



日時：平成28年5月14日(土)

集合：JR武蔵五日市駅改札口8:45(駅前バス出発9:00)

コース：武蔵五日市駅前(バス9:00)→本宿役場前下車→払沢の滝入口(WC)→千足→綾滝<昼食>  
→つづら岩→富士見台→大滝を通り大岳鍾乳洞(WC)→上養沢バス停16:35  
→武蔵五日市駅17:15 19,000歩(伊藤自宅含め24,700歩)

参加者：奈良L・神谷SL・賀上SL・勅使河原班長・河野班長・熊坂・伊藤真・清水正・長井・伊藤美  
・加来・栗田・横田・市村・高橋紀・山口・中村ゆ・小田・高塚(名簿順) 合計19名

天候：晴れ時々曇り

関東ふれあいの道東京都⑤は3月26日(土)雨天中止で今回実施された。7コースのうちで一番人気のコースのようです。急坂の上り下りがある一方で、絶景の滝や苔と花のせせらぎ歩きが楽しめるコースです。関東ふれあいの道東京都編は平成27年4月25(土)①【湖の道】その-1、5月23日(土)①【湖の道】その-2、6月14日(日)②【鳥の道】にそれぞれ参加、以降は太もも痛みの都合で中止していたが、少し痛みも良くなり、今回一番魅力のある⑤【鍾乳洞と滝の道】コースにチャレンジしてみたくなり参加しました。結果当初予想通り前半富士見台までの急斜面登りはきつく大変でしたが、滝で癒され綾滝を見ながらの昼食も最高でした。富士見台では証明用を兼ねて、集合写真(上の写真)を撮り、今度は急斜面の下り。しかし沢に出ると苔岩に黄色い「ヒメレンゲ」が咲き、白いせせらぎが苔岩を潜り抜け、紫の藤の花も歓迎してくれました。奈良L、賀上SLの案内は最終「大岳鍾乳洞」も見学出来る余裕ある設定をされ、残雪の中で下見をされた事も含めご苦労様でした。厚くお礼申しあげます。前半急坂登りでは健脚熟女お二人先導に、最高齢神谷SLも先頭部隊に入ってもらいコントロールして戴き全員無事完走することが出来ました。

体験済みの加来さんによれば紅葉時期の今回の逆コース、上養沢からの溪谷沢登りも最高ようです。

急斜面で滑り防止付軍手をしてストック片手での写真撮り苦労しましたが、風景の他出来るだけ皆さんの健脚ぶりを撮った積りですが、出来の具合は悪しからずお許しの程。

【関東ふれあいの道⑤ 鍾乳洞と滝の道】

- ①JR 武蔵野五日市駅集合 8 : 45 関東ふれあいの道 HP の地図に併記された標高グラフあまりに急ですので
- ②五日市駅バス出発 9 : 00 他の資料から下図引用しました。300m~1,100m約700m標高差。
- ③本宿役場前下車 ③スタート270mh~⑧富士見台1050mh~⑩ゴール350mh
- ④払沢の滝入口
- ⑤千足
- ⑥綾滝
- ⑦つづら岩
- ⑧富士見台
- ⑨大滝を通り大岳鍾乳洞
- ⑩上養沢バス停 16 : 35
- ⑪武蔵五日市駅 17 : 15



【武蔵五日市駅】 9 : 00 発数馬行バス乗り場奈良 L、賀上 SL と長い行列。臨時バスで 19 名同じバスへ乗る。



全員時間厳守。  
 予定通り 9 : 00 出発。全員着席。  
 車窓からの眺めも最高です。  
 バス代 ¥420 (西東京バス、親切でした)

