

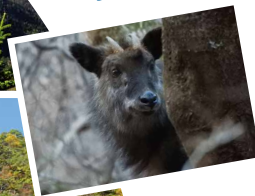


秩父多摩甲斐 国立公園

日本の
国立公園
—コンテンツ集—
2023

アクティビティガイドブック

森林美と渓谷美であふれる
首都圏にもっとも近い
森と渓谷の山岳公園



●本コンテンツ集は2023年3月の情報を掲載しており、新型コロナウイルス(COVID-19)等の影響で内容が変更される場合があります。●掲載の写真は全てイメージで、実際と異なる場合があります。●コンテンツの料金や内容等は変更となる場合があります。●掲載の催行期間や所要時間は天候や気象条件によって変わる場合がありますので、事前に事業者へお問い合わせください。●モデルコースにて掲載の地図やその縮尺、所要時間はおよその目安となるものです。

国立公園 秩父多摩甲斐

Chichibu Tama Kai National Park



北奥千丈岳からの眺め



西沢渓谷



金峰山の五丈岩



御岳渓谷



雁坂峠の夕景



甲武信ヶ岳



三日月尾根



雲取山の霧氷

首都圏から最も近い森林美と渓谷美の山岳公園

ここは、首都圏に最も近い、森と渓谷の山岳公園。

東京・埼玉・山梨・長野の1都3県にまたがる広大なエリアには、北奥千丈岳(2,601m)を最高峰とした、金峰山、甲武信ヶ岳、雲取山など標高2,000m級の山々が連なる奥秩父山塊を中心とし、南に大菩薩嶺、北に両神山があり、火山国である日本では珍しい火山のない山域です。

スギ、ヒノキ、カラマツ等の整然とした人工林から濃くも鮮やかな緑のコケやシダに覆われた地にコマツガやシラビソ等の亜高山性針葉樹が立ち並ぶ原生林。これらの山域は荒川、多摩川、笛吹川(富士川)、千曲川(信濃川)等の首都圏及び日本最大級の穀倉地帯を支える水を育む水源地です。

豊富な水は、固さの異なる堆積岩類や花崗岩類等の岩石を削りながら流れ落ち、滝や釜を生み出しながら、御岳渓谷、秋川渓谷、中津峡、西沢渓谷、御嶽昇仙峡等の美しく多彩な渓谷を刻んでいます。

