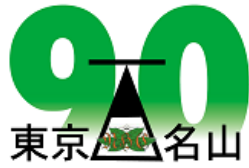
「山の手 100 名山」(『東京人』2012 年 10 月号)

『東京まちなか超低山』(中村みつお、ペリカン社、2018 年)

『しま山 100』(mont-bell BOOKS、ネイチャーエンタープライズ、2017 年)

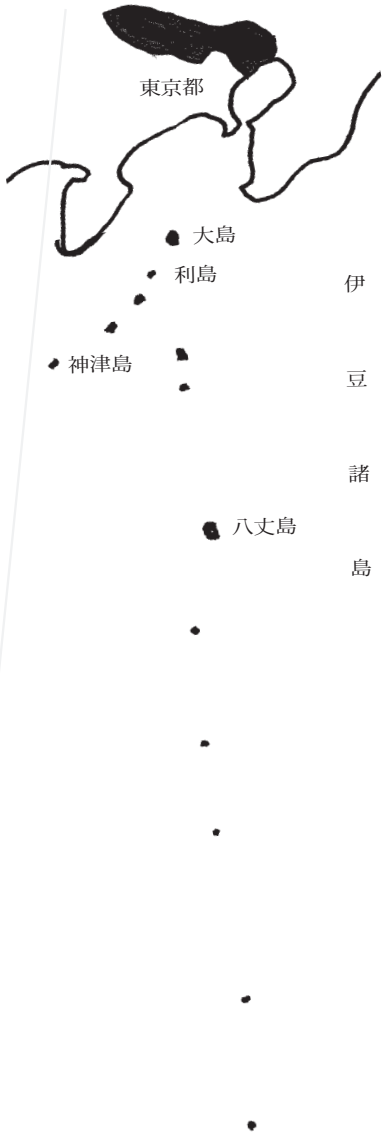
【凡例】

- (1) 歩程（コースタイム）は登山地図（昭文社「山と高原地図」、吉備人出版「登山詳細図」、ヤマケイオンライン、YAMAP）を参考にし、倶楽部の登山実績を加味して記載しました。
- (2) 山名は国土地理院地図を原則とし、他の山名が広く用いられている場合は並記しました。山名の読み方（ふりがな）および地理院地図に記載のない山名は登山地図や上記参考文献、自治体ホームページなどを参考にするとともに、必要に応じて自治体関係者への取材をもとに記載しました。
- (3) 標高は国土地理院地図記載のものを使用しました。地理院地図に標高記載がない場合は地方自治体等が設置した標識または公表値を用い、これらもない場合は地理院地図の等高線数値を記載しました。
- (4) 掲載している山に関する情報（ルート状況、アクセスなどを含む）は2022年9月末時点のものです。

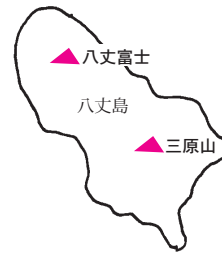


目 次

はじめに	3
凡 例	4
東京百名山位置図	6
東京百名山一覧表（五十音順）	8
東京百名山解説	13
東京百名山一覧表（標高順）	113



伊豆諸島 (北から南へ)



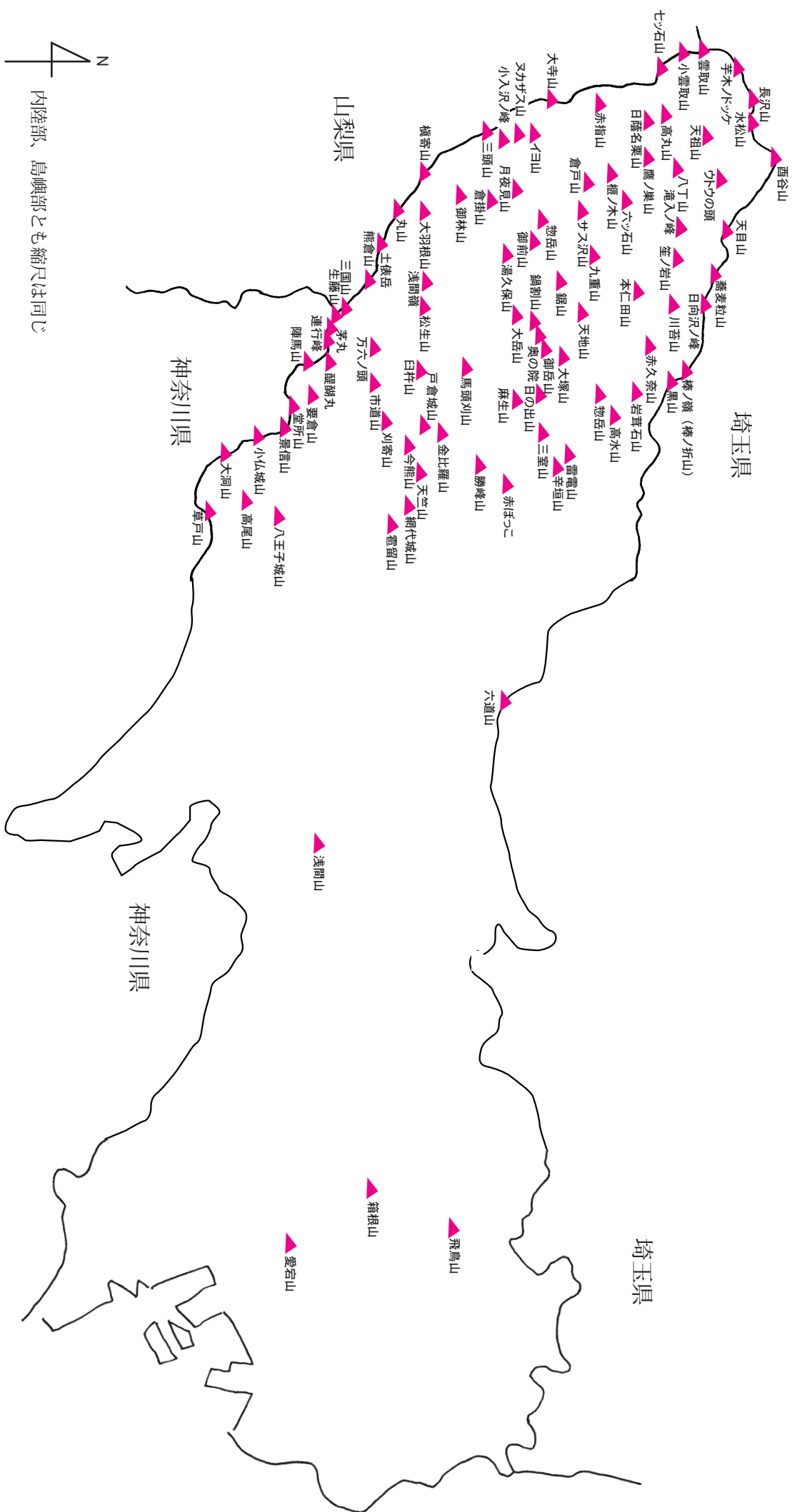
小笠原諸島

- 父島列島
- 母島列島
- 硫黄島
- 南硫黄島

小笠原諸島



日本ハイキング倶楽部創立 90 周年記念事業・東京百名山位置図



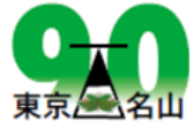
0 5 10 km
N
内陸部、島嶼部とも縮尺は同じ

東京百名山一覧表（五十音順）

五十音	No	山名	ふりがな	標高	掲載ページ
あ	1	赤久奈山（赤杭山）	あかぐなやま	923.5	12
	2	赤指山	あかざすやま	1332.5	13
	3	赤ぼっこ	あかぼっこ	409.6	14
	4	網代城山	あじろしろやま	330.8	15
	5	飛鳥山	あすかやま	25.4	16
	6	麻生山	あそうやま	794	17
	7	愛宕山	あたごやま	25.7	18
	8	水松山	あららぎやま	1699.2	19
	9	市道山	いちみちやま	795	20
	10	今熊山	いまくまやま	505	21
い	11	芋木ノドッケ	いもきのどっけ	1946	22
	12	イヨ山	いよやま	979.1	23
	13	入小沢ノ峰	いりこざわのみね	1302	24
	14	岩茸石山	いわたけいしやま	793	25
	15	臼杵山	うすきやま	842.1	26
	16	ウトウの頭	うとうのかしら	1588	27
	17	大岳山	おおだけさん・おおたけさん	1266.4	28
	18	大塚山	おおつかやま	920.2	29
	19	大寺山	おおでらやま	950	30
	20	大羽根山	おおはねやま	992	31
お	21	大洞山	おおぼらやま	536	32
	22	奥の院	おくのいん	1077	33
	23	御林山	おはやしやま	1078.4	34
	24	景信山	かげのぶやま	727.3	35
	25	勝峰山	かつぼうやま・かつぼやま	454.3	36
	26	榎ノ木山	かやのきやま	1485	37
	27	茅丸	かやまる	1019	38
	28	辛垣山	からかいさん	450	39
	29	刈寄山	かりよせやま	687.1	40
	30	川苔山（川乗山）	かわのりやま	1363.2	41
か	31	草戸山	くさとやま	364	42
	32	九重山（九竜山）	くじゅうさん	954	43
	33	熊倉山	くまくらやま	966	44
	34	雲取山	くもとりやま	2017.1	45
	35	倉掛山	くらかけやま	1078	46
	36	倉戸山	くらとやま	1169.3	47
	37	黒山	くろやま	842.3	48

	38	小雲取山	こくもとりやま	1937	49
	39	御前山	ごぜんやま	1405	50
	40	小仏城山	こぼとけしろやま	670.4	51
	41	金比羅山	こんびらやま	468	52
さ	42	サス沢山	さすざわやま	940	53
	43	生藤山	しょうとうさん	990.3	54
	44	笙ノ岩山	しょうのいわやま	1254.8	55
	45	陣馬山 (陣場山)	じんばさん	855	56
	46	浅間山 (府中市)	せんげんやま	79.8	57
	47	浅間嶺	せんげんれい	903	58
	48	惣岳山 (高水三山)	そうがくさん	756	59
	49	惣岳山 (御前山付近)	そうがくさん	1348.5	60
	50	蕎麦粒山	そばつぶやま	1472.8	61
た	51	醍醐丸	だいごまる	867	62
	52	高尾山	たかおさん	599.3	63
	53	鷹ノ巣山	たかのすやま	1736.6	64
	54	高丸山	たかまるやま	1733	65
	55	高水山	たかみずさん	759	66
	56	滝入ノ峰	たきいりのみね	1309.9	67
	57	乳房山 (小笠原母島)	ちぶさやま	462.4	68
	58	月夜見山	つきよみやま	1147	69
	59	天竺山	てんじくやま	310	70
	60	天上山 (神津島)	てんじょうさん	571.8	71
	61	天祖山	てんそざん	1723.3	72
	62	天地山	てんちさん	981	73
	63	天目山	てんもくさん	1576	74
	64	堂所山	どうどころやま	731	75
	65	戸倉城山	とくらしろやま	434.1	76
	66	土俵岳	どひょうだけ	1005.2	77
	67	酉谷山	とりだにやま	1718.3	78
な	68	長沢山	ながさわやま	1738	79
	69	七ッ石山	ななついしやま	1757.3	80
	70	鍋割山	なべわりやま	1084	81
	71	ヌカザス山	ぬかざすやま	1175	82
	72	鋸山	のこぎりやま	1109	83
は	73	箱根山	はこねやま	44.6	84
	74	八王子城山	はちおうじしろやま	450	85
	75	八丈富士	はちじょうふじ	854.3	86
	76	八丁山	はっちょうやま	1280	87

	77	日蔭名栗山	ひかげなぐりやま	1725	88
	78	日向沢ノ峰	ひなたさわのうら	1356	89
	79	日の出山	ひのでやま	902	90
	80	雹留山	ひょうどめやま	264	91
	81	棒ノ嶺 (棒ノ折山)	ぼうのれい	969	92
	82	本仁田山	ほにたやま	1224.5	93
ま	83	榎寄山	まきよせやま	1188.2	94
	84	馬頭刈山	まずかりやま	884	95
	85	松生山	まつばえやま	933.7	96
	86	丸山	まるやま	1098.3	97
	87	万六ノ頭	まんろくのあたま	883	98
	88	三国山	みくにさん	960	99
	89	御岳山	みたけさん	929	100
	90	三頭山	みとうさん	1531	101
	91	三原山 (伊豆大島)	みはらやま	758	102
	92	三原山 (八丈島)	みはらやま	700.9	103
	93	三室山	みむろやま	646.7	104
	94	宮塚山 (利島)	みやつかやま	507.5	105
	95	六ッ石山	むついしやま	1478.8	106
や	96	湯久保山	ゆくぼやま	1040	107
	97	要倉山	ようぐらやま	562	108
ら	98	雷電山	らいでんやま	494	109
	99	連行峰	れんぎょうみね	1010	110
	100	六道山	ろくどうやま	194	111



東京百名山

日本ハイキング倶楽部

標高 923.5m。駅から近いのに静かな尾根歩きができる。

赤久奈山（赤杭山）（あかぐなやま）

◆赤久奈山（赤杭山）の魅力・特色

川苔山から派生する赤杭尾根。その中間に位置する三角点がある山。国土地理院の地図では「赤久奈山」と表記されているが、昭文社の「山と高原地図」では「赤杭尾根」、「赤杭山（赤久奈山）」と表記されている。展望は望めないものの、駅から駅に歩けるのがよい。

◆赤久奈山（赤杭山）の山頂



◆登山コース例

古里駅－鞍部－赤久奈山－鞍部－川井駅

歩程 4 時間 10 分。古里から、ズマド山の左を回り込むように赤杭尾根に入り、赤久奈山に登る。元の道を引き返し、古里への分岐を、ズマド山の東側を巻いて川井に向かう。

◆ご注意

下山時に P809 を巻くときに、P736 がある東側尾根に入り込まないこと。

標高 1332.5m。急登と緩やかな尾根。静かな尾根歩きが楽しめる。

赤指山（あかざすやま）

◆赤指山の魅力・特色

愛宕神社裏から赤指尾根を登って行く。赤指山までの登山コースは、昭文社「山と高原地図」に記載されていない。峰谷から千本ツツジに登る登山者が多いが、赤指尾根から千本ツツジに登れば、緩やかな静かな尾根歩きをしながら、赤指山にも登ることができる。

◆赤指山の山頂



◆登山コース例

奥多摩駅＝小河内神社－愛宕神社－雨乞山－尾平山－赤指山－峰谷＝奥多摩駅
歩程 6 時間。小河内神社バス停からトンネルの上を通り、愛宕神社に出る。雨乞山までは急登だが、その後は緩やかな尾根を歩く。赤指山から林道終点を經由し、千本ツツジコースに降りる。

