

高水三山ハイキング

開催日：2024年5月11日（土） 晴れ 健脚LV2 行動時間：5時間25分 歩数：21000歩

集合：JR青梅線軍畑駅 10時

コース：軍畑駅（標高245m）→平溝橋分岐→高源寺（登山口）→常福院→高水山（759m）→
岩茸石山（793m）→岩場急登→惣岳山（756m）→慈恩寺→御嶽駅

参加者：熊坂(L) 市村(SL) 山田(SL) 勅使河原 五十嵐志 小田 岩元 加納 風間 松本 工藤
田村 12名

熊坂リーダーの「2015年7月に吉野リーダーで行ったコースです。前は夏で暑かったので今回は新緑の季節に登ります」の呼びかけに、軍畑駅に12人が降り立ちました。永井新日本スポーツ連盟顧問が迎えしてくれたので、スタートしたときは13人でした。

高水三山は、東京都の奥多摩山域の東京の都心側の入口にある、高水山（759m）、岩茸石山（793m）、惣岳山（756m）の3つの山の総称です。都心からのアクセスが良く登山道が整備されていることから身近なハイキングコースとして人気があります。この日も年配者の10人ほどのグループや家族連れ、若い女性の二人連れなど大勢の人がハイキングを楽しんでいました。

この日の気象情報は、「日本列島は高気圧に覆われて全国的に晴れ、真夏日のところもあります。東京は前日より3℃高い27℃の夏日」予報。季節は新緑の皐月、好天に恵まれて風心地よい尾根道歩き、惣岳山山頂直下ではミニ岩場上りを体験して低山3座踏破。体の疲れも心地よく感じるハイキングでした。



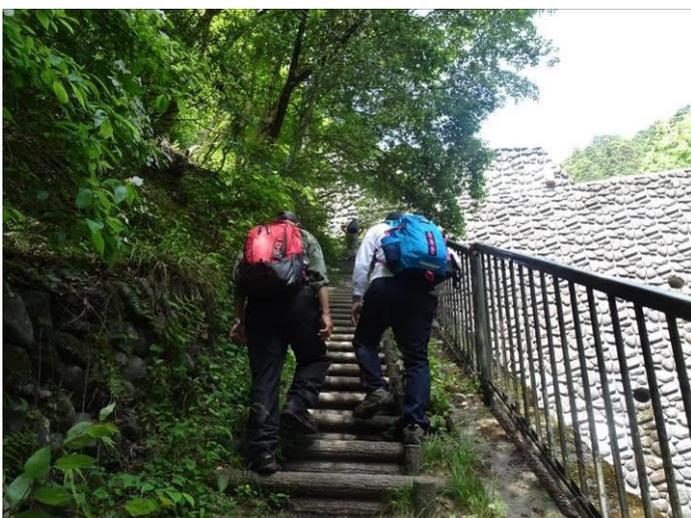
軍畑駅 10時20分～軍畑踏切～平溝通り～分岐で高水山コースへ

集合場所は、JR青梅線の軍畑駅。立川から乗車して軍畑一駅手前の二俣尾に住んでいる永井新日本スポーツ連盟顧問が出迎えてくれました。2023年2月の神奈川ウォーキングクラブ創立20周年記念祝賀会以来の再会です。「関東ふれあいの道で御岳山の帰路にお宅を訪問しました」「多摩川を歩くのときにも寄らせていただきました」などしばし談笑。駅舎前で記念写真撮影、ストレッチをして10時20分にスタート。永井顧問も一緒に歩き、軍畑踏切を渡り平溝通りを上がって行ったところで別れました。さらに上って行き、青梅ハイキングコースとの分岐へ。左の高水山コースの平溝川沿いを上って行きます。



平溝川右岸～平溝川左岸～高水山登山道～高源寺～高水山まで1.7km

平溝川右岸を歩き、橋を渡って左岸を上って行きます。「無事カエル」のかわいいカエルの瀬戸物が置かれていました。分岐で、平溝川と別れて右手の高水山登山道へ進みます。少し上って高源寺へ着き、水分補給の小休憩です。そこからさらに上り山道に入る手前に「高水山源流つり堀」の店があり、「ヤマメの釣り堀 もちかえり1匹500円」の看板が出ていました。山道に入るところで衣類調整と水分補給です。砂防ダム横の急峻な木段を上り切り、水分をとって一息入れます。時刻は11時5分、軍畑駅から2.4km歩いて来て「高水山まで1.7km、岩茸石山まで2.7km」の道標が出ていました。



急峻な上り～緩やかな上り～石段参道下～11時58分 常福院

急峻な上りが続きます。20分ほど上ると道標が出てきて、高水山は90度右方向へ進みます。ここからは緩やかな上り道、「高水三山ハイキングコースNO8」の看板を通過。看板には「山火事を防ごう！災害発生時の119番通報は、下記の防災ポイント名をお知らせください。青梅消防署」と書かれています。再び道標が出てきて、「直接高水山へ上る」コースと「常福院をへて高水山へ上る」コースを案内しています。直進して常福院コースを少し進むと、急峻な石段参道下に出ました。ここを上りきって11時58分、常福院に到着。優しい顔つきの狛犬が出迎えてくれました。



