

# 高尾山自然研究路コースマップ



**1号路**  
**【表参道コース】** 3.8km  
 ♥上り:100分♥下り:80分  
 タコ杉や杉並木、「高尾山の自然」をテーマにした山頂までのコースです。  
 健脚度 ★★

**2号路**  
**【霞台ループコース】** 0.9km  
 ♥一周:40分  
 さる園・野草園のまわりを中心に、「高尾の植物」がテーマのコースです。  
 健脚度 ★

**3号路**  
**【カツラ林コース】** 2.4km  
 ♥上り:60分♥下り:50分  
 「高尾の森」がテーマ。美しいカツラ林が見られる静かなコースです。  
 健脚度 ★★

**4号路**  
**【吊り橋コース】** 1.5km  
 ♥上り:50分♥下り:40分  
 「森と動物」がテーマ。季節ごとに鳥のさえずりが聞こえます。  
 健脚度 ★★

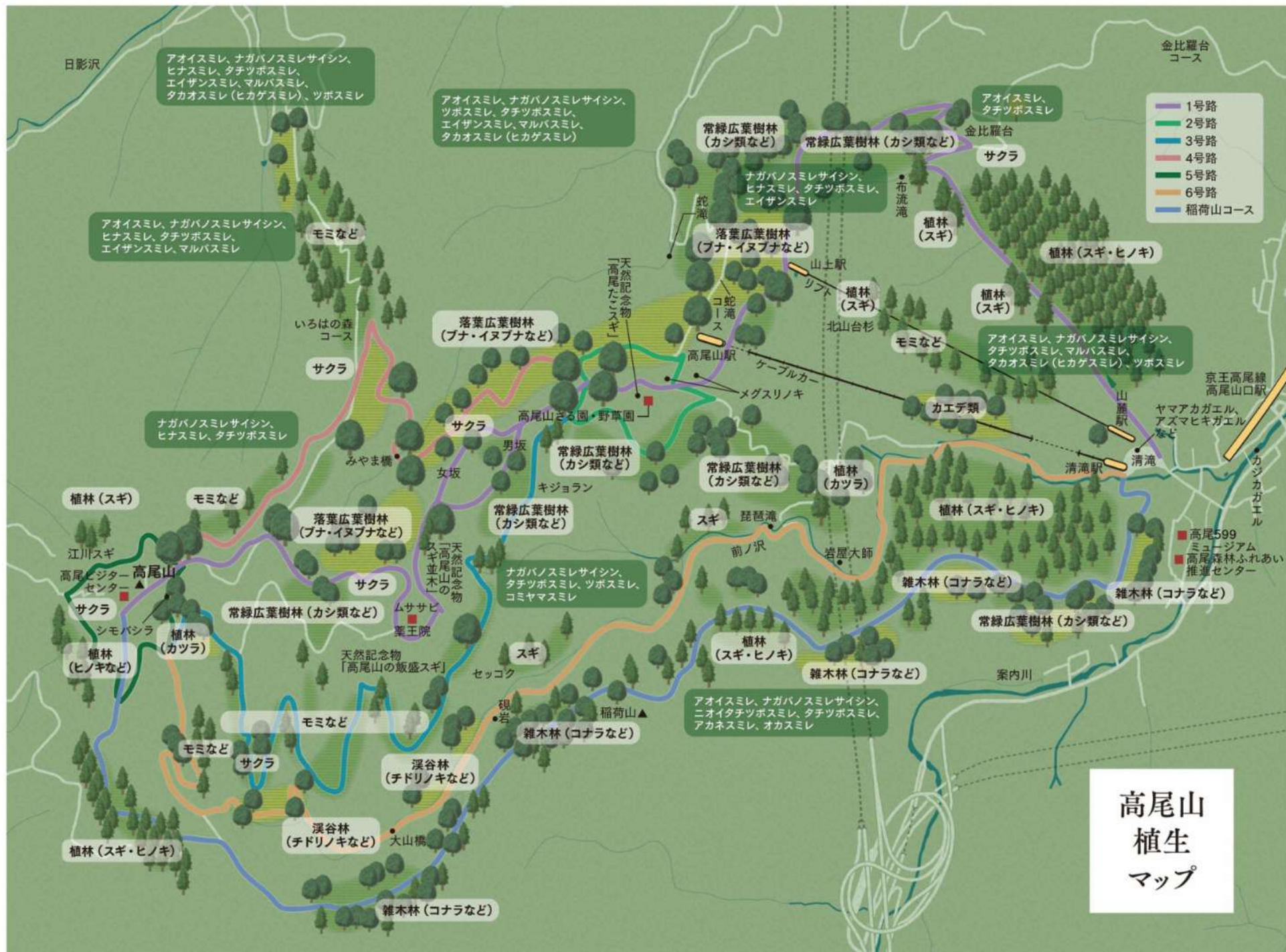
**5号路**  
**【山頂ループコース】** 0.9km  
 ♥一周:30分  
 ゆっくり歩きながらテーマの「人と自然」について考えてみましょう。  
 健脚度 ★