◆ご注意

林道終点の手作り道標はあるが、林道から千本ツツジコースに出るのは、神経を使う。中上級者向き。

標高 409.6m。低山ながら展望が良く駅から歩ける手軽な山。

赤ぼっこ（あかぼっこ）

◆赤ぼっこの魅力・特色

青梅市の南側に広がるなだらかな尾根で長淵山ハイキングコースとして親しまれ、山頂からの展望は素晴らしい。その可愛らしい名前の由来は、関東大震災の際この付近の表土が崩れ落ち赤土が露出した山となったこと。それ以来地元では赤ぼっこと呼ばれている。

◆赤ぼっこの山頂



◆登山コース例

宮ノ平駅－和田橋－梅の公園分岐－梅ヶ谷峠分岐－要害山－天狗岩分岐－天狗岩－赤ぼっこ－馬引沢峠－旧二ツ塚峠－天祖神社－青梅駅

歩程 4 時間 30 分。小さなアップダウンを繰り返して要害山、天狗岩、赤ぼっこに登るコース。下山後は昭和レトロな街並みを眺めながらゆっくり青梅駅に向かう。

◆ご注意

暑い時には耐暑訓練になる。空気の澄んだ寒い季節が歩きやすくてお勧め。

標高 330.8m。五日市トンネルの真上にある。昔、山城があったところ。

網代城山（あじろしろやま）

◆網代城山の魅力・特色

里山にしては広々としており山頂には山城跡の遺構図と由緒が書かれた説明板がある。それによると 15 世紀中ごろ農村の地侍たちにより使用されていたとされ、その後北条氏も使ったなどの記載がある。城に興味のある方は一度訪れてみると面白いと思う。

◆網代城山の山頂



◆登山コース例

武蔵増戸駅－山田大橋－網代トンネル北－弁天山登山口－弁天山－網代城山－小峰ビジターセンター－武蔵五日市駅

歩程 3 時間。近くにある雹留山と結んで歩くと 4 時間の 1 日コースになる。

◆ご注意

網代トンネル北からは網代会館方面に向かう。網代橋は現在、全面通行止め。

標高 25.4m。江戸時代から親しまれている桜の名所。

飛鳥山（あすかやま）

◆飛鳥山の魅力・特色

上野から埼玉方面に向かう電車に乗ると進行方向左の車窓に小高い丘が見えてくる。これが下町アルプス。その最北端が飛鳥山だ。桜の名所として江戸時代から親しまれている。北端の斜面にはミニケーブルカーも設置され足の弱い方も登れる。

◆飛鳥山の山頂



◆登山コース例

上野駅－上野山（挿鉢山）－道灌山－飛鳥山－王子駅

歩程 2～3 時間。途中寛永寺や公園での休憩や谷中墓地での墓参を含む。江戸から昭和へのレトロな空気を感じるノスタルジーあふれる道である。

◆ご注意

街歩きのためスニーカーがよい。

標高 794m。日の出山から南東に伸びる尾根上にあり、ピラミダルな山容が魅力。

麻生山（あそうやま）

◆麻生山の魅力・特色

日の出山から金比羅山への稜線上にある山だが御岳山から縦走も良い。北側の展望が良いが、樹林が育ってくると展望は望めない。日の出山方面から眺めると三角形の山容が目立つ。

◆麻生山の山頂



◆登山コース例

武蔵五日市駅＝白岩滝－白岩ノ滝－麻生平－麻生山－クロモ岩－不動尊－三ツ沢分岐－つるつる温泉＝武蔵五日市駅

歩程 3 時間。途中の白岩ノ滝を見学してから登り、最後は温泉で汗を流す本コースがお勧め。

◆ご注意

白岩ノ滝から直登する道は崩壊しているので、修復されるまでは林道を経由する。

標高 25.7m。自然の山としては東京都 23 区内の最高峰。

愛宕山（あたごやま）

◆愛宕山の魅力・特色

人工のように見えるがれっきとした自然の山。徳川三代将軍家光の目前で急傾斜の石段を馬で駆け上がった曲垣平九郎の「出世の石段」の逸話でよく知られる。山頂にある愛宕神社は徳川家康の命で建立されたといわれ、「天下取りの神」「勝利の神」として崇められた。

◆愛宕山の山頂に向かう石段



◆登山コース例

新橋駅－愛宕山－憲政記念館－日本水準原点－弁慶橋－四ツ谷駅－箱根山－戸山公園サービスセンター－高田馬場駅

歩程 3 時間 40 分。自然の山としては 23 区内最高峰の愛宕山から日本水準原点を經由し、人工の山だが 23 区内最高峰の箱根山へと東京都を代表する都会の低山をめぐる。

◆ご注意

愛宕山の長い石段を登ったら二等三角点の場所をしっかりと確認したい。

標高 1699.2m。「あららぎ」という名の由来に惹かれる山。

水松山（あららぎやま）

◆水松山の魅力・特色

奥多摩最深部長沢背稜の稜線上にあり、天祖山尾根の分岐に位置する。山というより平坦な林の中の小高い丘といった感じで、小さな標識がひっそりと置かれているのみである。木々に囲まれた山頂は、静寂で安らぎを覚える。山名の呼び名は水松（イチイ）の別名「あららぎ」に由来するようだ。

◆水松山の山頂



◆登山コース例

奥多摩駅＝東日原－大日神社－天祖山－ナギ谷ノ頭－梯子坂ノクビレ－水松山－滝谷ノ峰
－西谷山－西谷山避難小屋（泊）－七跳山－天目山－東日原＝奥多摩駅
歩程 12 時間 30 分。

◆ご注意

登山者は少なく、ハードなコース。体調管理、水分・栄養補給に気を付けたい。

標高 795m。白杵山・刈寄山とともに戸倉三山と称される。

市道山（いちみちやま）

◆市道山の魅力・特色

「いちみちやま」と呼ぶ。ルートが馬蹄形をなす戸倉三山の中では最奥部に位置し、白杵山とペアで登られることが多い山だが、現在、笹平から市道山へのルートが使えないのが残念。山頂は広くはないが、天候に恵まれれば眺望はよく、スカイツリーが眺められる。

◆市道山の山頂



◆登山コース例

武蔵五日市駅＝元郷－白杵山－市道山－白杵山－荷田子峠－荷田子＝武蔵五日市駅
歩程 6 時間。笹平から市道山に直登するコースが使えないため、低山とはいえ、ハードなロングコースになる。元郷へ下山すれば時間を短縮できる。

◆ご注意

笹平バス停から市道山を経て白杵山に至る縦走ルートは、2019 年の台風のため笹平からヨメトリ坂に入る木橋が流失し、通行止めになっている。

標高 505m。今熊神社の奥の院。山頂は広く休憩には持ってこいの山である。

今熊山 (いまくまやま)

◆今熊山の魅力・特色

「関東の呼ばわり山」と言われ、失踪した人物を呼び寄せる霊山として崇められている。紀州の熊野神社と関係が深い今熊神社の奥宮が山頂となっており、山頂の北側は深く切れ落ちた谷が広がっている。

◆今熊山の山頂



◆登山コース例

武蔵五日市＝沢戸橋－刈寄山－今熊山－金剛滝－広徳寺＝武蔵五日市

歩程 4 時間 20 分。刈寄山、今熊山の東京百名山 2 座を廻る。林道刈寄線から刈寄山、今熊山への縦走コース。シーズンになると今熊神社付近はミツバツツジで覆われ初心者向きの楽しい登山が待っている。

◆ご注意

10 月に開催される「日本山岳耐久レース (24 時間以内) ～長谷川恒男 cup」の日には行かないこと、約 2,000 人のトレイルランナーでごった返している。

標高 1946m。東京都で雲取山に次ぐ高さがあるが、山頂に山名標識がない不遇の山。

芋木ノドッケ (いもきのどっけ)

◆芋木ノドッケの魅力・特色

長沢背稜から雲取山へ向かうルートにある東京都第二位の高さを誇る山。三峯神社から雲取山へ向かうルート上でもあるが、巻かれてしまう。白岩山～大ダワ間登山道の鞍部にも立派な山名標識があるが、残念ながらここは山頂ではない。ドッケは尖った場所という意味である。なお、山名については諸説ある。

◆芋木ノドッケ山頂近くの山名標識



◆登山コース例

奥多摩駅＝東日原－天目山－西谷山－西谷山避難小屋（泊）－芋木ノドッケ－雲取山－七ツ石山－鴨沢＝奥多摩駅

歩程 16 時間 30 分。西谷山で避難小屋泊。長沢背稜に行く長いコースのため充実感がある。一度稜線に登るとゆったりと歩ける。

◆ご注意

三峯神社から入山する場合は短時間で到達できるが、山頂を巻かないように注意が必要である。

標高 979.1m。ヌカザス尾根に静かに佇む山。

イヨ山 (いよやま)

◆イヨ山の魅力・特色

三頭山から北に延びるヌカザス尾根の途中にある。山頂には手書きの山名標識と三等三角点がある。展望はなく静かな山である。

◆イヨ山の山頂



◆登山コース例

奥多摩駅＝深山橋－イヨ山－ヌカザス山－ムロクボ尾根－深山橋＝奥多摩駅

歩程 4 時間。イヨ山はヌカザス尾根を登りヌカザス山へ向かう通過途中にある。イヨ山からヌカザス山までは踏み跡が薄い。ヌカザス山頂上直下にはロープの張られた急坂がある。奥多摩三大急登（諸説あり）「ツネの泣坂」の始まりだ。

◆ご注意

イヨ山を目的に計画すると、少々物足りないかもしれない。山行の季節は秋の紅葉の時期が最適である。

標高 1302m。急坂の上であり、三頭山へのルートの絶好の休憩場所。

入小沢ノ峰（いりこざわのみね）

◆入小沢ノ峰の魅力・特色

奥多摩湖より浮橋経由で三頭山へ向かうと三頭山前の絶好の休憩場所。冬には木々の葉が落ち、展望も楽しめる。ここから東京都と山梨県の県境となる。春や晩秋の樹木の葉が落ちた時期に展望を楽しみながら歩くのがよい。

◆入小沢ノ峰の山頂



◆登山コース例

奥多摩駅＝小河内神社－イヨ山－ヌカザス山－入小沢ノ峰－三頭山－鞆口峠－都民の森＝武蔵五日市駅

歩程 4 時間 20 分。奥多摩駅から鴨沢方面のバスに乗り、小河内神社にて下車。浮橋経由でヌカザス尾根に取り付く。三頭山へ登り、鞆口峠から都民の森に下る。

◆ご注意

冬期（12 月～2 月）は都民の森から数馬までのバスは運休となる。歩くと 1 時間を要する。浮橋は小河内ダムの貯水量によって通行不能になるので要確認。

標高 793.0m。広い山頂から秩父、奥多摩の山々が一望できるランチスポット。

岩茸石山（いわたけいしやま）

◆岩茸石山の魅力・特色

山の名称はイワタケというキノコから来ているらしい。奥多摩の入口、アクセスが便利で人気の高水三山。真ん中に位置する最高峰なのに高水山に三山代表を取られ、知名度が低く不遇である。山頂直下の急登と山頂の開けた展望は達成感と爽快感を味わえ、川越、狭山から秩父、奥多摩まで眺めながらゆったり休憩できる。

◆岩茸石山の山頂



◆登山コース例

軍畑駅－高源寺－釣り堀－常福院－高水山－岩茸石山－惣岳山－御嶽駅

歩程 4 時間。登山道入口の高源寺にトイレがある。

◆ご注意

石山の名に恥じず、山頂近くは岩場の急登なので要注意。

標高 842.1m。市道山・刈寄山とともに戸倉三山と称される。

白杵山（うすきやま）

◆白杵山の魅力・特色

「うすきやま」または「うすぎやま」と読む。檜原村とあきる野市の境界にある。山頂近くに養蚕の守護神を祭る白杵神社がある。天候に恵まれれば、山頂からは東京のビル街がきれいに見える。静かな山旅を楽しみたい人に向いている。

◆白杵山の山頂



◆登山コース例

武蔵五日市駅＝元郷－白杵山－荷田子（にたご）峠－荷田子＝武蔵五日市駅
歩程 3 時間。白杵山から仁田子峠につながるグミ尾根の上部は展望開け、都心の高層ビル群が一望できる。

◆ご注意

笹平バス停から市道山を経て白杵山に至る縦走ルートは、2019 年の台風のため笹平からヨメトリ坂に入る木橋が流失し、通行止めになっている。

標高 1588.0m。山なのに海鳥の名前が付いているちょっと気になる山。

ウトウの頭（うとうのかしら）

◆ウトウの頭の魅力・特色

登山道に広葉樹の自然林が多く、春の新緑の時期や秋の紅葉の時期は息を飲むほど素晴らしい。東京の奥座敷に鎮座している。訪れる人も少なく、静かな山歩きが堪能できる。

◆ウトウの頭の山頂



◆登山コース

奥多摩駅=東日原—一石山神社—一石山—金袋山—篤坂ノ丸—ウトウの頭—篤坂ノ丸—金袋山—人形山—一石山—東日原=奥多摩駅

歩程5時間。一石山の急登を頑張ると、幅広の心地よい緩やかな尾根道が待っている。直下の急登をこなすと山頂。三等三角点のある山頂からの展望はないが、綺麗な手作りの陶製と木彫の山名板が木に括りつけられている。帰りは人形山に立ち寄り、往路を東日原まで戻る。人形山の有名なミズナラの巨木は残念なことに倒れてしまっている。

◆ご注意

尾根が広いので、正しい進行方向を確認しながら歩いたほうがよい。中上級者向き。

標高 1266.4m。日本二百名山。尖った山容は山座同定の目安になる。奥多摩三山の一つ。

大岳山（おおだけさん・おおたけさん）

◆大岳山の魅力・特色

なんと言っても見晴らしが素晴らしい。開けた視界、大きな空、どこまでも続く山並みと遠望できる都会のビル群等々、飽きることがない。どの季節、どのコースからでも楽しませてくれる。

◆大岳山の山頂



◆登山コース例

御嶽駅＝滝本駅＝御岳山駅－御岳山－大岳山－鋸山－奥多摩駅
歩程 6 時間。変化のある縦走を楽しめる。累積標高差は登りが 1,100m、下りが 1,600m。
下りに必要な大腿四頭筋が喜ぶ。

