

琵琶滝コースで高尾山へ ゆったり健脚レベル1

開催日：2025年6月5日（木） 晴れ 健脚レベル1 歩数：11000歩 距離：6km

集合：京王高尾山口駅10時

コース：高尾山口駅（標高191m）→（6号路）→妙音橋→琵琶滝→ニカ所目のベンチ→大山橋→沢下→沢上→木段下→木段上→（5号路）→（1号路）→高尾山^{山頂}（標高599m 昼食）→（1号路）→薬王院→浄心門→ケーブル高尾山駅（標高472m）→ケーブル清滝駅→高尾山口駅

参加者：1班 高橋友S L 市村L 斉藤優 佐田 中西 高橋玲 平方 脇坂班長

2班 松本班長 工藤 沼津 佐藤し 尾形 白田 高橋昇 奥村S L 計16名

都会から近くいくつものコースがある自然たっぷりの高尾山は、年間300万人が訪れる世界一登山者が多い人気の山です。当初「稲荷山コースで高尾山へ」で企画しましたが、稲荷山コースは多数の危険木があるために3月20日から登山道を通行止めにして危険木処理中。琵琶滝コース（6号路）に変更しての実施としました。

「山高きが故に貴からず」、「低山ハイキングを楽しく安全に歩きましょう」と、団塊世代企画の健脚入門編・ゆったり健脚レベル1コースです。上りは標準コースタイム90分のところを6回小休憩して120分丁度で上りました。梅雨入り前の晴れ間、前日の雨で緑鮮やかな木々と青い空、沢のせせらぎを聞きながら心地よい風を受け、しばし都会の喧騒を忘れさせてくれる琵琶滝コースハイキング。下りはケーブル高尾山駅からケーブル利用の安全ハイキングでした。



高尾山口駅10時～6号路～妙音橋・高尾琵琶滝水行道場石柱～10時30分琵琶滝

高尾山口駅駅舎の日陰で市村リーダーがコース説明。日差しの強い駅前の空きスペースで奥村サブリーダーのリードでストレッチをして10時丁度、いざ高尾山をめざしてスタート。稲荷山登山口は封鎖されていて通行止めの看板が出ていました。前日の雨で緑鮮やかな沢沿いを、高橋サブリーダーを先頭に上って行きます。赤い毛糸網の帽子を被ったかわいらしい七福神とお地蔵さんをパチリ。妙音橋に出ると高尾琵琶瀧水行道場と刻まれた大きな石柱が立っています。水分補給と衣類調整、ここからは修験道の山道。6号路は上りの一方通行ですが、琵琶滝からの下山はOKですので何人もの人とすれ違えます。沢の水の流れを聞きながらの木陰の道、空気がひやりとして暑さ少しやわらぎます。10時30分、琵琶滝に着きました。



琵琶滝～2ヵ所目のベンチ～大山橋～11時28分に沢下へ到着

お堂の奥に琵琶滝があり、勢いよく水が流れ落ちています。以前白装束の人が滝に打たれているのを見たことがあります。一般の人でも体験できるようです。2回目の小休憩をして再び6号路を上って行きます。最初のベンチはスルーして2ヵ所目のベンチで3回目の小休憩、差し入れの冷たいゼリーが喉越し良く元気が出ました。15分ほど歩いて大山橋へ、4回目の小休憩。ここからは道幅狭く岩場もある山道、1班先行、少し離れて2班が続きます。水のせせらぎを聞きながら木漏れ日の道を上ってきます。若者グループが迫って来たときは「急行さん抜きます」と声をかけて山側により道譲り。11時28分、沢下に着きました。



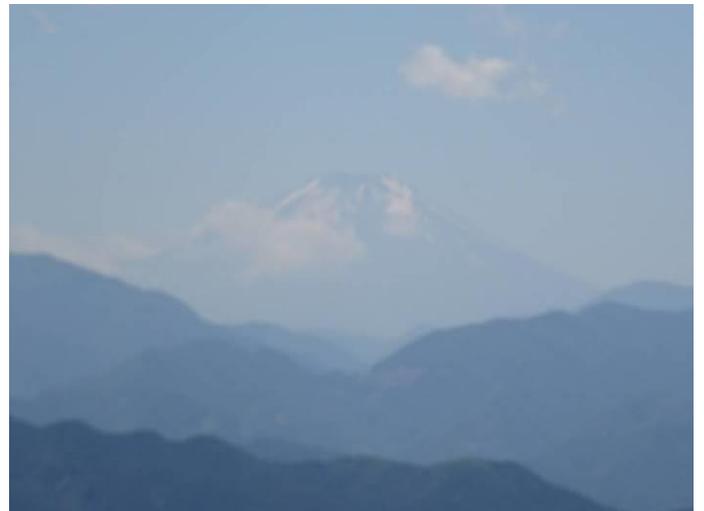
沢下～自然満喫アドベンチャー気分の沢上り～沢上～長い木段

沢の道が6号路、一息入れてミニ沢上りです。水が流れ落ちて石ゴロゴロ、木々は緑鮮やか、自然満喫のアドベンチャー気分で沢上りに挑戦です。みなさん疲れを感じさせないしっかりした足どりで慎重に上って行きます。沢を上り切ったら今度は長い木段、一步一步踏みしめて上って行きます。



12時高尾山山頂 昼食タイム 12時42分下山開始～御本社～御本堂

それぞれのペースで上って最後の木段、手書きで「383」と書き込まれていました。少し息が切れましたが、上り切った満足感がなんとも言えません。山頂まではあとわずか、とにかく一息いれて水分補給。アスファルト道の5号路から雑踏の1号路を上って12時丁度、高尾山山頂到着。2時間のコースタイムでした。平日でしたがかなりの賑わい、東屋の下やベンチのあるところで昼食タイム。展望台からは大山や丹沢山塊、雪が少なくなった富士山が見えました。12時42分、奥村サブリーダーを先頭に1号路で下山開始。木段を下りると奥の院不動堂、石段参道を下りて御本社、さらに下りて御本堂へ着きました。



山門～女坂～浄心門～ケーブル高尾山駅（ケーブル）～清滝駅

薬王院の境内からは橋本方面のビル群が望めました。山門を通り、女坂、浄心門、サル園前と参道を下りて標高472mのケーブル高尾山駅へ到着。乗車待ちの長蛇の列、それでも1回待ちをせずにスムーズに乗車できました。トンネルをくぐって下り始めのところは31度18分で、ケーブルカーの線路では日本一の急勾配。6分で標高201mの清滝駅に着きました。駅前でクールダウン、距離6Km、歩数11000歩の高尾山ハイキングでした。



(市村記)