【本宿役場前バス停】 9 : 1 8

バス停から「払沢の滝入口バス停」まで歩きます。



「檜原とうふ・ちとせ屋」

9 : 3 0 「関東ふれあいの道」⑤標識ポイント【払沢の滝入口バス停】

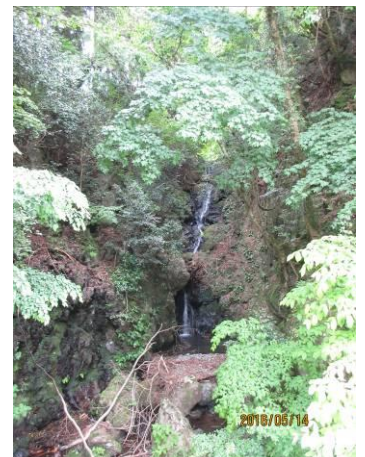


河野さんによるストレッチ。奈良コース説明と班分け、勅使河原班長、河野班長、最後尾健脚熊坂さん紹介。



9 : 4 0 ⑤スタート 1, 8 0 0 歩

しばらく車道を歩くと細い小さな可愛らしい1つ目の滝「茅倉の滝」



払沢の滝入口バス停から1, 1 km歩き、神社のところから天狗滝方向へ行きます。標識は各所に有ります。



緩やかな坂の道路を歩くと「柳沢林道」入口で給水タイム 10:06



先導は奈良Lと賀上SL

綺麗な苔岩の沢があります

天狗滝・綾滝の標識です



2つ目の滝「小天狗の滝」



このあたりの傾斜は大丈夫ですよ！  
岩や苔を見る余裕あります。  
歩道も乾いており歩き易い。

10:32 杉林の坂道を登ると3つ目の滝「天狗滝」 岩に根を張る古木に看板標識 岩肌を音も立てず滑り落ち、途中で分岐した白い糸帯は、天狗ではなく、美女の脚に見えますが・・・? 「天狗滝」と「綾滝」の説明看板



●天狗滝  
この滝は落差が三十八メートルで、岩肌を音も立てず滑り落ちる秘やかな滝です。また、落差のわりには流れがゆるやかなため、滝壺は浅い淵となっています。

この滝は本宿から遠望することもでき、山間に一筋の糸のように輝く姿は神秘的な表情を見せています。

●綾滝  
この滝は落差二十一メートルで、一筋の水流が岩壁をゆるやかなカーブを描きながら、綾の織物のように落ちる様をあらわして「綾滝」の名称を持っている美しい滝です。下の方で水が泡になつて落ちていく姿から、「泡滝」とも呼ばれています。

天狗滝まで 徒歩約10分  
天狗滝から綾滝まで 徒歩約20分

天狗滝を見るのも一苦労です。 やはり熟女連は強い

滝と熟女、比べて見て下さい!



熟男連もカメラを構え頑張っております。滝壺には磐に緑の葉っぱがあり、落ち着き和ませてくれます。



滝を見るのも、近づこうとすると大変です。足を滑らさぬよう注意して下さいよ!

これが KWC 健脚コースで味いと満足感を与えてくれるのです。自然が作り出す険しい造形に感謝!

杉林と岩の階段坂道を大股で登ります！昼食場所「綾滝」0.6 km 「つづら岩」1.2 kmの標識

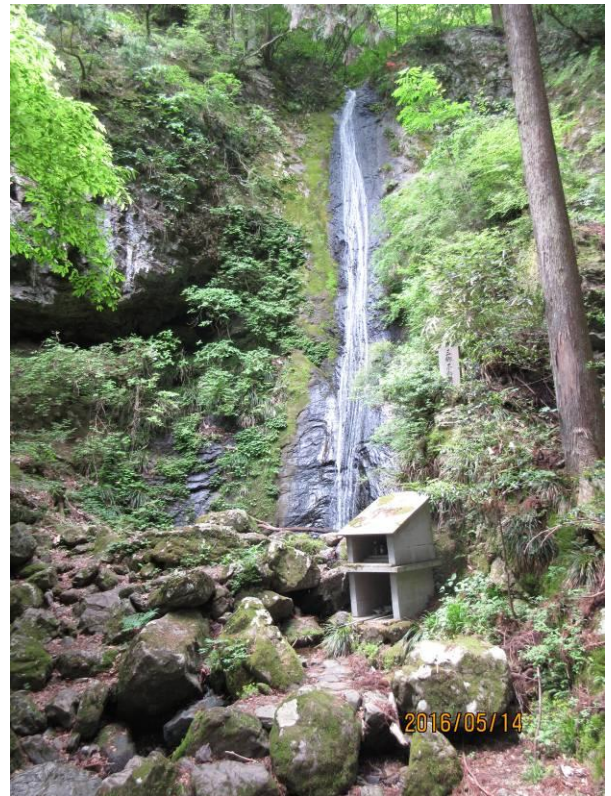


巨岩、地震が来たら崩れ落ちそうです！

古い石の標識「北秋川橋」2.5 km 「上養沢」7.0 km



丸太橋を渡ると綾滝が見えてきました。4つ目の滝【綾滝】6,000歩 <昼食> 11:00~11:20



滝口には赤い山つつじが映える 説明文の通りの美しさ



●綾滝  
この滝は落差二十一メートルで、一筋の水流が岩壁をゆるやかなカーブを描きながら、綾の織物のように落ちる様をあらわして「綾滝」の名称を持っている美しい滝です。下の方で水が泡になつて落ちていく姿から、「泡滝」とも呼ばれています。