◆ご注意

いつも山頂は大勢のハイカーが雄大な眺望に見入っている。

標高 920.2m。駅から歩いて登れるのがよい。御岳山登頂のための通過点の山。

大塚山（おおつかやま）

◆大塚山の魅力・特色

山頂は広々としてベンチもあり、小休止に最適な気持ちの良い山である。古里駅からの登山口脇に名主丹三郎の屋敷跡、茅葺きの長屋門あり。きれいなトイレもある。鉄五郎新道コースでは、4月初旬にイワウチワが咲く。知る人ぞ知る隠れた人気コース。

◆大塚山の山頂



◆登山コース例

丹三郎コース：古里駅－大塚山－御岳山（往路を戻る）

歩程 3 時間 50 分。

鉄五郎新道コース：古里駅－寸庭－金比羅神社－広沢山－大塚山－（丹三郎コース経由）
－古里駅

歩程 3 時間 50 分。

◆ご注意

鉄五郎新道コースは昭文社「山と高原地図」には載ってないが、しっかりとした登山道、標識がある（吉備人出版『奥多摩登山詳細図（東編）』に掲載されている）。

標高 950m。目立たない登山口から辿り着く広い山頂。白垂の仏舎利塔が建つ。

大寺山（おおでらやま）

◆大寺山の魅力・特色

奥多摩駅から 30 分ほどのバス乗車で登山開始できる手軽さ。短いながらも急登や人の手が入っていない箇所もある。山頂には真っ白な仏舎利塔が聳え、4 体の仏像の姿に異空間を体験できる。樹々の間からは奥多摩湖を見下ろし、三頭山方面、鷹ノ巣山周辺を捉えることができる。

◆大寺山の山頂



◆登山コース例

奥多摩駅＝深山橋－鹿倉山・大寺山登山口－大寺山－鹿倉山・大寺山登山口－深山橋＝奥多摩駅

歩程 2 時間 20 分。深山橋を渡り、食事処脇の登山口から急登に入る。九十九折を上り、細い箇所を過ぎ、進路を西に変え緩やかな道となる。標高 844m 地点の祠を過ぎ、山頂到着。

◆ご注意

奥多摩駅へ戻るバスの本数が少ないので、歩行時間と行動時間に工夫が必要。山頂のトイレは使用に耐えない。

標高 992m。笹尾根に至る北側方面の展望がよく、白樺林が印象的な山。

大羽根山（おおはねやま）

◆大羽根山の魅力・特色

山麓には「中央区の森」として保全されているエリアがあり、炭焼き小屋があったり、木々には立派な説明書きが付けられていたり、よく整備されている。山頂近くでは奥多摩にしては珍しい白樺林も。登山道からは三頭山が、山頂からは御前山、大岳山が眺められる。

◆大羽根山の山頂



◆登山コース例

武蔵五日市駅＝浅間尾根登山口－大羽根山－笛吹峠－丸山－土俵山－浅間峠－上川乗＝武蔵五日市駅

歩程 4 時間 40 分。笹尾根に出る経路地として大羽根山を通過するケースが多いと思われる。本コースは、笹尾根に出て浅間峠に下るコース。

◆ご注意

特になし。浅間尾根登山口から笹尾根上のいくつかのピークを越えていく。静かな山行が楽しめる。

標高 536m。高尾山口駅を起点とするお手軽な周回コースに位置する山。

大洞山（おおぼらやま）

◆大洞山の魅力・特色

南高尾山稜の盟主。大洞山は八王子市と相模原市の境界となる首都圏自然歩道上に位置する。倶楽部の東京百名山に選ばれた高尾山や草戸山と隣接する。山頂からの展望はない。

◆大洞山の山頂



◆登山コース例

高尾山口駅－登山口－四辻－草戸山－泰光寺山－見晴台－中沢山－金毘羅山－大洞山－太垂水峠分岐－高尾山－ケーブルカー高尾山駅＝清滝駅－高尾山口駅
歩程 6 時間。高尾山のような混雑がなく静かな山歩きが楽しめる。

◆ご注意

山頂に辿り着くまで沢山の山々を経由し、大洞山までの道のりは長い。

標高 1077m。突出した岩峰。鎖場と石段の先にある神聖なパワースポットの感あり。

奥の院 (おくのいん)

◆奥の院の魅力・特色

御岳山から眺めた山容も美しく、山頂直下は岩場、鎖場、急登と三要素が揃い楽しめる。小さな石の祠が建てられた山頂は休憩するのに最適な場所。樹木の間から大岳山が望め、静けさに包まれた山頂である。縦走と組み合わせるとよい。

◆奥の院の山頂



◆登山コース例

古里駅－広沢山－大塚山－御岳山－長尾平分岐－奥の院－鍋割山－大岳山－白倉分岐－白倉＝武蔵五日市駅

歩程 6 時間。大塚山まではバリエーションルート（鉄五郎新道）をたどり、大塚山から整備された登山道で大岳山まで縦走し、そこから最も近いバス停である白倉バス停を終着としたコース。

◆ご注意

赤い戸の神社の左手奥のこぢんまりとした頂上には奥の院峰と書かれた山名板が置かれている。

標高 1078.4m。周遊ルートにある倉掛山とほぼ同じ標高の山。

御林山（おはやしやま）

◆御林山の魅力・特色

かつてこの地域は幕府直轄の天領であった。浅間尾根上にある御林山は三等三角点があり、片側斜面の木が伐採され山頂からの見晴らしが良い。

◆御林山の山頂



◆登山コース例

武蔵五日市駅＝藤倉－倉掛山－風張峠－浅間尾根駐車場－御林山－仲の平分岐－数馬＝武蔵五日市駅

歩程 4 時間。倉掛山と御林山の東京百名山 2 座を巡るコース。倉掛山への登山道は一部荒廃しているところがある。林道ではなく山道を歩く場合はルート選択が難しい。御林山へのルートも同様。本コースはバリエーションルート。中上級者向き。

◆ご注意

下山後は、最寄りの仲の平から 5 分程度にある始発の数馬バス停での乗車をお勧めする。

標高 727.3m。山頂は広く、茶屋があり展望が良い憩いの山。

景信山（かげのぶやま）

◆景信山の魅力・特色

高尾山から陣馬山への縦走路の中間点にあり、頂上からは富士山と反対側に都心部やその先に筑波山が見える。展望の良い快晴の日には是非登ってみよう。茶屋もあっていつも賑わっている。春には山桜が満開となり、都心から近くアクセスの良い人気の山。

◆景信山の山頂



◆登山コース例

高尾駅＝小仏－小仏登山道入口－景信山－堂所山－明王峠－大平－与謝神社－相模湖
歩程 4 時間 20 分。景信山までは約 1 時間の登り。さらに「裏高尾」ルートを進み、明王峠から相模湖方面に下る。アップダウンもあるが手ごろな尾根歩きが楽しめる。

◆ご注意

トレイルランナーが多いので注意。

標高 454.3m。展望台からの眺めが良い。山桜の大木がある山。

勝峰山（かつぼうやま・かつぼやま）

◆勝峰山の魅力・特色

昭文社の「山と高原地図」には登山コースとして記載されていないが、山頂には三角点がある。展望台からはスカイツリーや筑波山がよく見える。また、山桜の大木があるので開花時期に登りたい。最近では林道が開設され、昭文社「山と高原地図」の一般登山道になるのではないかと！

◆勝峰山の山頂



◆登山コース例

武蔵五日市駅－まいまい坂－幸神尾根登山口－地藏山－深沢山－分岐－勝峰山－展望台－林道－ロンデン尾根－登山口－幸神神社－武蔵五日市駅

歩程 3 時間 30 分。駅から駅に歩けるが、昭文社「山と高原地図」にコースが記載されていないバリエーションルートで、静かな尾根歩きが楽しめる。

◆ご注意

地藏山へは急登が続くため、雨天時には注意が必要。下りに使う場合は滑らないように！YAMAP には登山道記載あり、利用をお勧めする。

標高 1485m。広葉樹に囲まれた山頂は静かな奥多摩を感じることができる。

榧ノ木山（かやのきやま）

◆榧ノ木山の魅力・特色

倉戸山から榧ノ木山へのルートは緩やかな登山路で途中のブナ林がきれい。榧ノ木山へは山頂を巻くルートのほうが歩かれているようで、うっかりすると通過してしまう。静かな奥多摩を楽しむには良いルート。

◆榧ノ木山の山頂



◆登山コース例

奥多摩駅＝倉戸口－倉戸山－榧ノ木山－石尾根分岐－鷹ノ巣山－水根への分岐－水根＝奥多摩駅

歩程 6 時間 40 分。倉戸口バス停より「倉戸山」表示板に従い、進む。広々した倉戸山山頂を經由し、傾斜が緩くなった登山道を登ると、榧ノ木山に到着する。

◆ご注意

榧ノ木山への道は、よく地図を見ないと巻き道に入ってしまうので要注意。

標高 1019m。地味な存在だが、浅間峠以南の笹尾根では最高地点。

茅丸（かやまる）

◆茅丸の魅力・特色

茅丸だけを目指して歩くということはなかなかないだろうが、三国山、生藤山、茅丸、連行峰、醍醐丸と続く笹尾根は、初冬の陽だまりハイクや、山の草花が芽吹く頃、桜の時季のハイキングが楽しめる。富士山や南アルプスを眺めながら静かに歩けるお勧めコース。

◆茅丸の山頂



◆登山コース例

上野原駅＝井戸－軍刀利神社－三国山－生藤山－茅丸－連行峰－山の神－醍醐丸－和田＝藤野駅

歩程 4 時間 30 分。山梨県側から軍刀利神社経由で笹尾根に出て、陣馬山方面へといくつかのピークを越え、アップダウンを繰り返しつつ醍醐丸から和田に下る楽しいコース。

◆ご注意

茅丸をうっかり通り過ぎてしまわないよう、その存在を標識でしっかり確かめよう。

標高 450m。靈感溢れる名山。

辛垣山（からかいさん）

◆辛垣山の魅力・特色

中世の青梅を支配し、北条氏に滅ぼされた三田氏の城跡。遺構がわずかに残る。鄙びた山名標識しかなく、展望もない小さな山頂でそっと目を閉じると、ここで戦い亡くなったつわもの達の息吹が聞こえてくるようだ。

◆辛垣山の山頂



◆登山コース例

軍畑駅－榎峠登山口－雷電山－辛垣山－三方山－矢倉台－青梅駅

歩程 4 時間 30 分。矢倉台から先は丘陵地で山感に乏しい。まったりと青梅まで歩いてもいいし、矢倉台から宮ノ平駅に降りるのもよい。

◆ご注意

青梅丘陵ハイキングコースは辛垣山の南を巻いている。「辛垣城跡登り口（急坂）」の看板を見落とさないよう注意。

標高 687.1m。戸倉三山の入り口とも言うべき風格のある山。

刈寄山（かりよせやま）

◆刈寄山の魅力・特色

戸倉三山の中では標高は最も低いですが、刈寄川の流れる北側からは風格のある立派な三角形の山容が眺められる。東南側山麓は整備された杉林が広がる。急登を経た後に至る山頂は伐採のため大きく開け、明るく眺望もすぐれている。

◆刈寄山の山頂



◆登山コース例

武蔵五日市駅＝沢戸橋－刈寄林道経由－刈寄山－今熊山－金剛滝入口－広徳寺－武蔵五日市駅

歩程 5 時間 20 分。刈寄川沿いの林道から東側から迂回するようにして山頂に達し、今熊山・金剛の滝、広徳寺経由で武蔵五日市に至る興趣に富んだコース。

◆ご注意

標高は低いですが登り甲斐がある。急がず、森林の空気を味わってゆっくり登りたい。

標高 1363.2m。滝あり、長い尾根あり、色々なレベルとコースで楽しめる山。

川苔山（川乗山）（かわのりやま）

◆川苔山（川乗山）の魅力・特色

山の西側にある落差 40m の「百尋ノ滝」を見るコースがお勧め。一年を通して楽しめる。また、他のルートも複数の駅から直接登山道にアクセスできるので、バスの時間を気にせず計画が立てられる。標高差 1,000m はなかなか登りごたえがある。

◆川苔山（川乗山）の山頂



◆登山コース例

奥多摩駅＝川乗橋－細倉橋－百尋ノ滝－川苔山－舟井戸－大根ノ山ノ神－鳩ノ巣駅
歩程 5 時間 40 分。百尋ノ滝から先は急登。山頂は開けて雲取山を望める。周辺はベンチあり。鳩ノ巣駅までの下りは長い歩きやすい。

◆ご注意

災害による崩落で通行止めの場合あり。最新情報を入手しよう。

標高 364m。ハイカーで賑わう高尾山の南東に位置する静かな山。

草戸山（くさとやま）

◆草戸山の魅力・特色

草戸山は町田市、八王子市、相模原市の境界線上にある。どのエリアからでも登ることができる人気の山である。山頂に展望台が設置され、城山湖、相模原市街、丹沢の山並みが望める。高尾山口駅・高尾駅へのアクセスが良いうえ、静かな山歩きができる穴場の山である。

◆草戸山の山頂



◆登山コース例

橋本駅＝峰の薬師入口－峰の薬師－榎窪山－草戸山－草戸峠－四辻－高尾山口駅
歩程 2 時間。峰の薬師は武相四大薬師の一つ。小説『姿三四郎』の決闘の舞台。コース中唯一トイレのある場所（2022 年改修済）。

◆ご注意

途中、店舗や自販機はない。水や弁当など購入できないので注意のこと。

標高 954m。踏み跡のみを頼りに登る山。鞆口山から派生している景色の良い尾根上にある。

九重山（九竜山）（くじゅうさん）

◆九重山（九竜山）の魅力・特色

奥多摩駅から登山口まで近いのでバスに乗らなくてもよい。昭文社の「山と高原地図」には登山道が記されていないので入山者が少ない。地図読みをしながらたどる江戸小屋尾根は静かな山歩きが楽しめる。江戸小屋山を経て鞆口山に到着すると、御前山～鋸山の縦走路と合流する。九重山（九竜山）山頂の手前から見える小河内ダムは絶景である。

◆九重山（九竜山）の山頂



◆登山コース例

奥多摩駅＝奥多摩病院前－山祇神社分岐－四差路－林道鉄梯子－九重山－江戸小屋山－鞆口山－大ダワ－奥多摩駅

歩程 6 時間。昭文社「山と高原地図」では登山コースは記されていないが、「九竜山」（くじゅうさん）と記載されている。病院前～鞆口山はバリエーションルート。中上級者向き。

