

観光歩き道マップ

御岳山 周辺エリア

神々のチカラがいざなう御岳さんぽ

自然が恵む 神秘のパワー

古くから霊峰と崇められた信仰の山・御岳山。野鳥・昆虫・植物の宝庫としても知られ、春は生命の息吹を感じながら新緑をたずねて。夏は涼をもとめて苔むした岩間を流れる清流が美しいロックガーデンへ。秋は紅葉と鳴虫の女王・カンタンの鳴声に耳をかたむけ、冬は冴え渡る透明度のなか、遠く夜景を眺めるなど、四季を通じて豊かな自然にふれあい、子どもからお年寄りまで誰もが気軽に散策できる山として広く親しまれています。

ロックガーデン

MAP B-4 御岳山ぐるりコース

天狗岩から綾広の滝まで約1.5km続く、岩場の散策路。苔むした岩肌と木々の緑が水面に映り、夏は愛らしい山野草が、秋は美しい渓谷の紅葉が楽しめます。

緑をまとった岩肌と、涼しさを誘う沢の水音、まさにここは神々しさに満ちた東京の聖地です

七代の滝 (ななよのたき)

MAP B-4 御岳山ぐるりコース

大小8段の滝が、落差約50mの最上段から飛沫を上げて勢よくほとばしります。滝の周りにはマイナスイオンたっぷりであり、心地良く、お弁当スポットとしてもおすすめ。

綾広の滝 (あやひろのたき)

MAP B-4 御岳山ぐるりコース

古くから武蔵御嶽神社の神事の場として使われてきた、別名「みそぎの滝」。真っ白い滝水が頭上10mから見事に流れ落ち、辺りは幽玄な雰囲気包まれています。

絶景案内

神々の山で楽しむ美観

ケーブルカー 御岳山駅前の御岳平、そこからリフトで上がった富士峰園地展望台、御岳山山頂である武蔵御嶽神社境内などからは、多摩地域を一望できるばかりか、新宿の高層ビル群や東京スカイツリーまで望むことができます。季節の彩りとともに、朝焼けや夕焼け、そして夜景をお楽しみください。

御岳山からの夜景

長尾平

MAP B-3 御岳山ぐるりコース

美しい山々を見渡せる静かな展望台は、茶屋(土日のみ・不定休)やトイレもあり、お弁当や休憩ポイントとしても最適です。空気が澄んでいる時は、遠く横浜の方まで望むことができます。

日の出山

MAP C-3 日の出山コース

御岳山から見て日の出の方向にあるのが名前の由来。日の出山からは、御岳山の集落、奥多摩や丹沢の山々がよく見え、空気が澄んでいる時は新宿の高層ビルや東京スカイツリーも見えます。

◆ 電車でのアクセス

◆ 東京・千葉方面から…中央線快速青梅行または、中央線立川駅乗換→青梅線御嶽駅
◆ 大宮・浦和方面から…武蔵野線西国分駅乗換→中央線立川駅乗換→青梅線御嶽駅
◆ 横浜・町田方面から…横浜線八王子駅乗換→八高線拝島駅乗換→青梅線御嶽駅

新宿→御嶽まで1本!!
土日・休日は「ホリデー快速」でラクラク!

◆ 自動車でのアクセス

◆ 中央道から…八王子IC→国道411号・都道経由(約60分)→滝本駅
◆ 圏央道から…青梅IC→国道411号・都道経由(約40分)→滝本駅
日の出IC→国道411号・都道経由(約30分)→滝本駅

一 青梅の歴史と伝統が織りなす Ome Blue

かつて、江戸で人気を誇りまちを藍色に染めた織物、それはこの地で織られた「青梅縮」でした。染め重ねるごとに深みを増していく藍色と織物、酒造、寺社、芸術、食…豊かな自然の中、歴史と文化を織り重ねてきた青梅。Ome Blueの青(Blue)は、青梅縮の「藍色」、青空、深溪、若葉、青果等の「青色」、そして何より青梅の「青」を表しています。この地で生まれ育った人々の歴史や伝統、文化を織り重ね、現在、そして未来の青梅へついで行く、というメッセージも託されています。

Ome Blueの詳細は Ome Blueの取組紹介は

フェイスブック Ome Blueプロジェクト

インスタグラム omeblue.tokyo

武蔵御嶽神社

MAP B-3 御岳山ぐるりコース 鍋割山コース ゆったりコース

御岳山山頂には山岳信仰のシンボルとして知られる武蔵御嶽神社が鎮座し、天平8年(西暦736年)行基がこの地にお堂を建て、蔵王権現を祀ったことに由来します。宝物殿には国宝をはじめとした貴重な物品が多数展示されています。

本殿を守る狛犬。顔つきが面白い!

東京の守り神?!