奥深い自然がありながら人の暮らしが近い本国立公園では、武蔵御嶽神社、三峯神社をはじめ山岳・神社信仰にまつわる多様な文化が今もお息づいており、多くの人が訪れます。

豊かな自然環境や持続可能な利活用の取組は、国際的にも評価されており、令和元年6月には「甲武信ユネスコエコパーク」として、公園の大部分が登録されました。

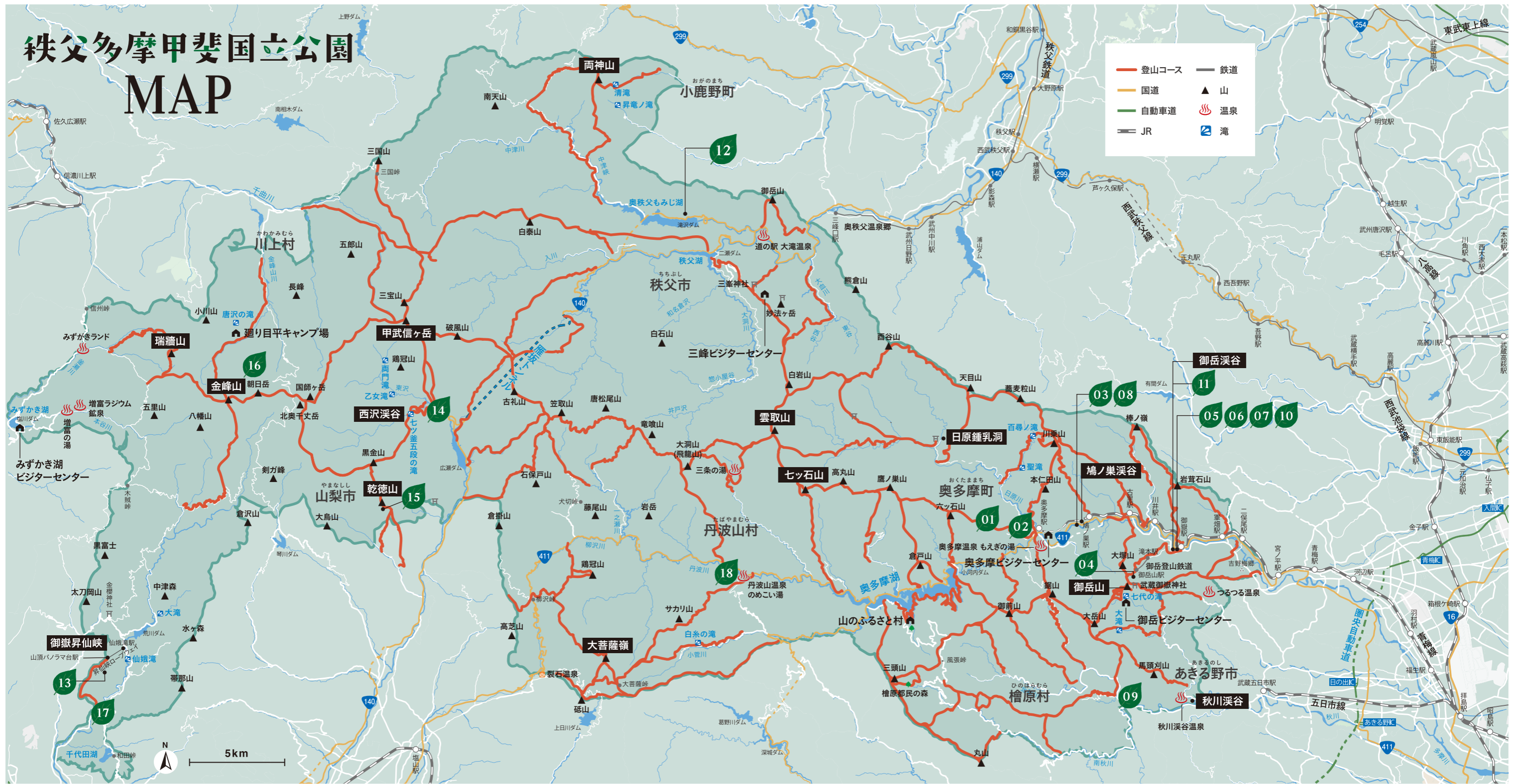


交通アクセス

新宿駅	JR中央・青梅線快速	青梅駅	JR青梅線	奥多摩駅
	約75分		約35分	
	JR特急あずさ	甲府駅	JR中央本線	葎崎駅
	約90分		約15分	
	JR山手線等	池袋駅	西武特急ちちぶ	秩父駅
	約10分		約85分	

※アクセスルートは一例です。各区間の所要時間は目安となります。詳しくは各交通機関の窓口・ホームページなどでご確認ください。

秩父多摩甲斐国立公園 MAP



※各体験コンテンツの位置はおおよそを示しています。

pickup

おすすめ体験コンテンツ

01 奥多摩名産! わさび田体験サイクリングツアー

詳細な情報は5ページへ

02 奥多摩むかし道&奥多摩湖のサイクリングツアー

詳細な情報は5ページへ

03 白丸湖カヌー・カヤック体験ツアー

詳細な情報は5ページへ

04 セルフプログラム (プログラムシートの配布)