◆ご注意

奥多摩病院前バス停を鋭角に左折、車道を右カーブして坂を上り、慈眼寺に出る道が分かりやすいのでお勧めしたい。

標高 966m。三頭山からの笹尾根にある里山。

熊倉山（くまくらやま）

◆熊倉山の魅力・特色

尾根までの登り降りは多少急であるが、特に危険なこととはなく道は歩きやすい。山頂はあまり広くはないが展望は良い。訪れる人は少なく、全体を通して静かな山行が楽しめる。

◆熊倉山の山頂



◆登山コース例

上野原駅＝井戸－軍刀利神社－三国山－熊倉山－浅間峠－上川乗＝武蔵五日市駅
歩程 4 時間。国土地理院地図には記されていないが、井戸から軍刀利神社経由以外に、長泉寺の右手より尾根を登るルートをとっても熊倉山の山頂に立つことができる。

◆ご注意

下山後、武蔵五日市駅まではバスを利用することになるが、バスの運行本数は非常に少ない。

標高 2017.1m。一度は行きたい日本百名山の一つ。

雲取山（くもとりやま）

◆雲取山の魅力・特色

東京、埼玉、山梨の三都県にまたがる雲取山は、標高 2017.1m で東京都最高峰の山。山頂までは距離・標高差ともに大きく、歩き甲斐があるが、訪れるに値する。雄大で開放感溢れる尾根と大展望が魅力の山である。

◆雲取山の山頂



◆登山コース例

西武秩父駅＝三峯神社－雲取山荘（泊）－雲取山－小雲取山－七ッ石山－鴨沢＝奥多摩駅
歩程 10 時間。登山口が奥多摩、秩父など各方面にあるので、縦走できるのも魅力である。

◆ご注意

どのコースも距離が長く、健脚向け。冬場は日没が早いので早めの行動を。

標高 1078m。東京都最高地点の道路が通る風張峠から東に延びる倉掛尾根上の山。

倉掛山（くらかけやま）

◆倉掛山の魅力・特色

山頂へは舗装された風張林道から登山道がある。藤倉バス停から登る場合、山頂への近道として炭焼き小屋跡の脇から疎林の中を山頂を探しながら登ると、冒険的要素が加わる。山頂からの眺望はないが、手作りの立派な山名版がある。

◆倉掛山の山頂



◆登山コース例

武蔵五日市駅＝藤倉－倉掛山－風張峠－御林山－数馬＝武蔵五日市駅

歩程 4 時間。藤倉バス停から風張峠間は風張林道と登山道を適宜選択して登れる。登山道は一部崩壊している箇所があるが、林道に逃げる事ができる。

◆ご注意

風張林道（またはすぐ脇の登山道）から倉掛山への分岐は見落とさないように注意が必要。炭焼き小屋跡の脇からの山頂コースはバリエーションルート。中上級者向き。

標高 1169.3m。奥多摩湖の湖畔に立つ山桜の木が多い山。

倉戸山（くらとやま）

◆倉戸山の魅力・特色

出発から到着までの登山道は登り返しがなく、頂上までは登るだけ、頂上からは下るだけの二つのパターンの行程である。広葉樹が多く新緑の鮮やかさは心奪われる。訪れる登山客は少なく、静かな山歩きができる。

◆倉戸山の山頂



◆登山コース例

奥多摩駅＝倉戸口－温泉神社－倉戸山頂上－女の湯＝奥多摩駅

歩程 3 時間。登山道の初めは割と急な登り、道迷いはほとんどない。頂上からの下りは小石交じりの滑りやすいところが多い。

◆ご注意

1 ヶ月遅れの花見ができるとよく紹介されているが、2、3 週間後で想定しておくほうがよい。

標高 842.3m。三角点のある青梅市・奥多摩町・埼玉県飯能市の都県境の要所。

黒山（くろやま）

◆黒山の魅力・特色

展望はないが、ミズナラやヤマザクラに囲まれた静かな佇まいの山頂。奥多摩、高水三山から棒ノ嶺（棒ノ折山）への縦走路の通過点としてベンチのある休憩に最適な場所。三角点があるので、昔は展望が良かったと想像される、都県境の分岐点でもある大事なピーク。

◆黒山の山頂



◆登山コース例

川井駅＝清東橋－棒ノ嶺－権次入峠－黒山－岩茸石山－惣岳山－高水山－軍畑駅
歩程 7 時間。棒ノ嶺と高水三山を巡るコース。

飯能駅＝さわらびの湯－白谷沢－棒ノ嶺－黒山－岩茸石山－惣岳山－御嶽駅
歩程 6 時間 30 分。沢を登り棒ノ嶺から黒山・岩茸石山を経て御嶽駅への縦走コース。

◆ご注意

アップダウン連続の縦走コースは、夏場は体力消耗に注意。黒山分岐から馬乗馬場尾根で小沢峠に下りると駅までのアクセスが悪い。

標高 1937m。日原、七ッ石山、雲取山の三方向からの通過点付近、笹に覆われた小ピーク。

小雲取山（こくもとりやま）

◆小雲取山の魅力・特色

小雲取山頂上は石尾根登山道より少し外れた明るい木々と低い笹に覆われた丘。その丘の高さは約 7m で、2 万 5 千分の 1 地形図であともう 1 本等高線が引けなかったぐらいのもの。日原からの野陣尾根ではブナ林などの豊かな広葉樹林の森歩きを静かに楽しめる。

◆小雲取山の山頂



◆登山コース例

西武秩父駅＝三峯神社－雲取山荘（泊）－雲取山－小雲取山－七ッ石山－鴨沢＝奥多摩駅
歩程 10 時間。西武秩父駅からバスで 75 分の三峯神社から歩き出し、ツガ、シラビソの原生林を楽しみながら尾根道を登る。雲取山荘に泊まって翌日は雲取山に登り小雲取山、七ッ石山を經由して鴨沢に下山する。

◆ご注意

意識して探さないと素通りしてしまうが、標高差 10m 以内の丘を体感しよう。

標高 1405.0m。奥多摩三山の一つ。堂々として山容が美しい山。

御前山（ごぜんやま）

◆御前山の魅力・特色

近年減少傾向にあるが、カタクリの花の自生地として花の百名山に選ばれている。春は多種多様な花が咲き乱れ、秋にはブナ林の紅葉が広がり、四季折々楽しめる。頂上からの眺望が素晴らしく、また多くの登山コースがあり、沢山の登山者で賑わう人気の山。

◆御前山の山頂



◆登山コース例

奥多摩駅＝奥多摩湖－サス沢山－惣岳山－御前山－栃寄－境橋＝奥多摩駅
歩程5時間。奥多摩湖からサス沢山、惣岳山、御前山を越えて境橋へ下るコース。急登が多く歩きごたえはあるが、全体的に登山道がよく整備されていて歩きやすい。

◆ご注意

栃寄沢コースは木橋崩落のため通行止め。トチノ木広場からは林道歩きとなる。

標高 670.4m。東京都と神奈川県境の由緒ある眺望の良い山。

小仏城山（こぼとけしろやま）

◆小仏城山の魅力・特色

広々とした山頂からは高尾山、富士山、都心部が眺められる。小仏峠には関所が置かれ、山頂には戦国時代に北条氏の山城が築かれたという。巨大な電波塔が目印。山頂には名物のなめこ汁、かき氷などで賑わう茶屋があり、奥高尾縦走路の恰好の休憩場所となっている。

◆小仏城山の山頂



◆登山コース例

高尾山口駅－稲荷山－高尾山－小仏城山－千木良－小原宿本陣－相模湖駅
歩程 4 時間 30 分。これから山歩きを始めようという人向けの入門コース。富士山、丹沢山塊、奥多摩山塊などの東京近郊の名山が一望でき、充実感が得られるコース。

◆ご注意

高尾山から小仏城山までは階段状の急坂を下り、そこから登り返す。整備された階段が歩幅に合わない場合もあるので、急いで下らないのが無難。

標高 468m。尾根の名前になっている金比羅山なのに、踏まれることが少ない寂しい山頂。

金比羅山（こんびらやま）

◆金比羅山の魅力・特色

金比羅山は日の出山から派生している尾根であるが、ほとんどの人が山頂を巻いてしまいがちである。金比羅山付近には巨木も多く、紫陽花の時期も素晴らしい。

◆金比羅山の山頂



◆登山コース例

武蔵五日市駅－幸神神社－勝峰山－深沢山分岐－深沢集落・千年の契杉分岐－千年の契杉－深沢集落－山抱きの大榎－金比羅山－琴平神社－武蔵五日市駅

歩程 4 時間。天然記念物のシダレアカシデ、山桜の巨木、千年の契杉、山抱きの大榎を見ながら、金比羅尾根に乗り、金比羅山、琴平神社を経て武蔵五日市駅に戻る。

◆ご注意

勝峰山から千年の契杉、山抱きの大榎、金比羅尾根まで、昭文社「山と高原地図」には登山道の記載がないが、地元の山岳会により登山道は整備されている。

標高 940.0m。奥多摩湖が一望でき、休憩場所には絶好の山である。

サス沢山（さすざわやま）

◆サス沢山の魅力・特色

サス沢山の魅力はやはり奥多摩湖の素晴らしい眺望である。ウッドデッキの展望台からは奥多摩湖の絶景が広がる。モスグリーン湖、小河内ダムを含めた一枚の写真は絵画のようである。

◆サス沢山の山頂



◆登山コース例

奥多摩湖駅＝奥多摩湖－サス沢山－惣岳山－ソーヤノ丸デッキ－小河内峠－月夜見山－風張峠－鞆口峠－都民の森＝武蔵五日市駅

歩程 5 時間 40 分。サス沢山からの奥多摩湖の眺望は奥多摩湖から急登を登り切った時のご褒美。複数の尾根を派生させている惣岳山に至る大ブナ尾根はとても明るいコース。惣岳山から月夜見山までは小河内峠を経て静かな尾根歩きが楽しめる。

◆ご注意

サス沢山からの展望の良さに見とれすぎないように。時間のロスが生じることに。

標高 990.3m。笹尾根東部に君臨する盟主。

生藤山（しょうとうさん）

◆生藤山の魅力・特色

三頭山から和田峠に至る笹尾根の東部には多くのピークがあるが、なぜかこの山が盟主のように慕われている。陣馬山から綺麗に見えるので、高尾山⇒陣馬山⇒生藤山というステップアップ・コースになっているのかもしれない。桜の季節は特に賑わう。

◆生藤山の山頂



◆登山コース例

上野原駅＝井戸－長泉寺－熊倉山－軍刀利山－三国山－生藤山－茅丸－連行峰－和田＝藤野駅

歩程 4 時間。熊倉山まではバリエーションルートだが、踏み跡は明瞭。

◆ご注意

山頂は狭いのでランチは近くの三国山が好適。

標高 1254.8m。ややマイナーな鳥屋戸尾根の主峰をなす山。

笙ノ岩山（しょうのいわやま）

◆笙ノ岩山の魅力・特色

鳥屋戸尾根はゆるやかな登りが続き、木の葉がふかふかに積もり、非常に歩きやすい。新緑と紅葉が期待できる。主峰の笙ノ岩山の山頂は広くなだらか。憩いの場所として最適な山頂である。

◆笙ノ岩山の山頂



◆登山コース例

奥多摩駅＝川乗橋－笙ノ岩山－蕎麦粒山－仙元峠－天目山－一杯水避難小屋－滝入ノ峰－東日原＝奥多摩駅

歩程7時間。笙ノ岩山、蕎麦粒山、天目山、滝入ノ峰の東京百名山4座を廻る縦走コース。コースが非常に長く起伏に富んでいるため、体力が必要。滝入ノ峰は登山道より外れているため、地図読みが強いられる。

◆ご注意

笙ノ岩山はなだらかな登りが長く続くので、ゆっくり登ることが重要。本コースはバリエーションルート。中上級者向けのコース。

標高 855m。八王子市と相模原市との境界に位置し、四季を通じて人気が高い身近な山。

陣馬山（陣場山）（じんばさん）

◆陣馬山（陣場山）の魅力・特色

たくさん登山ルートがあり、バリエーション豊かな登山を楽しめる。山頂は広々とした伸びやかな広場で白い馬のオブジェがある。また 360 度の展望が魅力。富士山をはじめ丹沢山塊、奥多摩、秩父山系、南アルプスの山々の眺望が眼前に。老若男女みなに愛される東京近郊の名山中の名山である。

◆陣馬山（陣場山）の山頂



◆登山コース例

藤野駅＝陣馬登山口－栃谷休憩所－陣馬山－明王峠－大明神山－与瀬神社－相模湖駅
歩程時間 4 時間 20 分。往路はマイナーコースだが、静かな山歩きが楽しめる。復路は明王峠から孫山南尾根を下り、相模湖・石老山の景色が良い場所を経て与瀬神社に出る。道標があり迷うことはない。

◆ご注意

陣馬山から高尾山への縦走路の一部では霜が解けた時など滑りやすい泥の登山道になるので注意が必要。

標高 79.8m。都内市街地エリアで楽しめる、公園内の本格？山歩き。

浅間山（府中市）（せんげんやま）

◆浅間山（府中市）の魅力・特色

ムサシノキスゲ自生地、府中市最高峰のブランド低山。市街地にありながら、前山・中山・堂山、浅間神社、男坂・女坂、富士見百景など、歩く場所、見どころは満載。街中に突如現れるのには驚くが、家族連れでも、また春夏秋冬どの季節に来ても花や景色を楽しめる。

◆浅間山（府中市）の山頂



◆登山コース例

東府中駅－浅間山公園－前山－中山－堂山（浅間神社）－おみたらし神社－富士見百景－東府中駅

歩程 1 時間 20 分。そもそも「山」なのか？という方は、一度行ってみるべし。意外と侮れない。帰りは東府中駅まで歩いて公園前からバスで武蔵小金井駅まで行ってもよい。

◆ご注意

雪解け時は、道がべちゃべちゃなので要注意。

標高 903m。旧甲州裏街道・浅間尾根に位置し地味な隠れた名峰。

浅間嶺 (せんげんれい)

◆浅間嶺の魅力・特色

浅間尾根道は甲州から武蔵五日市を経て江戸へ生活物資を運んだ甲州裏街道が登山コース。標柱がある展望広場から西方に静かに佇む小ピーク 903m が浅間嶺である。新緑・山桜・紅葉・富士山の眺望などを楽しむ旧古道歩きで江戸時代の旅人に変身してみるのも一興だ。

◆浅間嶺展望広場



◆登山コース例

武蔵五日市駅＝浅間尾根登山口－数馬分岐－人里峠－浅間嶺－時坂峠－払沢滝入口＝武蔵五日市駅

歩程 5 時間。森林内の歩きやすい旧街道・旧代官休息所跡などの由緒ある史跡、払沢滝を経てバス停に至る。有名豆腐店の美味しいアイスクリームが疲れを癒す。

◆ご注意

標識確認・地図読みを怠らず作業道や集落の下山道に入らぬよう道迷いに十分な注意を!!