早めの昼食で後半の歩きに備え時間節約です。いつもの昼食写真も程々で、滝前集合写真を急ぎます。



綾滝正面少し下から集合写真撮りましたが、白い綾滝嬢が黒い岩を舐めるように滑る肢体が主眼です。

人物は小さくなりました。11:27 つづら岩まで0,6kmこの後が本日一番の難関急坂登りがお待ちです！



つづら岩までの急斜面、45度 (P2断面図参照) 以上有ると思われる。どうしても後続部隊離れていくので、最高齢神谷 SL に先頭隊に加わって戴き、高齢者を前に、給水タイムを頻繁に取りながら登りました。給水を取るにふさわしい平らな場所もなく大変でした。小生も先頭について上からの写真ですが、下から撮ると急傾斜がも



っと判ります。

長い列、小生の滑り止め軍手も映りました。「つづら岩」ロッククライミング訓練中 富士見台0, 6 km



「この先道険し」の表示です！

這い這い登りです。この鉄製階段傾斜度大ですが登り易い。



富士見台まで後0, 4 km

平坦な尾根道に来ました

この珍しい白い花「ギンリョウソウ」



【富士見台】1, 054mh 13:00 8, 500歩 「制覇証明写真」を撮りましょう！

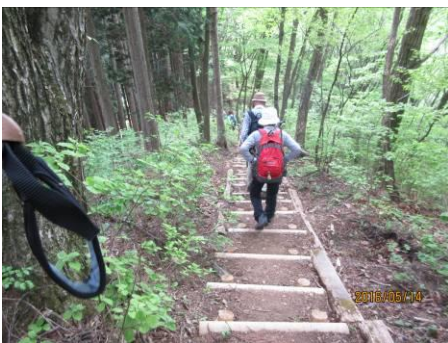


現在曇りで遠方は良く見えない。快晴時は富士山も見えるようですが今日は無理です。登らなかった「大岳山」1266, 4mは目の前に見えました。富士見台周りの木が大きくなっており頂上だけしか見えませんでした。

「集合写真」(P1 巻頭には伊藤も若い男性2人組に押ししてもらいました) ↓ 「大岳山」 1, 266、4m



しばらく登りと下りを歩きますと見晴らしの良い尾根道に出てきました。曇りで残念です。



尾根の笹道、新緑の林、峰風を気持ちよく受けて歩きます。

目指す「大岳鍾乳洞」まで2, 8 km



沢、丸太の上をバランスよく、お若いTさん。やはり下りは楽チンです。熟男も新緑に映えるでしょう！



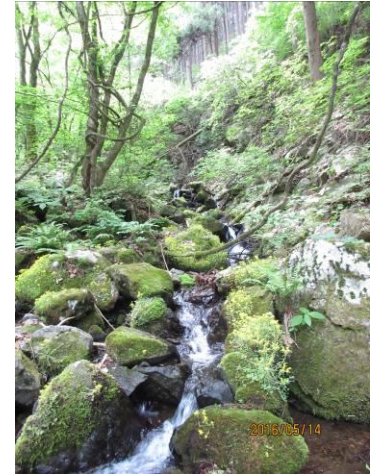
しかし下り坂が一番危険なのです。小生も滑り止め付軍手とステッキを使いました。写真を撮るのが大変でした。しかしこの後の沢下りは斜面も少なく風情があり最高でした。

