

多摩川

渓谷とむかし道

山梨県甲府市の笠取山を源とし、奥多摩湖を経て、浅川などの多くの支流を合わせて流下し、大田区羽田において東京湾に注ぐ延長約138km(うち東京都管理区間約37km)の河川です。

多摩川八景の一つ「御岳渓谷」では、両岸に散策路が整備されており気軽に渓谷美が楽しめます。また、さらに上流の奥多摩駅付近から小河内ダムに至る「奥多摩むかし道」では、緑深い多摩川の渓谷を見下ろしながら昔の旧道の雰囲気が残る道を歩けます。

御岳渓谷コース

- スタート JR青梅線「御岳駅」
- ゴール JR青梅線「沢井駅」

距離：約5.5km 歩数：約7,860歩
所要時間：約1時間23分
消費カロリー：約249kcal

奥多摩湖～奥多摩駅コース(健脚向)

- スタート JR青梅線「奥多摩駅」より「奥多摩湖・鴨沢西・丹波・小菅の湯・蛭谷・留瀬」行き「奥多摩湖」下車
- ゴール JR青梅線「奥多摩駅」

【奥多摩駅～小河内ダム】
距離：約9.5km 歩数：約13,570歩
所要時間：約3時間30分
消費カロリー：約630kcal

水と緑のふれあい館

奥多摩の歴史や民俗関連の展示から、小河内ダムの役割や仕組みなどを解説。奥多摩3Dシアターや湖を見渡せるパノラマレストランなどもあり子供から大人まで楽しみながら学べる。

小河内ダム(奥多摩湖)

東京都の上水道の水源として建設されたダム。ダムによって堰止められてできた奥多摩湖は、山梨県と東京都境にまで及ぶ広大なもので、湖畔の小道などの遊歩道や浮橋、ドラム缶橋などの見所も多い。

御岳渓谷

多摩川八景に選定されている景勝地。両岸には歩道が整備されており四季折々の渓谷美と森林浴が楽しめる。また周囲には美術館などの見所も多い。



寒山寺

中国蘇州の寒山寺にちなんで建立された寺院で、御堂の前からは御岳渓谷を見下ろせる。



小河内線廃線跡

小河内ダム建設のため東京都水道局によって、氷川(現在の奥多摩駅)～小河内ダムまで敷かれた水根貨物線の廃線跡。奥多摩むかし道の沿道には、レールや橋梁、トンネルなどが残っている。



氷川渓谷

奥多摩駅近くの渓谷。氷川小橋、登計橋など遊歩道に吊橋がかかる。



白崖神社 大岩(都天竺記念物)

祭神は塩土翁神。社殿の側面に断面の露出した大岩があり、層断が多摩川をはさんで対岸へ続いている。



「高尾山道」石標 高尾山「蛇滝コース」登山口

享和三年(1803)に建てられた「高尾山道」の石標。ここから登るには、かつて高尾山への表参道だった。現在も「蛇滝コース」として残り高尾山登山台まで1時間ほどで歩ける。



奥多摩むかし道

小河内ダムへと続く旧青梅街道。沿道には吊橋や見所も多く、トイレも随所に整備されている。全行程の高低差が200m程あるため、まず奥多摩駅からバスで小河内ダムへと向かい、駅へ向かって歩いて戻るのが負担は少ない。



- スタート JR中央線・京王線「高尾駅」より「小仏」行き「蛇滝口」下車
- ②遊歩道梅林 JR中央線・京王線「高尾駅」
- ③メタセコイアの化石(五月橋) JR中央線「西八王子駅」
- ゴール 「八王子駅」行き「多賀公園」バス停

距離：約8.0km 歩数：約11,430歩
所要時間：約2時間
消費カロリー：約360kcal

南浅川

川らしい自然な姿が魅力

神奈川県との境、景信山付近を源とし、中央線および甲州街道とほぼ並行して北東に流れ、浅川に合流する延長8kmの河川です。武蔵野墓地(多摩御陵、武蔵野陵)に至る御陵参道には、巧みな意匠が施された南浅川橋が架けられており、近くには明るく開放的な陵南公園があります。

また上流は小仏川とも呼ばれ、川沿いに点在する梅林や自然な豊かな清流をながめながら散策が楽しめます。

メタセコイアの化石

北浅川、南浅川の流域で170～200万年前と推定されるメタセコイアの化石林が露出している。メタセコイアは腐りやすい木質だが、そのまま砂に埋もれるか水に浸かったため酸欠の状態では化石になったと考えられている。



小仏関跡(国史跡)

甲州道中、最も重要とされた関所の跡。東西に門が置かれ、北に山、南に南浅川が流れ、往来する人々に目を光らせていた。



高尾駒木野庭園

旧甲州街道沿いにある入園無料の庭園。枯山水や露地(茶庭)、高尾の自然を背景にした池泉回遊式庭園など本格的な日本庭園が整備されている。



遊歩道梅林

旧甲州街道の南浅川沿いには、多くの梅林が点在し、早春に約1万本の紅白の梅が咲き誇る。高尾山へと通じる「蛇滝コース」の入口付近まで、川沿いの自然豊かな散策道が続く。



長房ふれあい端午まつり

かつて多摩御陵まで伸びていた「京王御陵線」の橋跡跡。



南浅川橋

昭和11年(1936年)に設置されたコンクリートアーチ式の橋。御陵参道の橋であるため、側面には白御影石が貼られているなど威厳のある形式と周辺の自然との調和を考慮したデザインが施されている。



都立陵南公園

1964年東京オリンピックの自転車会場跡地。トラックコースだったところが現在野球場になっており公園西端のジャブ池のあたりには選手村があった。