標高 756m。高水三山の一つ。

惣岳山（高水三山）（そうがくさん）

◆惣岳山（高水三山）の魅力・特色

定番のハイキングコース高水三山の一つ。北東斜面からの眺めがよく、山頂は青渭（あおい）神社奥宮のある信仰の山。山頂の落ち着いた雰囲気が魅力。山頂にある青渭神社奥宮の社殿は、弘化2（1845）年建造とのこと。美しい彫刻が施されている。

◆惣岳山（高水三山）の山頂



◆登山コース例

軍畑駅－高源寺－釣り堀－常福院－高水山－岩茸石山－惣岳山－沢井駅

歩程4時間。軍畑駅を出て、反時計回りで高水山、岩茸石山、惣岳山を周り、最後は沢井駅前の小澤酒造で疲れを癒すのがよい。登山道は整備されており、三つの山も三者三様で変化があって飽きないので、初めての登山、久しぶりの登山にお勧めである。

◆ご注意

頂上付近の北側斜面は岩場だが、斜度は緩いので慎重に歩けば大丈夫。

標高 1348.5m。御前山へのルートと小河内峠方面への分岐をなす山。

惣岳山（御前山付近）（そうがくさん）

◆惣岳山（御前山付近）の魅力・特色

奥多摩湖からサス沢山を経て御前山方面に向かう大ブナ尾根上にある。明るい広葉樹林帯の緩やかな登りから露岩群を通り抜けると急登が続く。そこを登り切ったところが山頂で、ひと山登り切った達成感が味わえる。山頂は広く明るい。

◆惣岳山（御前山付近）の山頂



◆登山コース例

奥多摩湖駅＝奥多摩湖－サス沢山－惣岳山－ソーヤノ丸デッコ－小河内峠－月夜見山－風張峠－鞆口峠－都民の森＝武蔵五日市駅

歩程 5 時間 40 分。奥多摩湖畔から惣岳山を経て奥多摩湖南側の長い尾根歩きが楽しめるコース。奥多摩湖からサス沢山へは二度の急登があり、また惣岳山山頂手前にはかなり急勾配の登りがある。夏にはコバイケイソウ群落が眺められる。

◆ご注意

惣岳山に至るルートでは危ない箇所はない。雨の後では、露岩帯や急坂で足を滑らせないように気を付けたい。

標高 1472.8m。岩だらけの山頂で思いのほか狭いが展望は楽しめる。

蕎麦粒山 (そばつぶやま)

◆蕎麦粒山の魅力・特色

東京都とは思えない奥深さ。山頂への稜線からは山また山の景色が広がる。歩く人も少ない。地味な山が好きな人に向いている。山頂からは川苔山に続く稜線がはっきり見え、行きたい気持ちにそそられる。

◆蕎麦粒山の山頂



◆登山コース例

奥多摩駅＝川乗橋－笹ノ岩山－蕎麦粒山－仙元峠－天目山－滝入ノ峰－東日原＝奥多摩駅
歩程 7 時間。笹ノ岩山を経て山頂への道は、かなり歩き甲斐がある。山頂からは、さらに尾根道を歩き天目山を経て東日原まで充実した山歩きが楽しめる。

◆ご注意

人に会わず家も見えないところを歩くが、地図とコンパスを見て歩けば迷わず行ける。本コースはバリエーションルート。中上級者向き。

標高 867m。東京都・神奈川県境の笹尾根に位置する山の一つ。

醍醐丸（だいごまる）

◆醍醐丸の魅力・特色

陣馬山から和田峠を経て生藤山に向かう笹尾根ハイキングコース上にあり、市道山からのルートと笹尾根との合流点に位置する。笹尾根の他のピークに比べると目立たない山だが、東京都八王子市の最高峰である。

◆醍醐丸の山頂



◆登山コース例

上野原駅＝井戸－三国山－生藤山－連行峰－山の神－醍醐丸－和田＝藤野駅

歩程 4 時間 30 分。笹尾根の三国山から生藤山・茅丸・連行峰・醍醐丸を経て和田バス停に下り、藤野に出るハイキングコース。逆コースで陣馬山から三国山方面に向かうルートもよい。尾根歩きの休憩に適したベンチがある。

◆ご注意

広場のような山頂だが、樹林帯に囲まれていて展望が限られる。大岳山方面が望める。

標高 599.3m。年間 300 万人の登山者が訪れる日本で人気No.1 の山。

高尾山（たかおさん）

◆高尾山の魅力・特色

広葉樹・多種多様な植物など豊かな自然、尾根・溪谷等変化に富む多様な登山コース、山頂からは富士山・都心の眺望が抜群だ。徳川幕府から保護された名刹・薬王院の存在が高尾山域に品格を与え、自然環境・都心に近い山域、低廉な交通費等が再訪意欲を一層高めている。

◆高尾山の山頂



◆登山コース例

高尾山口駅－稲荷山コース登山口－稲荷山－高尾山－薬王院－ケーブルカー高尾山駅－金比羅台園地－高尾山口駅（通称・稲荷山コース～1号路）

歩程 3 時間 30 分。稲荷山で都心を展望し尾根道を登り山頂へ、薬王院本堂など歴史的建造物を鑑賞し表参道コースを下り商店街を經由し高尾山口駅へ。

◆ご注意

低山とはいえ厳しい自然環境下にあり道迷いで行方不明等遭難事故も多発。自戒しよう！！

標高 1736.6m。奥多摩駅近くの羽黒山から雲取山につながる石尾根上の名山である。

鷹ノ巣山（たかのすやま）

◆鷹ノ巣山の魅力・特色

奥多摩三山（三頭山、大岳山、御前山）より高度もあり、山容も大きい。山頂には適度な広場もあり、北側は樹木で眺望は限られるが南方は草原となっており、奥多摩湖を挟んで奥多摩三山の眺望を楽しめる。

◆鷹ノ巣山の山頂



◆登山コース例

奥多摩駅＝峰谷－鷹ノ巣山避難小屋－鷹ノ巣山－水根山－樵ノ木山－倉戸山－倉戸口＝奥多摩駅

歩程 6 時間。峰谷集落から明るい浅間尾根を経由して山頂を目指すコース。登りは樹林帯、下りは時々眺望を楽しみながら歩く。

◆ご注意

結構きつい山であることに注意。稲村岩尾根コースは台風で登山道崩落のため通行止め。

標高 1733m。石尾根上の独立峰のような山容。

高丸山（たかまるやま）

◆高丸山の魅力・特色

石尾根を東に向かい、七ッ石山を過ぎるとその稜線上に端正な山が見える。整った形ゆえの急登を登り切り振り向くと、雲取山に続く石尾根が美しく延びている。眺望も良いので巻き道があるが思い切って上るとよい。

◆高丸山の山頂



◆登山コース例

奥多摩駅＝峰谷－浅間尾根－鷹ノ巣山－日蔭名栗山－高丸山－千本ツツジ－七ッ石山－堂所－鴨沢＝奥多摩駅

歩程 8 時間。鷹ノ巣山からコースを西にとり、高丸山を目指す。快適な尾根歩きが楽しめる。

◆ご注意

ロングコースとなるのでペース配分、水分補給などに留意。鷹ノ巣山への稲村岩尾根コースは登山道崩落のため通行止め。

標高 759m。周回もできる奥多摩の登山初心者向けの山。

高水山 (たかみずさん)

◆高水山の魅力・特色

高水山、岩茸石山、惣岳山の三山は「高水三山」と呼ばれる。山中には「青謂（あおい）神社」「常福院」があり、信仰の山でもある。奥多摩・東部の山岳を理解する上で、御岳山とともに押さえておきたい山である。

◆高水山の山頂



◆登山コース例

軍畑駅－高源寺－釣り堀－常福院－高水山－岩茸石山－惣岳山－御嶽駅
歩程 4 時間。登山道脇の石柱に「○合目」と彫ってあり、行程の目安になる。岩茸石山～惣岳山の間は伐採が進み、登山道の付け替え箇所もある。

◆ご注意

急登もあるので、暑い時期には水分は多めに持っていくこと。

標高 1309.9m。ヨコスズ尾根を代表する山である。登山道はないが、孤高の気高さを感じる。

滝入ノ峰 (たきいりのみね)

◆滝入ノ峰の魅力・特色

登山道が滝入ノ峰を巻いているため登頂する人は少ないが、好奇心に駆られる山である。地図を参考に傾斜の緩い鞍部から山頂を目指す。ふかふかの斜面と狭い山稜の中に三角点がある。山頂標識板もあり、冒険心が満たされる。

◆滝入ノ峰の山頂



◆登山コース例

奥多摩駅＝川乗橋－笹ノ岩山－蕎麦粒山－仙元峠－天目山－滝入ノ峰－東日原＝奥多摩駅
歩程7時間。笹ノ岩山、蕎麦粒山、天目山、滝入ノ峰の東京百名山4座を廻る縦走コース。
コースが非常に長く起伏に富んでいるため、体力を必要とする。滝入ノ峰は登山道より外れているため、地図読みが強いられる。

◆ご注意

山頂の稜線は狭いので、慎重に登ること。本コースはバリエーションルート。中上級者向けのコース。

標高 462.4m。南海の孤島で固有動植物に守られる名山。

小笠原・乳房山（ちぶさやま）

◆小笠原・乳房山の魅力・特色

竹芝栈橋から「おがさわら丸」「ははじま丸」と乗り継ぎ、27時間。母島にある小笠原諸島の最高峰。ハハジマメグロ、オガサワラオカモノアラガイ、ムニンヒメツバキなど、野鳥、昆虫、花々の固有種が多数見られる。晴ればピークからボニンブルーの紺青の海が望める。

◆小笠原・乳房山の山頂



◆登山コース例

東京竹芝栈橋＝父島＝母島沖港＝乳房山遊歩道入口－大きなガジュマル－乳房山－遊歩道入口＝母島沖港＝父島＝東京竹芝栈橋

歩程 3 時間。下山は往路を戻す。動植物に興味がある方はガイドを付けて登るとよい。

◆ご注意

剣先山経由の東コースが現在通行止めのため、周遊ルートは不可能。

標高 1147.0m。奥多摩湖南側の尾根筋の名前の響きの良い山。

月夜見山（つきよみやま）

◆月夜見山の魅力・特色

御前山手前のピークである惣岳山から、奥多摩湖沿いに西に延びる長い尾根上のピークの一つ。月を神格化したような山名からは、由緒のある伝承があるように思われるが不明。三角点があり、かつては眺めが良かったのだろうが、現在は展望がない。山頂近くには奥多摩周遊道路が走るが、ひっそりとした静けさが漂う。

◆月夜見山の山頂



◆登山コース例

奥多摩湖駅＝奥多摩湖－サス沢山－惣岳山－ソーヤノ丸デッコ－小河内峠－月夜見山－風張峠－鞆口峠－都民の森＝武蔵五日市駅

歩程 5 時間 40 分。小河内ダムから惣岳山を経て奥多摩湖沿いの尾根を西側に進む。登山路は風が通り開けて明るい。月夜見第 2 駐車場から周遊道路を渡り、そこから尾根に取り付き、急登を経て山頂に至る。風張峠から鞆口峠を経て都民の森へ下る。

◆ご注意

月夜見山から風張峠に向かう際に、いったん周遊道路に出る。周遊道路では車に要注意。また、再び山道に入る場所に標識がなく、わかりにくいので注意が必要。

標高 310m。武蔵五日市駅の北東 750m にある里山。

天竺山（てんじくやま）

◆天竺山の魅力・特色

山頂には三内神社の奥の院があり東京方面の眺めが良い。各地にも天竺山があり、天竺とはインドの古称とあるが山名の由来は不明。

◆天竺山の山頂



◆登山コース例

武蔵増戸駅－山田大橋－上川口峠－電留山－弁天山－網代城山－三内神社－天竺山－武蔵五日市駅

歩程 4 時間。天竺山のみだと武蔵五日市駅から 1 時間ほどでピストンできるが、周囲の山を歩いた帰りに寄るとよい。

◆ご注意

南側の登山口から北側の下山口まで 20 分程度だが前後の林道車道歩きが長い。

標高 571.8m。神津島の中央にそびえたつ山。

神津島・天上山（てんじょうさん）

◆神津島・天上山の魅力・特色

山の形は台形で、山頂には様々な岩が連なり白い砂漠や池が点在しており、日本とは思えない不思議な景観が見られる。白島登山道と黒島登山道の二つのハイキングコースがあり、山頂から眺める 360 度の大パノラマは雄大。

◆神津島・天上山の山頂



◆登山コース例

神津島空港（神津島港）－黒島登山口－黒島展望山－表砂漠－裏砂漠－裏砂漠展望地－新東京百景展望地－不動池－天空の丘－最高地点－白島六合目－白島登山口（那智堂）＝神津島空港（神津島港）

歩程 3 時間 30 分。新東京百景に選定された展望地では伊豆諸島の島々が眺望できる。山頂部にはテーブルとベンチがあるのでランチ休憩にお勧めである。

◆ご注意

5～6 月、8～9 月頃は毒毛虫（チャドクガ）の繁殖時期で肌の露出に気を付けること。

標高 1723.3m。山頂に立派な社が鎮座する信仰の山。長沢背稜から派生する尾根上のピーク。

天祖山（てんそざん）

◆天祖山の魅力・特色

登山道は針葉樹の植林が少なく、広葉樹に囲まれた手つかずの自然が多く残っている。冬場は落葉樹の間から山並みは見えるが、まわりの山々が高いため遠景は望めない。登山者の少ない静かで癒される山である。山頂手前の会所から富士が見え、山頂の社とともに信仰の山であることを実感する。

◆天祖山の山頂



◆登山コース例

奥多摩駅＝東日原－八丁橋－天神神社－天祖山－天神神社－八丁橋－東日原＝奥多摩駅
歩程 5 時間 30 分。奥多摩の稜線らしく、コースはひたすら登って、ひたすら下る。針葉樹林がほとんどないため、新緑、紅葉の時期はとても美しい。

◆ご注意

八丁橋付近の登山口から急登が始まる。帰路の下りは慎重に！ 落葉樹が多く落葉が堆積する急斜面をトラバースする時は、滑落に注意すること！

標高 981m。ちょっとマイナーな、コースを想像する楽しみのある山。

天地山（てんちさん）

◆天地山の魅力・特色

急登の連続で辿り着く山頂、下りは岩混じりの超急傾斜でスリリング。樹々に囲まれ展望はないが達成感を味わえる。鋸尾根から見えるひと際目立つ三角形の山容が、地元で奥多摩槍と呼ばれている所以。人に会わない静かな山行が楽しめるのも魅力。