下りの斜面を沢に降ります。

せせらぎの沢渡りは何とも言えぬ気分です！



古木の新緑から白い空。自然が造る、茶色落ち葉に苔岩と新緑の配色斜面に感謝！静かにちよろちよろ白い流れ



新緑のせせらぎ沢に微笑む熟女！最後尾役熊坂さん御苦労さん。自然が作り出す、素晴らしい庭園です。

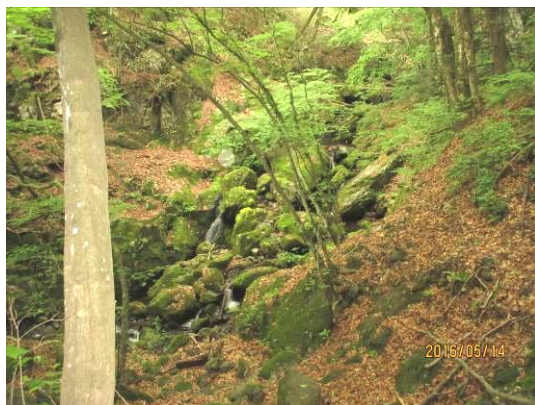


苔岩に咲く「ヒメレンゲ」熊坂さん持参の本から名前を見つけました。このせせらぎ沢の女王様です！

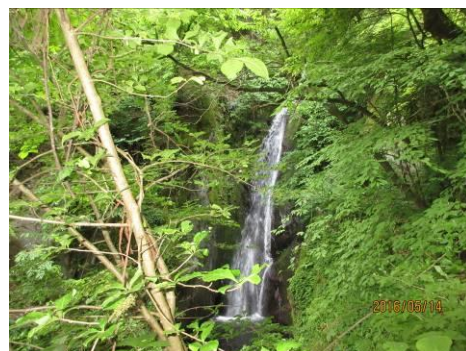
大滝まで0, 6 kmです。14:08



自然が造り出した絶景の溪谷を歩く！ 足腰の痛みは感じません！ 木と苔岩に茶色の落ち葉、そして新緑！



せせらぎを更に進むと少し開けてきました。5つ目の滝【大滝】を見下ろす所に来ました。



落差約30m、頭上に新緑を配し、滝壺からの2段小滝の横に笑顔の熟女3人。こちらは橋の上から大橋を見る。



崖上から藤の花にお迎えをして戴き、足取りは軽い。



↑滝壺から更に1段流れ落ちていきます。

←「大岳鍾乳洞」へ向かいます。

「大岳鍾乳洞」到着15:00

希望者7名で入場。今日は名物婆さん不在。

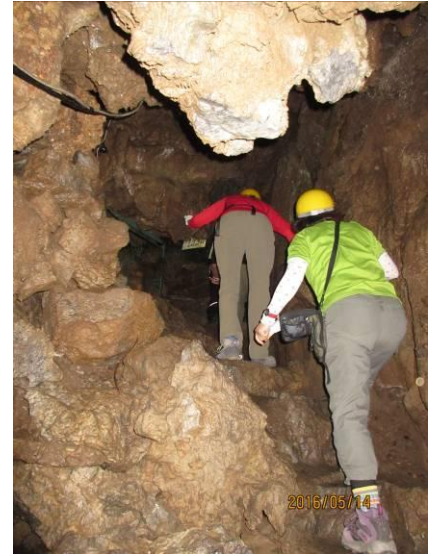
【大岳鍾乳洞】昭和36年10月発見され、洞内には七色に輝く乳石、石筍等がある。全長約300m、奥行102、6m、温度10～11℃、15：08スタート↓¥500、ヘルメット借りる。ご奮闘振りをご覧あれ！