詳細な情報は6ページへ

09 檜原村・裏山アート探検隊 みっけるん

詳細な情報は7ページへ

10 楽しく学ぶ川ゴミ問題 多摩川リパーククリーンラフティング

詳細な情報は8ページへ

11 森の演出家と楽しく学ぶ 自然環境教室 ~未来の地球を自然の恵みでつくる~

詳細な情報は8ページへ

12 BMXやマウンテンバイクでのオフロード走行体験

詳細な情報は8ページへ

13 やまDELUXE 羅漢寺山 レベル★日帰り

詳細な情報は9ページへ

05 多摩川ラフティング

詳細な情報は6ページへ

06 奥多摩ダッキーとバックラフト

詳細な情報は6ページへ

07 多摩川ラフティングツアー

詳細な情報は7ページへ

08 奥多摩SUPツアー

詳細な情報は7ページへ

14 やまDELUXE 西沢渓谷 レベル★日帰り

詳細な情報は9ページへ

15 やまDELUXE 乾徳山 レベル★★日帰り

詳細な情報は9ページへ

16 やまDELUXE 金峰山 レベル★★★日帰り

詳細な情報は10ページへ

17 御岳古道トレッキング

詳細な情報は10ページへ

18 狩猟学校

詳細な情報は10ページへ

秩父多摩甲斐国立公園

— おすすめ体験コンテンツ —

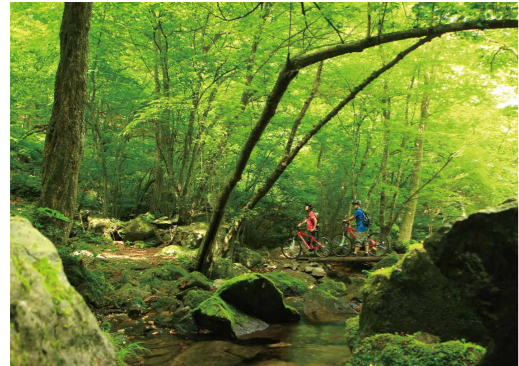
アイコンの説明

- 個人向け
- 団体向け (6名以上)
- アクティブ
- 伝統文化
- 食べる
- 言語対応可
- 言語対応可 (事前連絡が必要)

01
東京都

奥多摩の名産である「わさび」を栽培しているDavidさんのわさび田を自転車でご案内いたします。わさび田の見学と、獲れたてわさびの試食付きです。

奥多摩名産! わさび田体験サイクリングツアー



奥多摩の地でわさび栽培をするDavidさん。どうしてわさび田を始めたのか、わさびはどのようにして育つのか、わさびに関する興味深いお話が聞けます。獲れたてわさびも試食できるほか、わさび田までは、奥多摩に詳しいガイドがご案内しながら向かいます。

時期	春(3~5月)、夏(6~8月)、秋(9~11月)
所要時間	約4時間
料金	大人12,300円(平日11,300円) ※レンタルサイクル・保険料金を含みます ※中学生は1,000円引
問合せ	サイクリングツアー & レンタル トレッキング
電話	080-1024-4617
E-mail	info@trekking.jp
URL	https://trekking.jp/tours/oku-tama-meisei-wasabita-experience-tour/

04
東京都

シートをもらって山歩きでビンゴ!
ガイド無しで体験可能なため、コロナでも安心です。

セルフプログラム(プログラムシートの配布)



ビンゴシートのように、枠の中に書かれたものを御岳山を歩きながら見つけていきます。スポット編と五感編が用意されており、特に五感編は、触ってみたり、香りをかいでみたりと、五感をフルに使って探していきます。いつもとは違った発見をお楽しみください。

時期	春(3~5月)、夏(6~8月)、秋(9~11月)、冬(12~2月)
所要時間	約1時間~2時間30分
入手先	現地でも入手できるほか、ホームページからダウンロードすることもできます。
問合せ	御岳ビジターセンター
電話	0428-78-9363
E-mail	mitakevc@ces-net.jp
URL	https://www.ces-net.jp/mitakevc/index.html

02
東京都

地元ガイドがご案内する1番人気の奥多摩むかし道&奥多摩湖のサイクリングツアーです。都心から日帰りで大自然を味わうことができる奥多摩の魅力をつぶりとご案内いたします。