◆天地山の山頂



◆登山コース例

白丸駅－海沢大橋－林道入口－登山道入り口－674m－天地山－鋸尾根合流地点－鋸山－愛宕神社－奥多摩駅

歩程 6 時間。麓から地図読みしながら登山道入り口に。急登&急下降の山頂からは鋸尾根に合流する。その先も長いので鋸山で一休みして下山するとよい。

◆ご注意

白丸駅から山頂に至るまで、山を示す案内はただの一枚もない（2019年12月時点）。本コースはバリエーションルート。中上級者向き。

標高 1576.0m。別名三ツドツケと呼ばれ、三山が連なる特異な山容を持つ。

天目山（てんもくさん）

◆天目山の魅力・特色

三度ほどのフェイント山頂が遠さを感じさせるが、そこまでの苦勞を忘れさせる素晴らしい展望が待っている。最高峰の天目山からは、遮るもののない奥多摩、秩父の山々の景色が広がっている。ヨコスズ尾根から見たカロー谷は、東京とは思えない奥深さである。

◆天目山の山頂



◆登山コース例

奥多摩駅＝川乗橋－笹ノ岩山－蕎麦粒山－仙元峠－天目山－滝入ノ峰－東日原＝奥多摩駅
歩程7時間。笹ノ岩山、蕎麦粒山を経て天目山への道は、かなり歩き甲斐がある。一杯水水難小屋からはさらに三つのピークを越え、山頂までの道のりは登り甲斐がある。

◆ご注意

一杯水避難小屋からの登り、ここが山頂かと思ったら大きな間違い。さらに三つのピークを越える。川乗橋～蕎麦粒山はバリエーションルート。中上級者向き。

標高 731m。景信山と陣馬山の間、奥高尾縦走路上の山。

堂所山（どうどころやま）

◆堂所山の魅力・特色

高尾から陣馬までの縦走路上どちら側からのコルからも標高差 40m ぐらい頑張って登ればそこは皆で昼飯休憩ができる素晴らしい場所である。高尾山から陣馬山までの縦走路ではここに登らず巻道を行く人が多いので静かに休むことができる。

◆堂所山の山頂



◆登山コース例

高尾駅－高尾山－小仏城山－景信山－堂所山－陣馬山－藤野駅

歩程 8 時間。バスの時間を気にせずに駅から駅への縦走ができ、休憩場所も多数あり、エスケープルートも多数あるので、安心して歩ける。道中では都内眺望、富士山眺望あり。東京百名山を一気に 5 座登ることができる。

◆ご注意

堂所山頂からの眺望は良くない。トレイルランナーとの接触に注意。

標高 434.1m。あきる野市の山。短時間で山頂に立て、市街地と都心のビル群の眺望がある。

戸倉城山（とくらしろやま）

◆戸倉城山の魅力・特色

駅から登山口まではバス利用。あるいは徒歩で観光ののちに登山開始。どちらをとっても楽しめる手軽さが魅力である。登頂後は「瀬音の湯」へ下る楽しみもある。三等三角点のある山頂からは、遠近に見晴らしが良い。ベンチ、テーブルがあり、付近には城跡の遺構や清潔なトイレがある。

◆戸倉城山の山頂



◆登山コース例

武蔵五日市駅－広徳寺－金剛の滝－登山口－戸倉城山－十里木＝武蔵五日市駅
歩程 3 時間 50 分。市街地を抜け広徳寺に至り山中へ入る。滝を眺め、西戸倉バス停付近から標識に従い、登山口に到着。登山道はわずかに傾斜があるが短時間で山頂を踏める。下りも快適である。

◆ご注意

このコースは、あきる野市観光協会刊行「五日市・戸倉散策マップ」を参考にしている。

標高 1005.2m。奥多摩の笹尾根上にある静かな山。

土俵岳（どひょうだけ）

◆土俵岳の魅力・特色

名前からして、山頂は丸いか、土俵があるかなど想像してしまうが、特に特徴はない。山頂は小さなスペースでベンチもないが、大岳山や御前山などの展望がある。マイナーな山で登山客も少なく静かである。登山道は歩きやすく適度なアップダウンもある。

◆土俵岳の山頂



◆登山コース例

武蔵五日市駅＝浅間尾根登山口－大羽根山－笛吹峠－丸山－土俵岳－浅間峠－上川乗＝武蔵五日市駅

歩程 4 時間 40 分。東京百名山の太羽根山、丸山、土俵岳を登るコース。よく整備されている登山道で気持ちの良い笹尾根歩きが期待できる。

◆ご注意

山頂は展望あるが狭い。ちなみに土俵はない。

標高 1718.3m。東京都の最北端にあり、長距離の縦走に欠かせない避難小屋のある山。

西谷山（とりだにやま）

◆西谷山の魅力・特色

西谷山は東京都と埼玉県の境界である長沢背稜の稜線上にあり、奥多摩の最深部に位置している。展望もなく林の中の静かな山頂といったところであるが、近くに避難小屋と貴重な水場があり登山者にとってポイントとなる山である。

◆西谷山の山頂



◆登山コース例

奥多摩駅＝東日原－大日神社－天祖山－ナギ谷ノ頭－梯子坂ノクビレ－水松山－滝谷ノ峰－西谷山－西谷山避難小屋（泊）－七跳山－天目山－東日原＝奥多摩駅

歩程 12 時間 30 分。奥多摩の静けさを味わえるコース。逆コースで登ると西谷山避難小屋でゆっくりできる。

◆ご注意

避難小屋は、手入れが行き届いておりとても清潔である。水場は涸れていることがあるので、事前の確認が必要である。

標高 1738m。天目山から雲取山に続く長沢背稜の中心に佇む静かな主峰。

長沢山 (ながさわやま)

◆長沢山の魅力・特色

奥多摩の最深部に位置し、東京都と埼玉県の県境、長沢背稜の名前の由来となった山。長沢背稜はこの山を境に、東側は穏やかで明るい道が続いているのに比べ、西側は暗い原生林とやせた尾根となっており、印象が変わるところが面白い。

◆長沢山の山頂



◆登山コース例

奥多摩駅＝東日原－八丁橋－天祖山－水松山－長沢山－芋木ノドッケ－雲取山荘（泊）－雲取山－小雲取山－七ツ石山－小袖乗越－鴨沢＝奥多摩駅

歩程 11 時間 30 分。東日原から天祖山経由で長沢背稜に出て長沢山経由で雲取山を目指すロングコース。

◆ご注意

登山者は少なく、ハードなコース。体調管理、水分・栄養補給に気を付けたい。

標高 1757.3m。石尾根上の眺望が良い、開けた明るい山。

七ッ石山（ななついしやま）

◆七ッ石山の魅力・特色

雲取山に至る鴨沢からの尾根と東西に延びる石尾根の合流点に位置する。山名については、山頂近くの石灰岩の塊を平将門の配下の武将七人になぞらえたところから命名されたという説もある。山頂からは富士山、南アルプスなどが望める。雲取山へのゆるやかな登山路も美しく見え、気分も明るくなる開放的な山である。

◆七ッ石山の山頂



◆登山コース例

奥多摩駅＝鴨沢－小袖乗越－堂所－七ッ石小屋－七ッ石山－七ッ石小屋－堂所－小袖乗越－鴨沢＝奥多摩駅

歩程 6 時間。小袖乗越から堂所まで小袖川と「登り尾根」の間をゆるやかに登り、堂所から尾根に取りつき、高度を上げて七ッ石小屋に至る。同小屋から七ッ石神社を経て頂上に。帰路は、石尾根方面は長時間になるため往路を戻す。

◆ご注意

七ッ石小屋から七ッ石山までは、それまでの緩やかな登りと異なり、やや急登となるので、ゆっくり登ったほうがよい。

標高 1084m。大岳山と御岳山との不遇な名山。

鍋割山 (なべわりやま)

◆鍋割山の魅力・特色

大岳山、御岳山という超銘柄マウンテンの間にあるが、巻き道を通る人が多くて訪れる登山客は少ない。ゆったりとした山頂からは奥多摩三山や武甲山が望める。巻き道を通る人にはこの山の魅力は分からないと、優越感に浸りながら休憩しよう。

◆鍋割山の山頂



◆登山コース例

御嶽駅＝滝本駅＝御岳山駅－御岳山－奥の院－鍋割山－大岳山－御岳山駅＝滝本駅＝御嶽駅

歩程 4 時間。御岳山、奥の院、鍋割山、大岳山と東京百名山 4 座を一気に登るコース。午前中の元気な時に奥の院、鍋割山を経由し、帰りは巻き道をのんびり下ろう。

◆ご注意

山頂の山小屋で鍋焼きうどんを提供する丹沢の鍋割山と間違えないように。

標高 1175m。奥多摩湖から三頭山登山の通過点の山。

ヌカザス山（ぬかざすやま）

◆ヌカザス山の魅力・特色

奥多摩湖の麦山の浮橋を渡ってヌカザス尾根を登る。この尾根を登るほとんどの登山者は、三百名山である三頭山を目指す。尾根の名前になっているヌカザス山は、ムロクボ尾根も派生させているため、チェックポイントの山である。山頂には「糠指山」と書かれた手作りの標識がある。

◆ヌカザス山の山頂



◆登山コース例

奥多摩駅＝小河内神社－ヌカザス登山口－イヨ山－ヌカザス山－入小沢ノ峰－三頭山－鞆口峠－都民の森－数馬＝武蔵五日市駅

歩程 5 時間 40 分。緩やかな尾根が続くが、ヌカザス山山頂近くから急登になる。三頭山からは下りのみとなる。

◆ご注意

紅葉の時期が終わると武蔵五日市駅と都民の森を結ぶ路線バスが運休になるため、冬期は都民の森から数馬バス停まで歩く必要がある（12 月～2 月：平日・休日共に運休、3 月：休日のみ運行）。麦山の浮橋は小河内ダムの貯水量によって通行不能になるので要確認。

標高 1109m。眺望なしの通過点と侮るなかれ！

鋸山（のこぎりやま）

◆鋸山の魅力・特色

奥多摩駅から大岳山に向かうルート、または御前山を周回するルートの途中にある山。上りは最初に愛宕神社への長い階段が待ち受ける。その後も急登や岩場では梯子、鎖場もあり、なかなか手強い（ただし、巻き道もある）。山頂は稜線上にあるが眺望はない。

◆鋸山の山頂



◆登山コース例

奥多摩駅－愛宕神社－分岐－鋸山－大岳山－御岳山－御岳山駅＝滝本駅＝御嶽駅
歩程 6 時間 30 分。鋸山山頂まで頑張ったら、あとは大岳山への稜線歩きと御岳山までの整備された道が待っている。

◆ご注意

鋸尾根を下る場合は慎重に。

標高 44.6m。山手線内最高峰で桜の名所。

箱根山（はこねやま）

◆箱根山の魅力・特色

大都会の中の深山。大名屋敷の中の築山で、一昔前までは下々の者は登れなかった。陸軍戸山学校の跡地でもあり、かつては兵隊さんたちが懸垂下降の練習をしていたらしい（箱根山北東に戸山学校跡記念碑あり）。登頂証明書がもらえるのも名山の証拠。

◆箱根山の山頂



◆登山コース例

早稲田駅－穴八幡宮－箱根山－戸山公園サービスセンター（登頂証明書をゲット）－西早稲田駅（または高田馬場駅）

歩程 1 時間 30 分。穴八幡宮と箱根山という桜の名所をつないで歩いてみよう。

◆ご注意

サービスセンターは、明治通りを挟んで箱根山西方の戸山公園大久保地区にある。

標高 450m。北条氏の山城があった山。

八王子城山（はちおうじしろやま）

◆八王子城山の魅力・特色

八王子城山の山頂には戦国時代の武将・北条氏照の居城であった八王子城の本丸跡がある。日本百名城の一つ。東京都では江戸城と八王子城だけが百名城に選ばれている。登山口近くの御主殿跡もぜひ見ておきたい。

◆八王子城山の山頂



◆登山コース例

高尾駅＝八王子城跡－北条氏照墓－八王子城跡ガイダンス施設－八王子城山－八王子神社
－大六天－心源院－川原宿大橋＝高尾駅

歩程 3 時間。八王子城山から大六天を経て心源院に至る心源院尾根（心源院歴史古道）は、所々で展望もあり標識も整備されていて歩きやすい。

◆ご注意

高尾駅北口から八王子城跡までのバス便は土・日・祝日のみ運行。平日は霊園前バス停下車。

標高 854.3m。360 度のパノラマに絶句！ 八丈島のシンボリックな山。

八丈富士（はちじょうふじ）

◆八丈富士の魅力・特色

東京諸島最高峰。山頂から裾野に広がりを見せる姿は、「富士山」を思わせるほど秀丽かつダイナミック。火口を一周する「お鉢めぐり」とともに、ジャングルのようにシダ・苔類が多い火口内歩きもオススメする。

◆八丈富士の山頂



◆登山コース例

八丈島空港＝八丈富士登山口－分岐点－山頂－分岐点－浅間神社－分岐点－八丈富士登山口＝八丈島空港

歩程 4 時間。登山口から 1,280 段の階段があるが、歩きやすく整備されているコース。お鉢めぐりは時計回りがルール（所要時間 1 時間）。下山後、八丈島役所跡（大賀郷陣屋跡）の大里の玉石垣を観て横間ヶ浦に宿泊するのもお勧め。

◆ご注意

幅の狭い登山道は、所々に亀裂や穴があるので注意が必要。

標高 1280m。巳ノ戸尾根から鷹ノ巣山へ登るルート上の静かなピーク。

八丁山（はっちょうやま）

◆八丁山の魅力・特色

東日原から鷹ノ巣山に登るのであれば、巳ノ戸尾根、八丁山、鷹ノ巣尾根経由で鷹ノ巣山に登りたい。昭文社「山と高原地図」では登山コースに記載されていないので、静かな尾根歩きができる。八丁山山頂手前 150m あたりの岩稜地帯はドキドキ感が楽しめる。

◆八丁山の山頂



◆登山コース例

奥多摩駅＝東日原－巳ノ戸橋－八丁山－巳ノ戸橋－東日原＝奥多摩駅

歩程 4 時間 30 分。東日原から鷹ノ巣山に 25 分ほど歩くと、稲村岩・鷹ノ巣山／日原バス停の道標の柱に、「八丁山・お伊勢山、難路」とマジックで書かれている。この道標の裏から入り、巳ノ戸尾根に取り付く。本コースはバリエーションルート。中上級者向き。