**6号路**  
**【びわ滝コース】** 3.3km  
 ♥上り:100分♥下り:80分  
 「森と水」がテーマ。びわ滝では、真冬でも水行者の姿を見るときもあります。  
 健脚度 ★★★

**稲荷山コース**  
**【尾根コース】** 3.1km  
 ♥上り:100分♥下り:80分  
 「四季折々」がテーマ。秋にはこの山全体にもみじが紅葉して美しい。  
 健脚度 ★★★★★

**高尾山～陣馬山コース**  
**【高尾山／陣馬山コース】** 15.3km  
 ♥約5時間20分  
 山頂から一丁平、城山・景信山を經由して陣馬高原下へ至るロングコースです。  
 健脚度 ★★★★★

- ① 【高尾山ケーブルカー】日本一の急こう配31度18分を登ります。
- ② 【リフト】二人乗り観光リフトは、12分間の「空中散歩」を楽しむことができます。
- ③ 【高尾山展望台】夏は飲み放題・食べ放題の「高尾山ピアマウント」、春・秋・冬は「キッチンむささび」「高尾山BBQマウント」を営業しています。
- ④ 【高尾山さる園・野草園】ユニークなさるが勢揃いのさる園。野草園では四季折々の山野草を楽しむことができます。





1	6	7	8
	9	10	
2	11	12	13
3	4	5	14 15 16

1/高尾山で発見・命名されたタカオスミレ 2/スミレ類は種子に甘く柔らかい物質(エライオソーム)をつけ、アリに運んでもらう 3/エイザンスミレの夏葉。夏に出る葉は細かく切れ込み、大きい 4/アオイスミレの果実。根元近くに実る 5/冬のタチツボスミレ。茎が枯れたあと小さな新葉で春を待つ 6/アオイスミレ 7/ナガバノスミレサイシン 8/ヒナスミレ 9/ニオイタチツボスミレ 10/タチツボスミレ 11/エイザンスミレ 12/マルバスミレ 13/アカネスミレ 14/ツボスミレ 15/ナガバノアケボノスミレ 16/コミヤマスミレ





- |   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | 2 | <p>1/ 圧倒される急勾配を目の前にするとドキドキする。車両は緑が鮮やかな「あおぼ号」 2/ 2人乗りのリフトは高尾山の自然を肌で感じられる空中散歩。ちょっぴりスリリングなのも楽しい 3/ こちらの車両は「もみじ号」 4/ 途中にある急勾配の看板。見つけられるかな? 5/ ケブルカーをデザインしたピンバッジ。もちろん2種類用意されている(各400円)</p> |
|   | 3 |   |
|   | 4 |   |
|   | 5 |   |