奥多摩むかし道&奥多摩湖のサイクリングツアー



奥多摩むかし道とは、江戸時代には交易路として使われていた古の道を指します。春には新緑、夏には泳ぐことも出来る綺麗な沢、秋には紅葉と季節感をたっぷり味わうことができます。吊り橋や巨大な断層にも立ち寄るほか、渓谷沿いでサイクリングにはぴったりです。

時期	春(3~5月)、夏(6~8月)、秋(9~11月)
所要時間	約3.5時間
料金	9,300円(平日8,300円) ※レンタルサイクル・保険料金を含みます ※中学生は1,000円引
問合せ	サイクリングツアー & レンタル トレッキング
電話	080-1024-4617
E-mail	info@trekking.jp
URL	https://trekking.jp/tours/okutama-mugakudo-tour/

05
東京都

東京都青梅市にある多摩川でのラフティング。東京とは思えないほどの自然が広がり、都内の秘境を味わえます。老若男女問わず楽しめます。

多摩川ラフティング



子どもや、ハードルが高いと感じている人でも、少人数なので安心して体験することができるラフティングツアーです。親子共に成長、挑戦する気持ちを自然を通して体験してみませんか?

時期	春(3~5月)、夏(6~8月)、秋(9~11月)
所要時間	約2時間45分
開始時間	8時45分、11時45分、15時45分(または15時15分)
料金	通常時: 大人: 7,000円、子供: 6,000円、未就学: 7,000円 親子3名(大2小1): 16,000円 8月: 大人: 8,000円、子供: 6,000円、未就学: 7,000円 親子3名: 18,000円 ※子供は小学生まで対象
問合せ	River joy 電話 090-8486-3870
E-mail	riverjoy.raft@gmail.com
URL	https://www.rafting-joy.com/

03
東京都

JR御岳駅から徒歩3分と近く、レンタルグッズやツアー中に撮影した写真はすべて無料。さらには軽食もつきます。経験豊富なインストラクターがボートの乗り降りからパドルの操作、転覆した時の対処法など、一から丁寧に指導いたします。

白丸湖カヌー・カヤック体験ツアー



東京のオアシス「白丸湖」で、一人乗りリバーカヤック(または二人乗りカナディアンカヌー)の基本操作を覚えながら、のんびりと一日を過ごすことができます。水面に揺られながら奥多摩の自然を満喫してください。

時期	春(3~5月)、夏(6~8月)、秋(9~11月)、冬(12~2月)
所要時間	約5時間30分
料金	通常: 11,000円 事前振り込み割引: 9,900円(学生は8,800円) ※団体(12名以上)でのご利用の場合、貸し切りや内容、時間等のアレンジも可能です。
問合せ	奥多摩カヌーセンター
電話	080-5516-1104
E-mail	taiken@okutamacanoe.jp
URL	http://www.okutamacanoe.jp/

06
東京都

ラフティングでも物足りない、もっと冒険したい、自然を楽しみたいという方におすすめです。大人向けのアクティビティとなります。

奥多摩ダッキーとパックラフト



多摩川を2人乗りのダッキー(カヤック、カヌー的な乗り物)で下ります。ラフティングよりアドベンチャー感が強めですが、初心者にはしっかりレクチャーとサポートをつけますので安心してご参加いただけます。

時期	春(3~5月)、夏(6~8月)、秋(9~11月)
所要時間	約3時間30分
料金	10,000円/1人 ※中学生以上
問合せ	River joy
電話	090-8486-3870
E-mail	riverjoy.raft@gmail.com
URL	https://www.rafting-joy.com/

秩父多摩甲斐国立公園

— おすすめ体験コンテンツ —



アイコンの説明

- 個人向け
- 団体向け (6名以上)
- アクティブ
- 伝統文化
- 食べる
- 言語対応可
- 言語対応可 (事前連絡が必要)