◆ご注意

巳ノ戸尾根に入るポイントをチェックし、下山時に巳ノ戸尾根を下りすぎないこと！

標高 1725m。ゆったりとした奥多摩を楽しめる山。

日蔭名栗山（ひかげなぐりやま）

◆日蔭名栗山の魅力・特色

千本ツツジからの石尾根は巻き道ルートもあるが、忠実に稜線をたどるのが楽しい。広く防火帯となったゆったりしたルートを登ると手作り山名表示板が迎えてくれる。ツツジの咲く6月に歩くのもいい。静かな奥多摩を楽しめる山。

◆日蔭名栗山・山頂



◆登山コース例

奥多摩駅＝峰谷－千本ツツジ－高丸山－日蔭名栗山－鷹ノ巣山避難小屋－浅間尾根－峰谷
＝奥多摩駅

歩程7時間。巻き道ではなく稜線ルートを歩くと石尾根の良さを感じることができる。

◆ご注意

峰谷からのバス便は少ないが、峰谷橋まで40分程度で歩ける。

標高 1356m。長沢背稜と有馬山から川苔山に延びる尾根の交点に位置する。

日向沢ノ峰（ひなたさわのうら）

◆日向沢ノ峰の魅力・特色

どこの登山口からでも山頂まで 4 時間以上かかる場所に位置する。日原川を囲む山々の眺望が素晴らしい。静かな登山が好きな方には絶好の山である。まさに玄人好みの山である。

◆日向沢ノ峰の山頂



◆登山コース例

川井駅＝棒ノ嶺登山口－棒ノ嶺－槇ノ尾山－日向沢ノ峰－長尾ノ丸山－棒ノ嶺－棒ノ嶺登山口＝青梅駅

歩程 7 時間 50 分。日向沢ノ峰の登山コースは数多くあるが、本コースは最短である棒ノ嶺からのピストンコース。日向沢ノ峰では 4 座の山頂を踏むことになり、中上級者向けのコースである。

◆ご注意

登山者が少なく、一部登山道が不明な箇所やロープの設置箇所があるため、下りは注意が必要。

標高 902.0m。展望のよい広い山頂の山。

日の出山（ひのでやま）

◆日の出山の魅力・特色

関東平野を一望できる、東京百名山にピッタリの山である。天気が良ければスカイツリーも見える。山の名前の通り、御来光スポットになっている。また山頂が広いので、いつまでも仲間と語り合っていたくなる山である。

◆日の出山の山頂



◆登山コース例

御嶽駅＝滝本駅＝御岳山駅－御岳山－日の出山－つるつる温泉＝武蔵五日市駅
歩程 3 時間。御嶽神社で魂を磨き、日の出山で景色を楽しみ、つるつる温泉で体を磨く！

◆ご注意

山頂直下の急な登り坂の石段に注意して、焦らずゆっくりと山頂を目指すこと。

標高 264m。八王子市とあきる野市の境界にある秋川丘陵上の里山。地理院地図に山名あり。

雹留山（ひょうどめやま）

◆雹留山の魅力・特色

気になる山名である。登山口に私設の説明板があり「あきる野市在住、大正生まれの男、平成 21 年 5 月吉日、昨年秋 60 数年ぶりに雹留山が判った」とあるほか、地元で大切にしていたことが記載されている。山頂には祠が祀られている。丘陵の南面はゴルフ場と霊園である。

◆雹留山の山頂



◆登山コース例

武蔵増戸駅－網代トンネル北－雹留山－網代トンネル北－弁天山－網代城山－武蔵五日市駅

歩程 4 時間。雹留山のみでは往復 2 時間ほどなので近くの網代城山と結んで歩くと、ちょうど良い 1 日コースになる。

◆ご注意

ゴルフ場からの打ち損じのボールに注意。網代トンネル北交差点からは道路右側の側道を上がる。

標高 969m。山頂は広く開け、奥武蔵や秩父の山並みが一望できる。

棒ノ嶺（棒ノ折山）（ぼうのれい）

◆棒ノ嶺（棒ノ折山）の魅力・特色

奥多摩と奥武蔵の境にあり、山頂は広く開け眺望も良い。また登山口の取り方によって縦走コースから沢登りの雰囲気まで、レベルや嗜好に合わせて様々なコースを選ぶことができるのも魅力の一つ。

◆棒ノ嶺（棒ノ折山）の山頂



◆登山コース例

飯能駅＝さわらびの湯－登山口－白孔雀の滝－岩茸石－権次入峠－棒ノ嶺－黒山－権次入峠－岩茸石－さわらびの湯＝飯能駅

歩程5時間。ここで紹介するのは「白谷沢コース」。登山口からしばらく登ると藤縣の滝が現れ、そこから連続して小滝や鎖場などがありプチ岩登りのような雰囲気を味わえる。岩茸石を過ぎればもうすぐ山頂。広い山頂で眺望を楽しみ、滝ノ平尾根を下る。すべてはコンパクトながら山の様々な表情が楽しめ、最後に入浴施設で汗を流すこともできる。

◆ご注意

白谷沢コースは暑い夏には涼しく登ることができるが、梅雨時や長雨の後などは渡渉に注意が必要。

標高 1224.5m。バスを使わず、駅から駅へのコースで楽しめる手軽な山。

本仁田山（ほにたやま）

◆本仁田山の魅力・特色

奥多摩駅から歩いて登れ、鳩ノ巣駅へ歩いて降りられる山。標高差（約 880m）も大きく、登り甲斐のある山で、「奥多摩三大急登」の一つに数えられている。夏山登山に向けてのトレーニングにも最適。山頂からは富士山も関東平野の展望も良いが、関東平野の写真を撮るなら山頂の 20m 手前の地点が展望が開けていて好適。

◆本仁田山の山頂



◆登山コース例

奥多摩駅－登山口（安寺沢）－大休場尾根－本仁田山－瘤高山－大根山ノ神－鳩ノ巣駅
歩程 4 時間 30 分。奥多摩駅を右に出て氷川国際ます釣場を目印に向かう。橋の下には釣場が見え、橋を渡ると道路が急坂に変わる。しばらく歩くと登山口である安寺沢に着く。登山口は民家のモノレールの脇にある。道標があるので迷うことはない。急登を登ると大休場尾根に出る。ここから本仁田山までは標高差約 400m、1 時間程度。チクマ山方面の分岐を左に登ると本仁田山山頂に到着。

◆ご注意

鳩ノ巣駅から登る逆コースの場合は、急登を下ることになるので要注意。

標高 1188.2m。笹尾根（浅間峠～榎寄山）の最高地点、冬晴れの日の展望台として楽しめる。

榎寄山（まきよせやま）

◆榎寄山の魅力・特色

元気な人はこの山だけを目指すことはないだろうが、秋から冬にかけてののんびり山行にはピッタリの山である。都民の森の三頭大滝から笹尾根上のハチザス沢の頭に出て、榎寄山を経て数馬に下るルート、特に西原峠からの下りは古道の趣がたっぷりで大変楽しめる。

◆榎寄山の山頂



◆登山コース例

武蔵五日市駅＝都民の森－鞆口峠－三頭山－榎寄山－西原峠－仲の平＝武蔵五日市駅
歩程 5 時間。都民の森で下車、鞆口峠に至り、三頭山を踏み、緩やかに下る。三頭山避難小屋を経て榎寄山到着。三等三角点がある山頂は広く遠望が効く。西原峠からも穏やかに下る。

◆ご注意

季節によっては、多くのトレイルランナーと行き交うことがあり、注意したほうがよい。

標高 884.0m。大岳山から南東に伸びる馬頭刈尾根上にあり三等三角点が設置されている。

馬頭刈山（まずかりやま）

◆馬頭刈山の魅力、特色

三角点があるので以前は富士山の展望が良いと言われていたが、現在は樹木が大きくなり期待できない。尾根上でこの山の隣にある鶴脚山と馬頭刈山の二つのピークが兄弟のように見える。

◆馬頭刈山の山頂



◆登山コース例

武蔵五日市駅＝和田向－登山口－泉沢尾根－馬頭刈山－高明神社跡－瀬音の湯＝武蔵五日市駅

歩程 4 時間。和田向から山頂西側の泉沢尾根を登り、馬頭刈山を登頂、馬頭刈尾根を経て東側の尾根を下り、瀬音の湯に降りるコース。

◆ご注意

大岳山からの下山時に歩かれることが多いが長時間になる。

標高 933.7m。浅間嶺の東側にある静かな山。

松生山（まつばえやま）

◆松生山の魅力・特色

静かな山旅の雰囲気を楽しめる。登山適期は晩秋から早春（展望が良い冬枯れの時期）。松生山から笹平バス停まではピークが多く急斜面もあり迷いやすいルート。GPS や地形図、コンパスでピークごとに方向を確認しながら安全に下山したい。

◆松生山の山頂



◆登山コース例

武蔵五日市駅＝下和田－人里峠－浅間嶺休憩所－浅間嶺（笹平バス停までバリエーションルート）－松生山－P867－払沢ノ峰（858m）－内蔵ノ助山（783m）－P701－P498－笹平＝武蔵五日市駅

歩程 4 時間 30 分。バリエーションルートで中上級者向きだが、浅間嶺から松生山までは道標もあり快適な登山道。

◆ご注意

松生山から笹平を初めて歩く場合は逆コースを歩くと迷いにくい。笹平バス停から GPS や地形図、コンパスで確認しながら尾根を外さないように登る。登山パーティーに 1 台は GPS を持参したい。熊の出没情報があるので熊ベルも必携。

標高 1098.3m。素通りしそうなくらい地味な山頂、ほっと一息つける山。

丸山（まるやま）

◆丸山の魅力・特色

西側に大きく開けた、三角点のある明るい山頂。名前の通りなだらかな山容で、穏やかな笹尾根に似つかわしい。ほっと一息つける山である。山頂からは上野原丹波線の日寄橋への下山路が出ている。

◆丸山の山頂



◆登山コース例

武蔵五日市駅＝浅間尾根登山口－大羽根山－笛吹峠－丸山－土俵岳－浅間峠－上川乗＝武蔵五日市駅

歩程 4 時間 40 分。大羽根山、丸山、土俵岳の東京百名山を廻る、初心者向きの縦走コース。コース内に危険な場所はなく、なだらかな尾根歩きを満喫することができる。

◆ご注意

立ち寄り忘れに注意、気付かずに通りすぎないように。

標高 883m。山頂から踏み跡を探し、地図とコンパスを駆使して地図読みを楽しめる。

万六ノ頭（まんろくのかしら・あたま）

◆万六ノ頭の魅力・特色

万六ノの頭は、柏木野バス停から連行峰に向うゆったりとした杉林の尾根の万六尾根に位置する。万六の頭山頂は、稜線を巻いて戻ったところにある。山頂というより稜線上にあるコブというのがふさわしい小さなピーク、展望は望めない。山頂から北東に延びる尾根を降り、いくつかのピークからの支尾根を探す。道しるべの赤いリボンはほとんどなく、落ち葉の時期、踏み跡を探し、地図とコンパスを使って地図読み山行を楽しむのに適している。

◆万六ノ頭の山頂



◆登山コース例

武蔵五日市駅＝柏木野－（万六尾根）－万六ノ頭 883m－（北東に延びる支尾根）－763m
ピーク－643m ピーク－小坂志林道－笹平＝武蔵五日市駅
歩程 4 時間。本コースはバリエーションルート。中上級者向き。

◆ご注意

この山は、展望を楽しむ山ではない。万六ノ頭を基点に北東に向かう支尾根を辿り、小さなピークごとに踏み跡を確認し、地図を読み、コンパスを駆使し、降りる。地図読み山行を楽しむコースである。登りをじっくり味わうにも良い。連行峰手前にある湯葉ノ頭を使って同様に地図読みを楽しめるコースもあるが、踏み跡や指導標はもっと見当たらない。

標高 960m。歴史と展望に恵まれているが、生藤山に近すぎて損している山。

三国山（みくにさん）

◆三国山の魅力・特色

三国峠とも呼ばれる。武蔵、相模、甲斐の国境に位置するからで、その昔三国街道を行き来する旅人たちが一休みしたという山頂はゆったりとしていて展望がとても良く、ベンチも多数ある。その割に人気と知名度が低いのは生藤山に近すぎるためだろう。

◆三国山の山頂



◆登山コース例

上野原駅＝井戸－長泉寺－熊倉山－軍刀利山－三国山－生藤山－茅丸－連行峰－和田＝藤野駅

歩程 4 時間。熊倉山まではバリエーションルートだが、踏み跡は明瞭。

◆ご注意

三国山～石楯尾神社の最短ルートは急坂で滑るので雨天の下山には使わないほうがよい。

標高 929m。古くから霊峰と崇められた信仰の山。

御岳山（みたけさん）

◆御岳山の魅力・特色

沢山の石段を登った山頂には山岳信仰のシンボルである武蔵御嶽神社が鎮座しており、樹齢千年とも言われる国の天然記念物の神代ケヤキがある。四季を通じて豊かな自然のある、誰もがコースを替えて何度となく訪れたい山。

◆御岳山の山頂



◆登山コース例

御嶽駅－滝本駅－御岳山－奥の院－鍋割山－神代ケヤキ－滝本駅＝御嶽駅
歩程 7 時間。御岳山、奥の院、鍋割山と東京百名山 3 座を巡るコース。前半は御嶽駅から歩き、帰りはケーブルを使わず、滝本から御嶽駅までバスに乗り込む。

◆ご注意

観光地でもある御岳山は信仰の山だけあって参拝客が多い。

標高 1531m。都民の森として整備され歩きやすい。

三頭山（みとうさん）

◆三頭山の魅力・特色

三頭山は富士山が展望できる西峰、北側に展望台のある東峰、そして最高峰の中央峰を合わせた総称である。都民の森入口からのコースはよく整備されていて、厳冬期には三頭ノ大滝の氷瀑も見られる。奥多摩湖側からのコースは手応えがある。

◆三頭山の山頂



◆登山コース例

上野原駅＝鶴峠－向山峠－神楽入ノ峰－三頭山－ムシカリ峠－大沢山－槇寄山－仲の平＝武蔵五日市駅

歩程 5 時間。山梨県側の鶴峠からスタート。樹林帯の緩やかな登山道を 2 時間余り登ると三頭山西峰に到着する。南の槇寄山を經由し、仲の平バス停に下山。数馬の湯に立ち寄った後、武蔵五日市駅へ向かうことも可能。