12時15分 高水山(標高759m) 昼食タイム 12時45分 午後のスタート

常福院の境内は手入れが行き届いていて、色とりどりのツツジや鮮やかなシバザクラの花が咲いて目を楽しませてくれました。境内裏に回りトイレ休憩タイム、そこから少し上ったところが標高759mの高水山山頂、12時15分の到着です。山頂は狭くベンチの数も少なかったのですが、みなさんそれぞれ座る場所を確保、景観を眺めながらの昼食タイムです。昼食後、山頂道標を挟んで集合写真を撮影。山頂には祠も祀られていました。12時45分、午後のスタート。まずは高水山を下ります。ここからはアップダウンのある尾根道を歩きで岩茸石山をめざします。



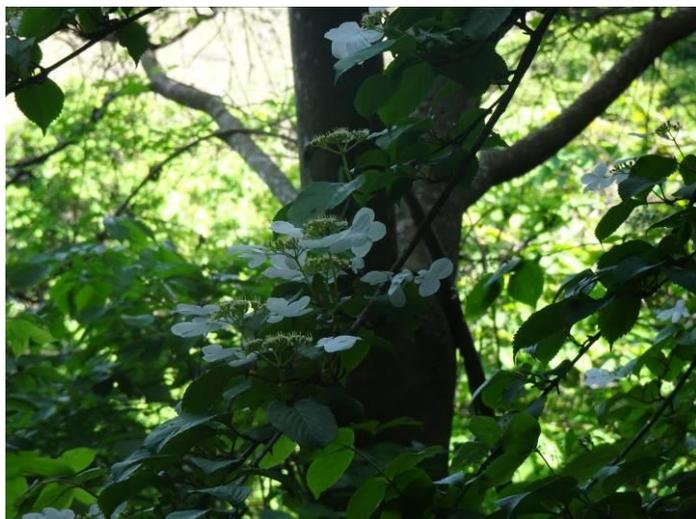
13時11分 岩茸石山(標高793m) 13時21分～惣岳山まで1.3km道標

岩茸石山に近づくにつれて急峻な上りです。先頭グループが13時11分に標高793mの岩茸石山山頂に到着、風間さんもVサインで上ってきました。道標を挟んで集合写真撮影、後ろの山並みは黒山、棒ノ折山方面。関東ふれあいの道のときは、「あんな遠くの棒ノ折山からここまで歩いて来たのね」などと談笑。13時21分、3座目の惣岳山をめざします。ここも最初は下りです。惣岳山まで1.3km地点を通過。



尾根道～ヤマツツジとヤマボウシ～東の都心方面の展望を楽しむ

尾根道を進みます。山肌にヤマツツジと白いヤマボウシが咲いています。山の斜面の木が伐採されていて視界が開けたところに来ました。風が吹き抜けて心地よく、しばし東の都心方面の展望を楽しみました。



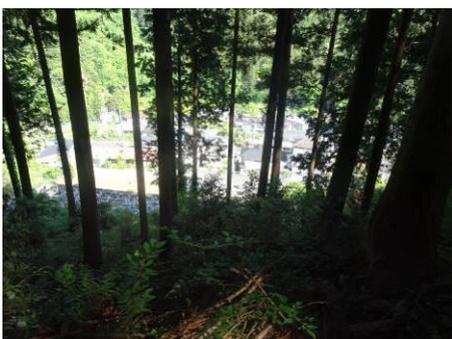
山頂直下の岩場急登～14時10分 3座目の惣岳山(標高756m)

展望を楽しんで少し進むと、惣岳山山頂直下の岩場急登。鎖も利用してみなさん慎重に上って行きます。私は巻道の下から写真撮影。岩場を抜けて上に出た風間さんと熊坂SLが手を振って応えてくれました。巻道を歩いて14時13分、山頂に着くとみなさん3座目を踏破し、リラックスムードで談話をしていました。14時10分頃の山頂到着かと思われます。標高756mの山頂道標を挟んで集合写真を撮影しました。



惣岳山 14時16分～十字路～送電線鉄塔～15時33分 慈恩寺境内

14時16分に下山開始、ゴールの御嶽駅をめざします。10分ほど歩いたところに祠が祀られていました。この道は関東ふれあいの道山草のみち、標識が御嶽駅まで3kmを示しています。杉林の道をどんどん下りて、高度を下げてください。15時丁度、十字路に出ました。左は沢井駅コース、右は丹縄コース、直進します。尾根道を快調に歩き20分ほど下りると、東京電力の多摩川第三線NO.5送電線鉄塔を通過。さらに高度を下げていくと、しだいに下の家並みが見えてきました。竹林の道を下りて15時33分、慈恩寺境内に着きました。



慈恩寺～15時45分 御嶽駅 歩数:2万1000歩 行動時間:5時間25分

慈恩寺境内で入念クールダウン、境内を出て青梅線踏切を渡り石段を下ります。青梅街道を西へ少し歩き15時45分、御嶽駅へ着きました。歩数は2万1000歩、行動時間は5時間25分。御嶽駅前の出店で販売していた「奥多摩の清流で育ったわさびを豊富に使用した」わさび漬けと、「のしこん本舗」の柚子こんにやくをお土産に購入しました。



(いちむら記)