07 東京都 多摩川ラフティングツアー

爽快! 6人乗り大型ボートで多摩川の急流を下るラフティングツアー。



創業1994年の老舗カンパニー、JR御嶽(みたけ)駅より徒歩3分。多摩川まで徒歩1分。持ち物は水筒とタオルだけ。装備はすべて無料レンタル。写真ダウンロードも無料。アフターツアーは多摩川を望むウッドテラスでランチやBBQも楽しめます。修学旅行や企業研修の実績も豊富です。

- 時期 春(3~5月)、夏(6~8月)、秋(9~11月)
- 所要時間 半日コース:約2時間
- 料金 一般:7,700円
学生:6,600円
- 問合せ コンセプト
- 電話 0428-79-7227
- E-mail info@canoobar.jp
- URL https://www.canoobar.jp/



10 東京都 楽しく学ぶ川ゴミ問題 多摩川リバークリーンラフティング

東京都の水源地・多摩川上流「御岳渓谷」で、異常気象による災害ゴミやBBQの放置ゴミを拾いながらラフティングを楽しむ、サステナブルなアクティビティです。



御岳渓谷で地域課題となっているのが、BBQや川遊びをした人が残す放置ゴミや、異常気象により発生した災害ゴミ。この課題を、楽しく解決しようと思われた「多摩川リバークリーンラフティング」は、ラフティングで川を下りながらゴミを拾うアクティビティです。この体験を通じて、よりよい環境や暮らしについて一緒に考えませんか。

- 時期 春(3~5月)、夏(6~8月)、秋(9~11月)、冬(12~2月)
- 所要時間 半日コース:約4時間
- 料金 大人(中学生以上):8,000円
- 問合せ 株式会社グッドライフ多摩
- 電話 042-519-3977
- E-mail tokyomountain.kanri@gmail.com
- URL https://tokyomountain-tours.jp/tours/riverclean-rafting/



08 東京都 奥多摩SUPツアー

東京のオアシス、奥多摩白丸湖で水上散歩。



SUP(スタンドアップ・パドル)はハワイ生まれの新しいウォーターアクティビティです。安定感抜群の大型サーフボードに乗って、自由かつ優雅に水上散歩が楽しめます。

- 時期 春(3~5月)、夏(6~8月)、秋(9~11月)、冬(12~2月)
- 所要時間 約2時間
- 料金 一般:7,700円
学生:6,600円
- 問合せ コンセプト
- 電話 0428-79-7227
- E-mail info@canoobar.jp
- URL https://www.canoobar.jp/okutama_sup



11 東京都 森の演出家と楽しく学ぶ自然環境教室 ~未来の地球を自然の恵みでつくろう~

森の演出家・土屋一昭さんと森を歩きながら身近な自然に触れて未来の地球を考えよう! 環境省グッドライフアワード受賞の自然環境教室です。



身近な自然の魅力を実感して、現代人が失いつつある「心の豊かさ」や「生きる力」への気付きを提供する森の演出家・土屋一昭さんがご案内。自然と暮らしのつながりや、人が環境に与える影響を考えるきっかけになるプログラムです。昼食は自分たちで火をおこし、土屋さんからふるまう旬の田舎料理をいただきます。

- 時期 春(3~5月)、夏(6~8月)、秋(9~11月)
- 所要時間 約5時間
- 料金 大人:8,900円
子ども(小学生以上):7,900円
※昼食内容により料金が変動しますのでご了承ください
- 問合せ 株式会社グッドライフ多摩
- 電話 042-519-3977
- E-mail tokyomountain.kanri@gmail.com
- URL https://tokyomountain-tours.jp/



09 東京都 檜原村・裏山アート探検隊みっけるん

外遊びのプロが入念に設計した体験内容で、子どもたちの気づきと熱中をサポート! 東京とは思えない自然の中を探検しながら、そこにキラリと光る「自然のアート」を発見していくプログラムです。



自然体験・探検プログラム「みっけるん」は子どもが主役。さまざまな道具と五感を駆使して、自然との出会いの「原体験」が得られます。カメラ・ルーペ・望遠鏡といった選び抜かれた探検グッズが子どもたちの目を輝かせ、心からの「やりたい!」を引き出します。