創建当時は南向き(鎌倉の方向)に建てられていましたが、慶長10年(1605)に徳川家康によって江戸城守護のため東向きに改められました。江戸時代から今もなお、武蔵御嶽神社は東京の街を見守っているのです。

神社内の大口真神(おほくちまがみ)社には、日本武尊(やまとたけるのみこと)が難を逃れるよう導いたとされる白狼が祀られ、「おいぬ様」として親しまれています。おいぬ様にちなんで、犬達の来山も増えていますよ。

日本最古の占い?!

毎年1月3日に太古斎場で行われる「太古祭(ふとまにさい)」は、牡鹿の肩甲骨を灼いて神意を問う祭です。骨の割れ方で作物の豊凶を占う日本最古の占い形式であり、現在でも行っている神社は全国でもほとんどありません。

神秘のチカラが宿る パワースポット探訪

産安社の御神木

MAP B-2 御岳山ぐるりコース ゆったりコース

良縁・長寿・安産の神様が祀られ、子宝や夫婦円満、良縁のご利益があるとされています。境内にある3本の御神木にはそれぞれ異なるご利益がありますよ。

子授け檜

子宝の象徴とされているコブを祈念しながら撫でると、子宝を授けると伝わっています。根元と幹には男女和合のご利益が!

夫婦杉

男性は女杉を、女性は男杉を触りながら木の間を通ると良縁のご利益が! カップルは手をつないで間を通ることで、さらなる円満な関係が築けるそうです。

安産杉

長寿、安産、子孫繁栄などを祈念しながら、根や幹をさすってご利益を授かりましょう!

御岳の天狗伝説

天狗の腰掛杉

MAP B-3 御岳山ぐるりコース 鍋割山コース

高さ60mを誇る杉の大木を見上げると、幹の途中から水平に1mほど伸びた後、グッと直上に伸びる枝が。この枝に天狗が腰を掛けて、人々を見下ろしていると言われています。

天狗岩

MAP B-4 御岳山ぐるりコース

この岩を遠くから見ると、天狗が上を向いたような形をしているので、天狗岩と名がついています。天狗岩には鎖がついており、登ることもできますよ。

PICK UP!! レンゲショウマ群生地

MAP B-2 御岳山ぐるりコース ゆったりコース

御岳山のレンゲショウマは、約3万平方メートルに約5万株が生ずる、全国でも珍しい群生地。可憐に咲く淡い紫色の花は、8月上旬から9月上旬までご覧いただけます。

御岳山に関するお問い合わせ

御岳登山鉄道 ☎ 0428-78-8121
御岳ビジターセンター ☎ 0428-78-9363(9:00~16:30/月曜・年末年始休館)
みたけ山観光協会ホームページ 🌐 <http://www.mt-mitake.gr.jp/>

青梅市に関するお問い合わせ

青梅観光案内所 ☎ 0428-20-0011(9:30~17:00/月曜定休)
青梅市観光協会ホームページ 🌐 <https://www.omekanko.gr.jp/>
青梅市観光協会 🔍 検索

発行

青梅市商工観光課観光係
〒198-8701 東京都青梅市東青梅1-11-1
TEL. 0428-24-2110(8:30~17:15/土・日・祝日除く)



青梅市観光歩き道マップ

- JR御嶽駅からバスでケーブル下まで約10分、ケーブルカーで御岳山駅まで約6分、各宿まで徒歩で約10～15分。
- ケーブルカー始発7時30分、終車18時30分。繁忙期臨時運行あり。
- 距離および時間は目安として参考にしてください。

歩き道 約3時間10分/6,220m

【御岳山ぐるり】コース

- スタート ケーブルカー御岳山駅 徒歩 1分/20m
- 1 御岳平 リフト(御岳平駅) 2分+徒歩3分
 - 2 富士峰園地・産安社 徒歩 10分/50m
 - 3 御岳ビジターセンター 徒歩 10分/350m
 - 4 神代ケヤキ 徒歩 10分/300m
 - 5 武蔵御嶽神社 徒歩 10分/650m
 - 6 長尾平展望台 徒歩 35分/1,000m
 - 7 七代の滝 徒歩 15分/300m
 - 8 天狗岩 ここより先がロックガーデンとなります
 - 9 ロックガーデン 徒歩 40分/1,500m
 - 10 綾広の滝 徒歩 5分/200m
 - 11 休憩所(分岐) 徒歩 40分/1,250m
 - 12 天狗の腰掛杉 徒歩 10分/600m
- ゴール 武蔵御嶽神社

歩き道 約4時間10分/8,120m

【奥の院・鍋割山】コース

- スタート ケーブルカー御岳山駅 徒歩 1分/20m
- 1 御岳平 徒歩 15分/600m
 - 2 御岳ビジターセンター 徒歩 20分/650m
 - 3 武蔵御嶽神社 徒歩 10分/600m
 - 4 天狗の腰掛杉 徒歩 50分/1,100m
 - 5 奥の院 徒歩 20分/600m
 - 6 鍋割山(標高1,084m) 徒歩 50分/1,900m
 - 7 休憩所(分岐) 徒歩 55分/1,850m
 - 8 神代ケヤキ 徒歩 25分/800m
- ゴール ケーブルカー御岳山駅

