

7.高尾山（東京都）

高尾山は、明治の森高尾国定公園に指定されており、古くは信仰の山、今は手軽に山登り？ 気分を味わえる行楽地として、東京都民は言うに及ばず近県の人々にも親しまれています。行楽シーズンともなると、メインルートは街中の雑踏がそのまま引越して来たかのような喧騒です。

しかし、600m足らずの山でありながら自然環境は変化に富み、そこに生息する動植物はとても豊かです。山中のコースには「自然研究路」なる名称が付けられており、1号路から6号路までありますが、前述のような理由からこのコースだけでは探鳥には向きません。そこで行楽客があまり利用しない、山麓コースやそこから登るコースと合わせると、静かな探鳥が楽しめます。

梅郷・蛇滝コース

JR高尾駅前から甲州街道を高尾山方面に進み、小仏川に当たったら小仏川沿いの梅郷コースを辿ります。川を渡り返しながらか進むと、見るべき動植物も多く、鳥も多種が期待できます。浅川老人ホーム前から行ノ沢沿いの蛇滝コースに入ります。蛇滝を経、ケーブルカーの高尾山駅の霞台に至る登りです。新緑の頃であれば滝の音に負けじと囀るミソサザイや、高い梢から降りかかるようなオオルリの声などが期待できます。

日影沢・4号路コース

JR高尾駅から京王バス小仏行きに乗り、日影で下車、小仏方面へ少し歩いた左側、小仏川を渡る石橋が日影沢の入り口で



高尾山 山頂

コースタイム

・梅郷・蛇滝コース

JR高尾山駅－（10分）－小仏川合流点－（60分）－浅川老人ホーム－（60分）－霞台

・日影沢・4号路コース

JR高尾駅－（バス15分）－日影－（30分）－日影園地－（60分）－4号路－（30分）－霞台

案内図 高尾・陣馬（昭文社）

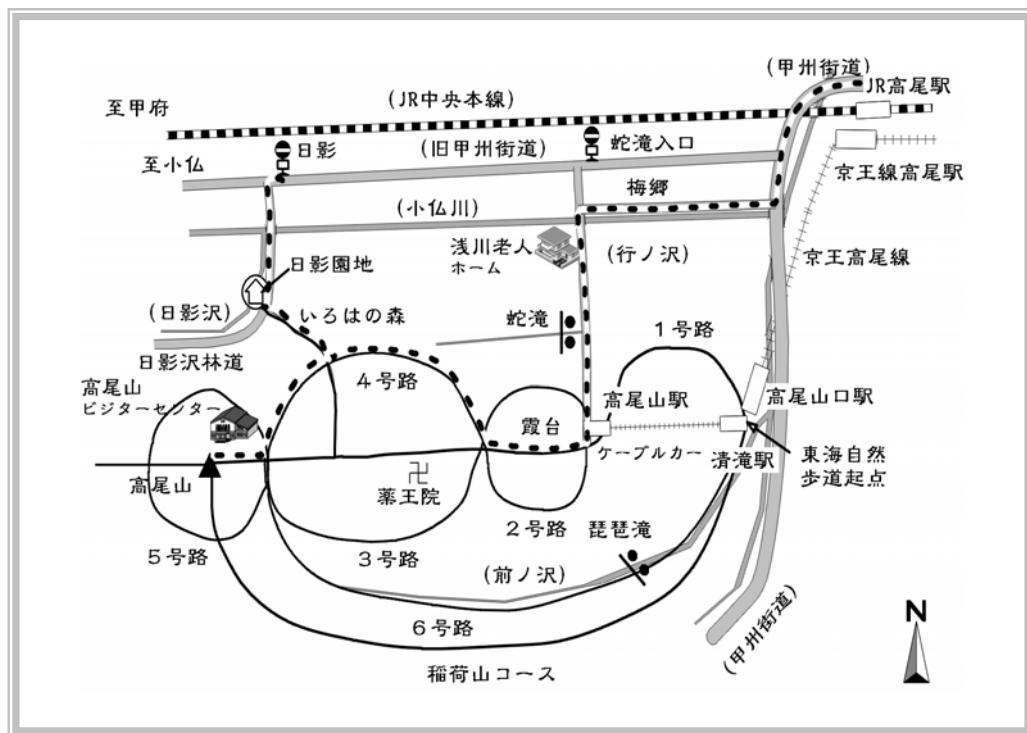
季節

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

7.高尾山（東京都）

す。沢沿いにあの花この花と辿るうちに日影沢園地の山荘に至ります。右に進む林道の左側がイロハの森への入り口、モミ林の尾根筋の登りです。仄暗い林内にキビタキの黄色が冴え、森の奥懐からの夏鳥達のさ

んざめきが心を踊らせます。コースはイヌブナを主とした美しい森の中の4号路の中間に出、右山頂、左霞台に至ります。なお両コースとも冬期は路面が凍結する事があり注意が必要です。（唐沢良子）



観察できた鳥（53種）

コサギ・トビ・ハチクマ・ノスリ・カルガモ・コジュケイ・キジバト・（アオバト）・（ツツドリ）（ホトギス）・ヒメアマツバメ・カワセミ・コゲラ・アカゲラ・アオゲラ・ツバメ・イフツバメ・キセキレイ・ハクセキレイ・セグロセキレイ・ヒヨドリ・モズ・ミソサザイ・カヤクグリ・ルリビタキ・ジョウビタキ・（クロツグミ）・ツグミ・アカハラ・（ガビチョウ）・（センダイムシクイ）（ヤブサメ）・ウグイス・キクイタダキ・キビタキ・オオルリ・エナガ・コゲラ・ヒガラ・シジウカラ・ヤマガラ・ゴジュウカラ・メジロ・ホオジロ・アオジ・カワラヒワ・シメ・イカル・スズメ・ムクドリ・カケス・ハシボソガラス・ハシブトガラス
（ ）は声のみ

あし

- ・梅郷・蛇滝コース
行き JR中央本線 高尾駅下車
帰り ケーブルカー清滝駅 - 京王線高尾山口駅
- ・日影沢・4号路コース
行き JR中央本線 高尾駅下車 京王バス 日影下車
・帰り ケーブルカー清滝駅 - 京王線高尾山口駅
・交通機関問い合わせ先：ページ 117 参照