乳華殿



千石餅



背を伸ばす処なし！岩肌はおさわりせざるを得ない。じっくり眺める暇なし。ひたすら只前の人のお尻について行くだけです。

常時背中丸め、ハイハイしながら、ヘルメットを天井の岩にぶっつけないよう。「もう限界だよ～！ここで帰りを待つよ！」どなたでしょう。



行きは数字「1・2・3・・・順」  
帰りは「い・ろ・は・・・順」

唯一背伸びして見られた、岩壁に「一円玉」はめ込み。出口は近いよ！



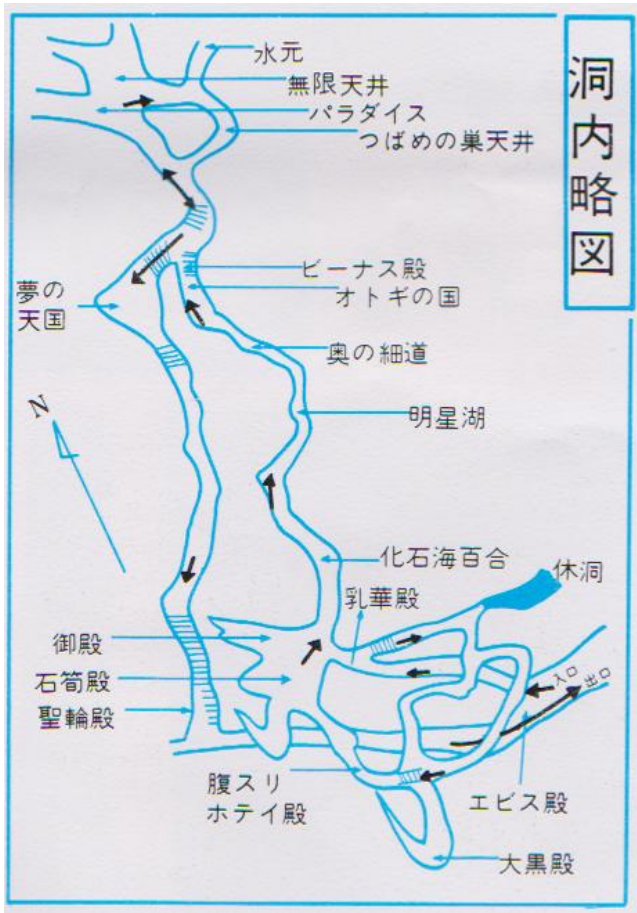
15：08～15：23 出口到着



15分間で出てきました。戴いた案内書には約20～30分と有りました？  
待っている人のことを思って・・・？  
子供時代に戻って貴重な？探検をしました。

精鋭部隊7人無事制覇記念証拠写真です。

開洞40周年記念 都天然記念物指定  
 入場料¥500で戴いた案内パンフレットから



15:30 18,500歩 お待ちどうさまでした。

出口で天然水美味しくポットに。ゴール目指して出発！キャンプ場 又綺麗なしだれお藤さんのお迎えです。



帰りの足取り軽く、上養沢バス停に向かいます。

終了済の⑥杉の木陰の道、スタートポイント



【上養沢バス停】 16:08 熊坂さんによるクールダウン 奈良 L「お疲れさまでした。19,000歩とします。山歩きで歩幅は小さいので距離は省きます。」(関東ふれあいの道地図では、9,0km)

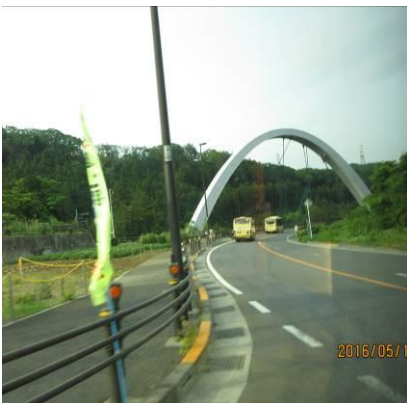
バス停横の川



バスは2人乗り、臨時も出ました。



アーチ橋を通るバス、3台続いて武蔵五日市に17:15予定通り到着しました。バス代¥480



アフターウォークは立川駅「日本海庄や」でやることになりました。乾杯の生ビールは最高でした。飲み物、おつまみは熟女連にお任せ。刺身付きの美味しいお料理でKWCを盛り上げる歓談も含め楽しい1日を締めました。(乾杯前の赤い顔目立ちますが日焼けですよ！)

編集後記：今日のコースタイトルは「鍾乳洞と滝の道」でしたが、私に言わせると「滝と沢の道」でした。日焼け防止対策をしていきましたが、曇りがちと、木陰歩きが殆どで大丈夫でした。前半富士見台に向かって急斜面登りは超健脚でしたが、大小4つの滝で癒してもらい、後半はせせらぎ沢下りで、岩苔とヒメレンゲ、そして藤の大歓迎で、楽しいウォーキングを無事完歩することが出来ました。A3版の字も大きく読みやすい地図を準備して戴き、改めて奈良L、神谷SL、賀上SLに厚くお礼申しあげます。数年ぶりの奥多摩溪谷を味わいました。関東ふれあいの道はあと⑦山草の道(御嶽駅～上日向)を残すだけになりました。神谷副会長、暑い夏は避けて、秋に実施したいとのこと。皆さん東京編最後の道参加し頑張ってください。

いつものボケ防止の日記帳「メモと写真」です。誤記や失礼な記述があるかも知れませんが悪しからずお許しの程。説明文はHP他から引用しました。