歩き道 約1時間10分/3,070m

【日の出山】コース

- スタート ケーブルカー御岳山駅 徒歩 1分/20m
- 1 御岳平
 - 2 御岳ビジターセンター
 - 3 神代ケヤキ
- ゴール 日の出山(標高902m)

歩き道 約40分/720m

【ゆったり】コース

- スタート ケーブルカー御岳山駅 徒歩 1分/20m
- 1 御岳平
 - 2 富士峰園地・産安社
 - 3 御岳ビジターセンター
 - 4 神代ケヤキ
- ゴール 武蔵御嶽神社

凡 例

- ビューポイント
- 見どころ
- 神社
- パワースポット
- 休憩所
- 食べる
- 甘 味
- みやげ物
- 駐車場
- トイレ
- だれでもトイレ
- AED
- 信号・交差点名
- バス停
- 時間 御岳山駅からの徒歩時間
- 歩き道【御岳山ぐるり】
- 歩き道【奥の院・鍋割山】
- 歩き道【日の出山】
- 歩き道【ゆったり】
- J R 線
- ケーブルカー
- リフト
- 国道
- 都県道
- その他道路
- 遊歩道・登山道
- 市町村界

宿坊に泊り、登山の疲れを癒してみては？

本格的な山登りになるので、装備はしっかり準備しましょう!!!

帰りには、神社によって、参道をぶらぶらするのもいいかも!

リフトを利用すると産安社、レンゲショウマ群生地へ2分!

滝本駅から御岳ビジターセンターまで徒歩約1時間! 途中には、昔の名所看板も。

「ペット券」を購入すれば犬も乗車できます!

ケーブルカーを利用すると6分!

ケーブルカー御岳山駅から約1時間!



御岳ビジターセンター

御岳山の自然や文化についてのスライド上映や、遊びながら自然と触れ合える展示、自然の素材を使ったクラフトづくり体験教室、ムササビ観察会などの自然教室(要予約)を開催しています。御岳山や周辺の山々の登山情報や自然情報、ハイキング情報もお気軽ににお尋ねください。



御岳の湯でリフレッシュ!!

御岳山山上集落の中には、散策の途中に泊まらずとも「立ち寄り湯」として自慢のお風呂のみを利用できる宿坊があります。散策と日頃の疲れを御岳の湯で癒してみませんか。

日帰り入浴は事前に各宿坊へお問い合わせください。

御岳山で食べる・買う

施設名	電話(0428)		施設名	電話(0428)
1 富士峰軒	78-8451	期間限定の「ほかほかおやき」が人気。	13 能保利	78-8443
2 宝亨支店	78-8450	御岳山の美しい自然の絵葉書を作成。	14 原島荘	78-8973
3 大展望台休憩所	78-8111	シーズン営業(夏季)。	15 藤本荘	78-8464
4 御岳山駅	78-8497	御岳登山の出发点。地元の名物も充実。	16 宝寿閣	78-8448
5 古狸山(こりさん)	78-8439	自慢の「古狸山珈琲」と狸そばはいかが?	17 町久保田	78-9039
6 亀屋	78-8570	おすすめは奥さん手作りのわらびもち。	18 麻知家	78-8426
7 駒鳥売店	78-9298	見晴らしの良い食堂が自慢です。	19 丸山荘	78-8441
8 千本屋(ちもとや)	78-8746	地元産の鹿肉料理は逸品。	20 御岳山荘	78-8474
9 紅葉屋	78-8475	とろろ入り手打ちそばが名物。	21 南山荘	78-8449
10 寿屋	78-8703	作家・浅田次郎氏ゆかりの茶店。	22 山中荘	78-8442

御岳山で泊まる

施設名	電話(0428)	施設名	電話(0428)
1 秋山荘	78-8463	13 能保利	78-8443
2 憩山荘	78-8566	14 原島荘	78-8973
3 うつぼや荘	78-8462	15 藤本荘	78-8464
4 片柳荘	78-8461	16 宝寿閣	78-8448
5 東馬場	78-8446	17 町久保田	78-9039
6 駒鳥山荘	78-8472	18 麻知家	78-8426
7 山楽荘	78-8439	19 丸山荘	78-8441
8 山香荘	78-8476	20 御岳山荘	78-8474
9 静山荘	78-8445	21 南山荘	78-8449
10 高名荘	78-8596	22 山中荘	78-8442
11 登奈利荘	78-8447	23 嶺雲荘	78-8501
12 西須崎坊 蔵屋	78-8473		

青梅市観光歩き道マップ

コースエリア

御岳山コース 合計4コース 所要時間 約1時間～4時間

拡大図

この地図の作成に当たっては、国土地理院の承認を得て、同院発行の25万5千分の1地形図を使用した。(承認番号 令元簡使・第415-GISMAP43646号)

作成 北海道地図株式会社