◆ご注意

武蔵五日市駅から都民の森行バスは、冬季（12月～2月）運休となる。

標高 758m。伊豆諸島最大の大島にある活火山。現在は山頂周辺まで入山が可能。

伊豆大島・三原山（みはらやま）

◆伊豆大島・三原山の魅力・特色

ジェット船や航空機もあるが日帰りは難しく、夜行 1 泊がお勧め。時間がとれば外輪山の楡形山や裏砂漠も楽しめる。混雑するが椿の咲く時期がベスト。

◆伊豆大島・三原山



◆登山コース例

岡田港＝三原山温泉－裏砂漠分岐－お鉢巡り一周コース入口－剣ヶ峰－火口展望台－三原山山頂口＝岡田港

歩程 3 時間。コースを逆に歩いても楽しめる。

◆ご注意

強風時にお鉢巡り一周コースを歩く際は火口に転落しないよう注意。

標高 700.9m。10 万年以上前に誕生した歴史ある多重式火山。五つの滝があるのが特徴。

八丈島・三原山（みはらやま）

◆八丈島・三原山の魅力・特色

八丈富士に比べて山が古く 150 種類ものシダがあり、シダの自然植物園と言える。山頂からは晴れていれば青ヶ島が見える。山の中腹にある硫黄山から流れ落ちる沢で作られた硫黄沼が美しい。滝から流れる川の水は不思議な色（青緑色）に輝く。落差約 36.3m の唐滝と硫黄沼へのハイキングコースは十分楽しめる。

◆八丈島・三原山の山頂



◆登山コース例

八丈島空港＝防衛道路登山口－NTT 中継所－三原山－三原橋－道標－唐滝－硫黄沼－唐滝
沢出合－檜立登山口＝八丈島空港

歩程 4 時間。NTT 中継所からは段差の小さな階段が続き尾根道に出ると眺望の良い場所もあり気持ち良い山歩きができる。三原山の火口内にある大池周辺はシダやコケが多く朽木を覆うコケがとても美しい。

◆ご注意

唐滝の横にある硫黄採掘場跡の穴は危険なので入らないように注意。

標高 646.7m。日の出山から東に延びた尾根にある里山。

三室山（みむろやま）

◆三室山の魅力・特色

奥多摩で人気の日の出山から東に延びた尾根にある特に特色のない地味な山である。二俣尾から登りにとって日の出山を目指すことが多く、危険なところもないため読図講習に向いている。

◆三室山の山頂



◆登山コース例

二俣尾駅－三室山－日の出山－つるつる温泉－武蔵五日市駅

歩程 5 時間。吉野梅郷からのルートもある。早春は観梅を兼ねて日の出山からの下りのコースとして計画するとよい。

◆ご注意

登山道は山頂を巻いているため登頂には注意が必要。

標高 507.5m。大島の南東に位置する利島にある火山だが、近年の噴火記録はない。

利島・宮塚山（みやつかやま）

◆利島・宮塚山の魅力・特色

宮塚山は火山の噴火でできた山で綺麗な円錐形をしている。そのため洋上や陸地から見てもすぐ確認できる。中腹を周回する林道からの南登山口、または東登山口の二か所から山頂に行くことができる。山頂付近の展望台からは北側の展望が素晴らしい。

◆利島・宮塚山の山頂



◆登山コース例

利島港－南登山口－宮塚山－展望台－東登山口－ウスイゴウ園地－利島一周道路－利島港
歩程 4 時間。海拔ゼロメートルからの登りだが登山道は歩きやすい。

◆ご注意

海が荒れていると船が接岸できないことが多々ある。

標高 1478.8m。大きな山容を持つ奥多摩の代表的な山の一つ。展望が良い。

六ッ石山（むついしやま）

◆六ッ石山の魅力・特色

雲取山から奥多摩駅付近まで延びる長大な尾根「石尾根」上にある。山頂は広く開けていて展望が素晴らしく、富士山や南アルプスが望める。

◆六ッ石山の山頂



◆登山コース例

奥多摩駅＝水根－六ッ石山－羽黒三田神社－奥多摩駅

歩程 5 時間 30 分。奥多摩三大急登の一つとして挙げられる水根コース。トオノクボを過ぎるとなだらかになり、良い展望が楽しめる。

◆ご注意

羽黒三田神社に下りるコースは日が当たらず、ぬかるみに注意が必要。

標高 1040m。国土地理院の地図には山名が記されていない。山頂は針葉樹林帯の中にある。

湯久保山（ゆくぼやま）

◆湯久保山の魅力・特色

奥多摩三山である御前山には五日市駅からバスを利用し、緩やかな湯久保尾根を登らなければならない。「湯久保」が尾根の名前になっているのに、湯久保山の名前が国土地理院の地図に載っていないのはかわいそうである。

◆湯久保山の山頂



◆登山コース例

武蔵五日市駅＝宮ヶ谷戸－仏岩ノ頭－湯久保山－御前山－栃寄ノ大滝－境橋＝奥多摩駅
歩程 6 時間 50 分。仏岩ノ頭まで展望は良くないが、湯久保山途中で富士山が望める。尾根は全体的に緩やかに登れる。

◆ご注意

湯久保山は、湯久保尾根上にあるのに、山頂に向かう道標がないので要注意。

標高 562m。展望の良い尾根歩きができ、山頂は静かである。

要倉山（ようぐらやま）

◆要倉山の魅力・特色

高尾駅から陣馬高原下行きのバスには陣馬山から高尾山に縦走する人が多数乗車している。陣馬街道の北側に位置する要倉山から和田峠の尾根は昭文社「山と高原地図」に登山コースの記載がないが、要倉山と 549.3m の三角点が記載されている。陣馬山付近の山として静かな尾根歩きが楽しめる。

◆要倉山の山頂



◆登山コース例

高尾駅＝関場－要倉山－本宮山－和田峠－陣馬高原下＝高尾駅

歩程 4 時間。落合橋を渡り約 50m 歩くと、右側に電波塔らしきものが見える。その横から尾根に取り付く。No.78 鉄塔下 (P452) までは樹林帯の急登。その後、ところどころ展望が開ける。本コースは昭文社「山と高原地図」には記載がないバリエーションルートで中上級者向きコース。道迷いに注意。

◆ご注意

電波塔らしき鉄塔から、境界がはっきりしない私有地を、通過させてもらうこととなる。

標高 494m。青梅丘陵の最高峰。

雷電山 (らいでんやま)

◆雷電山の魅力・特色

軍畑駅～青梅駅の北側を走る青梅丘陵の最高峰。軍畑駅から 1 時間ほどで登れる。大昔、ここで雨乞いをしたところ雷雨が生じたのが山名の由来とか。立派な山名のある山頂にはベンチが二つあり、飯能方面が望める。小休止して雷雨が来ないようにお祈りしよう。

◆雷電山の山頂



◆登山コース例

軍畑駅－榎峠登山口－雷電山－辛垣山－三方山－矢倉台－青梅駅

歩程 4 時間 30 分。矢倉台から先は丘陵地で山感に乏しい。まったりと青梅まで歩いてもいいし、矢倉台から宮ノ平駅に降りるのもよい。

◆ご注意

お相撲や戦闘機の「雷電」とは関係はない模様。

標高 1010m。笹尾根縦走コース上の山。山頂から丹沢方面が一望できる。

連行峰 (れんぎょうみね)

◆連行峰の魅力・特色

生藤山より 20m ほど標高が高い。三頭山から高尾山までの笹尾根の中間点にあって、「三国峠みち」と昭文社「山と高原地図」に表記されている北に延びる万六尾根を下ると檜原村柏木野に出る。細長く狭い山頂から丹沢方面が一望できるが、それ以外は眺望はない。特徴的なピークではないが、笹尾根縦走コースとしてよく利用されここで一休みして次を目指すポイントとなる。

◆連行峰の山頂



◆登山コース例

上野原駅＝井戸－軍刀利神社－三国山－生藤山－茅丸－連行峰－山の神－醍醐丸－和田＝藤野駅

歩程 4 時間 30 分。生藤山からは多少のアップダウンがある尾根道だが、巻道もある。

◆ご注意

山頂標識は「連行山」と記されている。和田バス停から藤野行のバスは 1 時間に 1 本程度のため、時間に合わせて下山しよう。

標高 194.0m。素晴らしい展望、一等三角点の山。登山口も多く市民から親しまれている。

六道山（ろくどうやま）

◆六道山の魅力・特色

狭山丘陵の市側に広がる憩いの山で、四方八方に遊歩道が整備されている。特に展望台からの眺望は素晴らしく、関東山地が一望できる。季節を問わずゆっくり歩いて山を楽しむことができるファミリー向けの山である。

◆六道山展望台



◆登山コース例

箱根ヶ崎駅－愛宕山－高根一等三角点－六道山展望台－かたくり温泉－狭山富士－八国山
將軍塚－東村山駅

歩程 5 時間。人気の里山を廻る初心者向けのコースである。六道山、八国山は「多摩 100 山」にも含まれている。アスファルト歩きも多いが、狭山丘陵を十分に楽しめるコースである。

◆ご注意

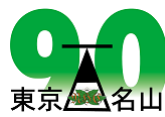
登山靴ではなく歩きやすいスニーカーをお勧めする。

東京百名山一覧表（標高順）

No	標高	山名	ふりがな	掲載ページ
1	2017.1	雲取山	くもとりやま	45
2	1946	芋木ノドッケ	いもきのどっけ	22
3	1937	小雲取山	こくもとりやま	49
4	1757.3	セツ石山	ななついしやま	80
5	1738	長沢山	ながさわやま	79
6	1736.6	鷹ノ巣山	たかのすやま	64
7	1733	高丸山	たかまるやま	65
8	1725	日蔭名栗山	ひかげなぐりやま	88
9	1723.3	天祖山	てんそざん	72
10	1718.3	酉谷山	とりだにやま	78
11	1699.2	水松山	あららぎやま	19
12	1588	ウトウの頭	うとうのかしら	27
13	1576	天目山	てんもくさん	74
14	1531	三頭山	みとうさん	101
15	1485	榎ノ木山	かやのきやま	37
16	1478.8	六ッ石山	むついしやま	106
17	1472.8	蕎麦粒山	そばつぶやま	61
18	1405	御前山	ごぜんやま	50
19	1363.2	川苔山（川乗山）	かわのりやま	41
20	1356	日向沢ノ峰	ひなたさわのうら	89
21	1348.5	惣岳山（御前山付近）	そうがくさん	60
22	1332.5	赤指山	あかざすやま	13
23	1309.9	滝入ノ峰	たきいりのみね	67
24	1302	入小沢ノ峰	いりこざわのみね	24
25	1280	八丁山	はっちょうやま	87
26	1266.4	大岳山	おおだけさん・おおたけさん	28
27	1254.8	笠ノ岩山	しょうのいわやま	55
28	1224.5	本仁田山	ほにたやま	93
29	1188.2	榎寄山	まきよせやま	94
30	1175	ヌカザス山	ぬかざすやま	82
31	1169.3	倉戸山	くらとやま	47
32	1147	月夜見山	つきよみやま	69
33	1109	鋸山	のこぎりやま	83
34	1098.3	丸山	まるやま	97
35	1084	鍋割山	なべわりやま	81
36	1078.4	御林山	おはやしやま	34
37	1078	倉掛山	くらかけやま	46

38	1077	奥の院	おくのいん	33
39	1040	湯久保山	ゆくぼやま	107
40	1019	茅丸	かやまる	38
41	1010	連行峰	れんぎょうみね	110
42	1005.2	土俵岳	どひょうだけ	77
43	992	大羽根山	おおはねやま	31
44	990.3	生藤山	しょうとうさん	54
45	981	天地山	てんちさん	73
46	979.1	イヨ山	いよやま	23
47	969	棒ノ嶺 (棒ノ折山)	ぼうのれい	92
48	966	熊倉山	くまくらやま	44
49	960	三国山	みくにさん	99
50	954	九重山 (九竜山)	くじゅうさん	43
51	950	大寺山	おおでらやま	30
52	940	サス沢山	さすざわやま	53
53	933.7	松生山	まつばえやま	96
54	929	御岳山	みたけさん	100
55	923.5	赤久奈山 (赤杭山)	あかぐなやま	12
56	920.2	大塚山	おおつかやま	29
57	903	浅間嶺	せんげんれい	58
58	902	日の出山	ひのでやま	90
59	884	馬頭刈山	まずかりやま	95
60	883	万六ノ頭	まんろくのあたま	98
61	867	醍醐丸	だいごまる	62
62	855	陣馬山 (陣場山)	じんばさん	56
63	854.3	八丈富士	はちじょうふじ	86
64	842.3	黒山	くろやま	48
65	842.1	臼杵山	うすきやま	26
66	795	市道山	いちみちやま	20
67	794	麻生山	あそうやま	17
68	793	岩茸石山	いわたけいしやま	25
69	759	高水山	たかみずさん	66
70	758	三原山 (伊豆大島)	みはらやま	102
71	756	惣岳山 (高水三山)	そうがくさん	59
72	731	堂所山	どうどころやま	75
73	727.3	景信山	かげのぶやま	35
74	700.9	三原山 (八丈島)	みはらやま	103
75	687.1	刈寄山	かりよせやま	40
76	670.4	小仏城山	こぼとけしろやま	51

77	646.7	三室山	みむろやま	104
78	599.3	高尾山	たかおさん	63
79	571.8	天上山（神津島）	てんじょうさん	71
80	562	要倉山	ようぐらやま	108
81	536	大洞山	おおぼらやま	32
82	507.5	宮塚山（利島）	みやつかやま	105
83	505	今熊山	いまくまやま	21
84	494	雷電山	らいでんやま	109
85	468	金比羅山	こんぴらやま	52
86	462.4	乳房山（小笠原母島）	ちぶさやま	68
87	454.3	勝峰山	かつぼうやま・かつぼやま	36
88	450	辛垣山	からかいさん	39
89	450	八王子城山	はちおうじしろやま	85
90	434.1	戸倉城山	とくらしろやま	76
91	409.6	赤ぼっこ	あかぼっこ	14
92	364	草戸山	くさとやま	42
93	330.8	網代城山	あじろしろやま	15
94	310	天竺山	てんじくやま	70
95	264	靄留山	ひょうどめやま	91
96	194	六道山	ろくどうやま	111
97	79.8	浅間山（府中市）	せんげんやま	57
98	44.6	箱根山	はこねやま	84
99	25.7	愛宕山	あたごやま	18
100	25.4	飛鳥山	あすかやま	16



東京百名山

発行日 2023年1月22日

編者 日本ハイキング倶楽部記念誌編集部会

© Nippon Hiking Club, 2023

発行者 金子誠一

発行 日本ハイキング倶楽部

表紙・東京百名山位置図 小海敏雄