# 薬王院 境内 マップ

マップ内の番号は、  
P45、48～49の写真と対応しています。  
願い事に応じたご利益スポットを探して  
境内散策を楽しんでください。



## メインの 参拝スポット

1/1901(明治34)年に建てられた大本堂には、薬師如来と飯縄大権現が祀られている 2右/高尾山修験道の中心である飯縄権現堂。極彩色の建物は、日光東照宮と同じ権現造りとなっている 2左/薬王院は神仏習合の寺なので、境内にはいくつも鳥居がある 3/江戸時代初期に建立された奥之院不動堂。堂内には室町時代に作られた不動明王像が祀られている 4/参拝前には手水舎で、手と口を清めよう



# 高尾山の自然について

## 自然の宝庫 その理由

「スマレの山」「野鳥の宝庫」「昆虫の三大生息地」……。高尾山の豊かな自然を表わす言葉は多々存在する。植物や動物に富む理由を探ると、実はみな同じことに気づく。

まず、古くから山が守られてきた点が挙げられる。保護の始まりは、奈良時代に高尾山薬王院有喜寺が開かれたこと。信仰の対象、社寺林として守られ、中世の1578(天正6)年には北条氏照が竹木伐採を禁止した(P166参照)。江戸時代には幕府直轄、明治時代には御料林(P170参照)、1947(昭和22)年に国有林に。1950(昭和25)年には都立高尾陣場自然公園、1967(昭和42)年には明治の森高尾国定公園に指定(P171参照)、と主体は変わりながら連綿と山が保護され、自然林が存在してきた。同時に薬王院の杉苗奉納(P31参照)など、杉やヒノキの植林、人々が薪や材、肥料を得るといった植物の利用があり、環境は多様に。

気候もまた大きな理由といわれる。高尾山は暖温帯と冷温帯の境界付近(暖温帯北部)にあたり、ひとつの山にそれぞれの気候を好む植物が存在する。たとえば南面は暖かく、カシ類などからなる常緑広葉樹林、北面上部には涼しい場所に生育するブナやイヌブナ中心の落葉広葉樹林が見られる(P72参照)。

標高599mの小ぶりな山のわりに、尾根や谷、沢や滝など地形の変化に富むのもひとつ。こうした環境により、生き物それぞれ、好みのすみかや食物を得られるのだ。

## 自然観察の 前に

東京都は2018(平成30)年に「高尾・陣場地区自然公園利用ルール～高尾の自然を後世に～」(<https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/naturepark/known/rule/takaosan.html>)を作成し、利用者に呼びかけている。ぜひ、ご一読を。

## 野草と森に 魅せられて

高尾山の自然の楽しみはまず、多くの植物に出会えること。野草に目を向ければ、春はスマレ(P64参照)、初夏のセッコク(P68参照)、冬のシモバシラ(P76参照)など、訪れたいところが見どころがそろっている。

森が多様なのも大きな魅力だ(P72参照)。南面には現在貴重なカシ林、北面上部には、この地では珍しいイヌブナ林が残る。尾根にモミ林、そして沢沿いには溪谷林。こうした自然林と、植林や雑木林が一堂に。11月中旬～12月上旬はカエデ類など落葉広葉樹が赤や黄に染まり、多くの人々が集う。4月上旬～下旬のサクラが咲くころも、にぎわう季節。ヤマザクラやソメイヨシノのほか、エドヒガンなどに彩られる。

## 動物に 会えるかな

高尾山の動物として名高いムササビ(P80参照)をはじめ、哺乳類は夜行性がほとんど。夜に活動し、痕跡を残している(P84参照)。カエルや昆虫(P88参照)、野鳥たち(P92参照)は、声や姿で季節を告げる。カエルは晩冬から初夏。鳥や蝶は年中生息するものに加え、渡りのものが季節ごとに現われる。

## まだまだある 自然を求めて

山を歩けば動・植物はもとより、高尾山を構成する地層・小仏層群も観察できる(P96参照)。……と、今回紹介する自然は、ほんの一面。山頂の高尾ビジターセンター(P100参照)ほか自然関連施設などで最新情報を得て、知識を深めるのも楽しい。

春夏秋冬、高尾山の豊かな自然に会いに行こう。