

都民の森：三頭山（みとうさん） ハイキング (2022/8/2)

TI

真夏の8月2日、同窓仲間で[桧原都民の森](#)、[三頭山](#)にハイキングに行ってきました。ここ数週間は、天気が変わりやすく、数日先さえ予測できていません。このハイキングも、1週間前の予報では1mm以上の降雨確率が70%のため中止予報でした。また、お誘い人のHさんが、別Gr仲間での担当山行きの当初の下見日が天候都合で変更となりこの日と重なったため、急遽不参加になるとの連絡が入りました。

しかし、天候は少しずつ後ろにずれて、前日予報では降雨確率10%の曇り時々晴れ模様。これなら実行OK! 都民の森の入口駐車場の標高は1,000m、三頭山頂上の標高は1,531mと高く、気温は狭山市や入間市と比べて6~10℃低く、連日の猛暑の中での涼しさが期待できます。そこで、残った仲間4名で熱中症に注意しながらゆったりとした山行をすることにしました。

Uさんの車に皆が同乗し出発。圏央道あきるのICを出て五日市を經由、桧原街道と奥多摩周遊道路で都民の森に向けてぐんぐん登っていく。駐車場に降り立てば、さすが標高1,000m、涼しい。今日のコースは、ブナの路コース〈[①森林館](#)—[②三頭大滝](#)—[ブナの路](#)—[③ムシカリ峠](#)—[④三頭山](#)—[⑤展望台](#)—[⑥見晴らし小屋](#)—[⑦鞆口峠\(さいぐちとうげ\)](#)—[①森林館](#)〉、距離5km、標高差約530mです。

大滝の路は、ドウダンツツジ(灯台躑躅、満天星)などが花時を過ぎており周りは濃い緑々した木々。路には未だ新しいウッドチップが敷かれており、昨夜に雨が降ったのか湿ったチップの香りが昇ってきます。確かに、セラピーロードだ。途中、横斜面に大きなヒキガエルを発見、しばし観察。だれかが、「この種のものは何ともないが、ヘビは嫌だ」と。これにへんてこで皆がそれぞれの嫌いなものを披露し合い、散策路を進むことに。やがて、三頭大滝に到着。大滝は緑々に部分的に覆われており、滝見橋からも落差35mあるという滝全容を観るのは難しい。

ここからは、「ブナの路」でムシカリ峠へ。ロックガーデン雰囲気沢沿いで周りに楓類が多くあります。途中、沢を左から右へ、右から左へと何度か石渡ししながら登ります。沢音が、とても涼しい。そして狭くなった沢を最後に二跨ぎで渡り、沢から離れてムシカリ峠に向かいます。山肌の皺を斜めに登りながら回り込みますが、またその先に回り込みがあること数度。疲れてきた、涼しいけど暑い、途中休憩。残りは5分ほどでムシカリ峠に到着でした。最後は、18分程の一登りで三頭山の西峰(1,524.5m)に。ここからの今日の富士山は頂上近くが雲に覆われており残念。「昼食は隣の最高標高(1,531m)である中峰で」と提案したところ、ベテランのAさんより「そこの頂きは狭く、こちらの方が広くて良い」とアドバイスあり。有難いものです。ここで、昼食に。

後半は、西峰(1,524.5m)から頂上の狭い中峰(1,531m)—東峰(1,527.6m)—展望台—見晴らし小屋—鞆口峠—森林館へと予定コースを進み、駐車場に15時40分に到着しました。

コース途中では、Aさんからたくさんの花や木の名前をいつものように教えてもらいました。しかし、老化のせいかなそのほとんどを忘れてしまいました。また、よろしく願います。

今回は猛暑の中の涼しいハイキングとなり、楽しい1日になりました。また、鈍りかけた足にも良い運動になりました。

参考：名前の由来

三頭山：西峰(1,524.5m)、中峰(1,531m)、東峰(1,527.6m)と3つの山頂を持つことに依ります。

ムシカリ峠：この峠には、その名前の由来となったスイカズラ科ムシカリ属の落葉小高木である「ムシカリ」がたくさんあります。名前「ムシカリ（虫狩）」は、葉によく虫がつくことの『虫食われ』が転訛したものと言われています。別名に「オオカメノキ（大亀の木）」があります。葉の形が亀の甲羅に似ていることに依ります。



都民の森



駐車場から森林館に向かう



ニホンヒキガエル



三頭大滝



滝見橋



三頭大滝からムシカリ峠へ向かう沢沿いのブナの路



三頭山西峰(1,524.5m)



三頭山西峰からの富士山



三頭山中峰(1,531m)



東峰寄りの展望台より：御前山(1,405m)、大岳山(1,266.5m)、馬頭狩山(884m)の左後方に丸い白屋根の西武球場（ベルーナドーム）



<地図上の位置：①三頭山東峰展望台、②御前山、③大岳山、④ベルーナドーム、⑤馬頭狩山>