- 時期 春(3~5月)、夏(6~8月)、秋(9~11月)、冬(12~2月)
- 所要時間 森と眺望コース:約2~3時間
川と里山コース:約1.5~2.5時間
苔と峡谷コース:約3~4時間
- 料金 1ファミリー:6,500円(参加のお子様1人の場合)
※おもちゃ美術館の入館チケット1枚付
※お子様2人目以降:+5,500円/人で追加可能
※全てのコース同一料金です。大人の方は同伴無料、家族単位で体験できます。
- 問合せ 株式会社 東京裏山ワンダーランド
- 電話 090-6115-6524 E-mail info@ura-yama.com
- URL https://mikkerun.com/



12 埼玉県 BMXやマウンテンバイクでのオフロード走行体験

近年注目の集まるオフロード自転車「BMX」・「マウンテンバイク」を堪能しませんか? オリンピック種目としても注目を集めるアクティビティで、ご家族連れでご参加いただく方も増えております。



国際規格で造成された日本随一のBMXコースと、埼玉県唯一の公共マウンテンバイクフィールドが併設された、国内でも稀有なフィールドが特徴です。BMXとマウンテンバイクのレンタルも、子ども用から大人用まで用意。常駐スタッフがおり、初めて利用する場合はレクチャーを受けることができます。

- 時期 春(3~5月)、夏(6~8月)、秋(9~11月)
- 所要時間 約1時間~2時間
- 料金 大人:1日1,650円、2時間1,100円
中学生以下:1日1,320円、2時間880円
中学生以下(市民):1日820円、2時間550円
- レンタル 1時間1,100円
- 問合せ 秩父滝沢サイクルパーク
- 電話 0494-53-2121 E-mail reikubmx@gmail.com
- URL https://chichibu-cyclepark.localinfo.jp/



秩父多摩甲斐国立公園

— おすすめ体験コンテンツ —



アイコンの説明

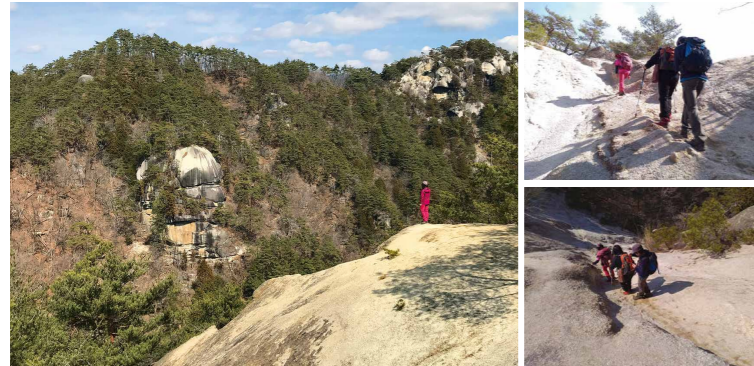
- 個人向け
- 団体向け (6名以上)
- アクティブ
- 伝統文化
- 食べる
- 言語対応可
- 言語対応可 (事前連絡が必要)

13 山梨県 やまDELUXE 羅漢寺山 レベル★ 日帰り

やまDELUXE ～山梨で山ガイドと楽しむ山歩き～
山梨の名勝、昇仙峡を彩る石峰を目指して

★の解説
★ …… 初級者レベル
★★ …… 中級者レベル
★★★ …… 上級者レベル

個人向け
アクティブ
言語対応可



山梨の有名な観光地・昇仙峡は、令和2年に「甲州の匠の源流・御嶽昇仙峡～水晶の鼓動が導いた信仰と技、そして先進技術へ～」として日本遺産に認定され、再び注目されています。このツアーでは、公益社団法人日本山岳ガイド協会のガイド資格認定を受けたガイドと一緒に羅漢寺山や弥二郎岳(やさぶろうだけ)などを歩き、渓谷美を楽しみます。

