

御岳山ハイキング 行動計画

日にち: 2025年7月12日(土)

参加人数: 4人

集合時間: 5:40

集合場所: JR船橋駅構内(さざんかさっちゃん)像周辺

■ 出発

- 05:51 船橋発 総武線快速(久里浜行)
- 06:16 東京着
- 06:31 東京発 ホリデー快速おきたま1号(青梅行)
- 07:46 青梅着
- 07:49 青梅発 ホリデー快速おきたま81号(奥多摩行)
- 08:06 御嶽着
- 08:12 御嶽発 [西東京バス]御10(ケーブル下行)
- 08:22 ケーブル下着
- 08:42 滝本発 御岳登山ケーブル(御岳山行)
- 08:48 御岳山着(ケーブル)

■ ハイキング開始

- 09:00 御岳山駅 出発
スタート地点で体調チェック、ストレッチ
- 09:30 武蔵御嶽神社(山頂) 到着
約330段の階段を登り参拝、水分補給・小休憩(約5分)
- 09:35 出発
- 10:35 ロックガーデン 到着
溪流の岩場の美しい風景、綾広の滝を楽しむ、休憩(15分)
- 10:50 出発
- 11:50 日の出山 到着
関東平野を見渡せる絶景スポット、休憩(15分)
- 12:05 出発
- 13:35 つるつる温泉 到着
温泉&食事(2時間ほど滞在)でリラックス
- 15:25 帰路

■ 帰路

- 15:25 つるつる温泉発 [西東京バス]五20(武蔵五日市駅行)
- 15:44 武蔵五日市着
- 16:02 武蔵五日市発 五日市線(拝島行)
- 16:19 拝島着
- 16:24 拝島発 青梅線快速(東京行)
- 17:21 御茶ノ水着
- 17:25 中央・総武線各停(千葉行)
- 17:58 船橋着

トータル所要時間(御岳山駅~つるつる温泉): 4時間35分

あくまでも目安としての時間設定なので状況により前後します。

■交通費・施設利用料

船橋駅～御嶽駅（JR）：1,451円

御嶽駅～ケーブル下（西東京バス）：340円

滝本駅～御岳山駅（御岳登山ケーブル）：600円

つつる温泉～武蔵五日市駅（西東京バス）：490円

武蔵五日市駅～船橋駅（JR）：1,275円

つつる温泉施設利用料：960円

合計：5,116円

■持ち物（推奨）チェックリスト

- 登山靴・動きやすい服装（溪流の岩場は濡れていて滑りやすいので）
- 飲料水（最低 1L 推奨）
- 行動食（ゼリー・ナッツ・エネルギーバーなど）
- 雨具（天候急変の可能性あり）
- ウインドブレーカーまたは長袖 T シャツ（急な気温の変化）
- タオル・着替え（温泉用）
- スマートフォン（予備バッテリー）