時期	春(3～5月)、夏(6～8月)、秋(9～11月)、冬(12～2月)
所要時間	1日コース:約6時間
料金	おひとり 7,800円 ＜プライベートツアーに変更可能＞ 1名貸切の場合:おひとり12,000円増し 2名貸切の場合:おひとりにつき 6,000円増し 3名貸切の場合:おひとりにつき 2,000円増し
問合せ	株式会社フォネット 富士山県ツアーズ
電話	0555-28-5191 E-mail info@fujisan-pref.jp
URL	https://fujisan-pref.jp

16 山梨県 やまDELUXE 金峰山 レベル★★★ 日帰り

やまDELUXE ～山梨で山ガイドと楽しむ山歩き～
百名山で秩父山地の主峰。隠されたコース、金峰古道を歩く

★の解説
★ …… 初級者レベル
★★ …… 中級者レベル
★★★ …… 上級者レベル

個人向け
アクティブ
言語対応可



金峰山を楽しむにはいくつかルートがありますが、「やまDELUXE」のツアーでは山梨県側から金峰古道にご案内。上級レベルのルートですが、公益社団法人日本山岳ガイド協会のガイド資格認定を受けたガイドがしっかりサポートいたします。歴史ある古道をぜひお楽しみください。

時期	夏(6～8月)、秋(9～11月)
所要時間	1日コース:約8時間
料金	おひとり 7,800円 ＜プライベートツアーに変更可能＞ 1名貸切の場合:おひとり12,000円増し 2名貸切の場合:おひとりにつき 6,000円増し 3名貸切の場合:おひとりにつき 2,000円増し
問合せ	株式会社フォネット 富士山県ツアーズ
電話	0555-28-5191 E-mail info@fujisan-pref.jp
URL	https://fujisan-pref.jp

14 山梨県 やまDELUXE 西沢渓谷 レベル★ 日帰り

やまDELUXE ～山梨で山ガイドと楽しむ山歩き～
水と岩の織り成す渓谷美、ベストシーズンの西沢渓谷

★の解説
★ …… 初級者レベル
★★ …… 中級者レベル
★★★ …… 上級者レベル

個人向け
アクティブ
言語対応可



森林セラピー基地としても知られる西沢渓谷。森林浴を楽しみながら美しい渓谷を散策できますが、滝の近くなどは足元が滑りやすい場所もあり、つい歩くのに集中してしまいがちになります。公益社団法人日本山岳ガイド協会のガイド資格認定を受けたガイドと一緒になら、周りの景色を堪能しながらより安心して散策を楽しめます。

時期	春(3～5月)、夏(6～8月)、秋(9～11月)
所要時間	1日コース:約6時間
料金	おひとり 7,800円 ＜プライベートツアーに変更可能＞ 1名貸切の場合:おひとり12,000円増し 2名貸切の場合:おひとりにつき 6,000円増し 3名貸切の場合:おひとりにつき 2,000円増し
問合せ	株式会社フォネット 富士山県ツアーズ
電話	0555-28-5191 E-mail info@fujisan-pref.jp
URL	https://fujisan-pref.jp

17 山梨県 御岳古道トレッキング

浮世絵師歌川広重が訪れたルートを辿る約3時間。ロープウェイにも乗れるトレッキングコースです。地図に載っていない古道をガイド付きで歩きますか？

個人向け
アクティブ
言語対応可



御岳古道は平安時代に信仰の山として開かれた金峰山を目指した山岳信仰の道です。江戸時代には9つのルートがあったと伝えられています。江戸期の浮世絵師・歌川広重が訪れたルートを歩く、歴史好きな方におすすめのコースです。

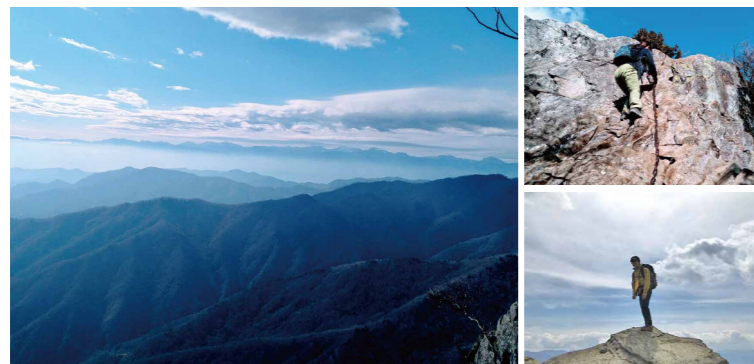
時期	秋(9～11月)
所要時間	約3時間
料金	未定(2021年は1,500円)
問合せ	株式会社GATES
電話	055-269-5155
E-mail	info@gatesinc.com.co
URL	https://www.gatesinc.org/

15 山梨県 やまDELUXE 乾徳山 レベル★★ 日帰り

やまDELUXE ～山梨で山ガイドと楽しむ山歩き～
岩場、お花畑、カヤトの原、展望など変化にとんだ山歩き

★の解説
★ …… 初級者レベル
★★ …… 中級者レベル
★★★ …… 上級者レベル

個人向け
アクティブ
言語対応可



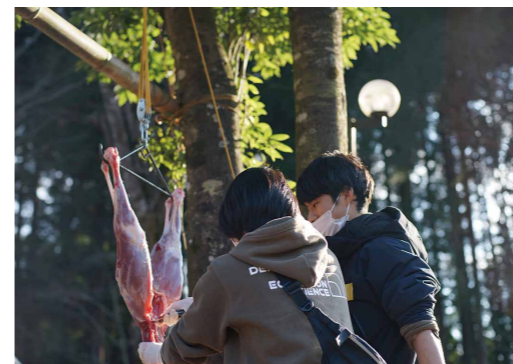
乾徳山といえば鎖場を思い浮かべる方も多いでしょう。ステップアップしたいけれど、一人やお友達同士で鎖場に挑戦するのはちょっと不安。そんな方は公益社団法人日本山岳ガイド協会のガイド資格認定を受けたガイドがサポートする「やまDELUXE」のツアーにぜひご参加ください。

時期	春(3～5月)、夏(6～8月)、秋(9～11月)、冬(12～2月)
所要時間	1日コース:約7時間
料金	おひとり 7,800円 ＜プライベートツアーに変更可能＞ 1名貸切の場合:おひとり12,000円増し 2名貸切の場合:おひとりにつき 6,000円増し 3名貸切の場合:おひとりにつき 2,000円増し
問合せ	株式会社フォネット 富士山県ツアーズ
電話	0555-28-5191 E-mail info@fujisan-pref.jp
URL	https://fujisan-pref.jp

18 山梨県 狩猟学校

「解体講座」では、鹿の解体や調理方法、衛生管理を学びます。「ジビエ料理講座」では、ジビエ調理のポイントや部位の特徴などを解説します。また「HUNT CAMP」では1泊2日で解体実技も含んでおり、猟師になりたい人や、より深く知りたい人におすすめです。

個人向け
食べる
言語対応可



アットホームサポーターズでは、国産ジビエ認証(農林水産省)を取得している丹波山村ジビエ処理加工施設を有しているほか、スタッフは狩猟免許や鳥獣管理士資格を持ち、銃猟・罾猟をメインに解体知識や環境や植生、地形を含め、狩猟を行う際に必要なさまざまな知識をお伝えします。

時期	春(3～5月)、夏(6～8月)、秋(9～11月)、冬(12～2月)
所要時間	約5時間～16時間
料金	15,000円～
問合せ	株式会社アットホームサポーターズ
電話	0428-88-0789
E-mail	tabagibier@gmail.com
URL	hs-tabayama.com

エリア
—
韮崎市・北杜市
甲府市・山梨市
笛吹市

歩いて乗って楽しむ! //

絶景×自然満喫 アクティブプラン

時期:春~秋
2泊3日

みずがきやま みたけしょうせんきょう
瑞牆山、御嶽昇仙峡、西沢渓谷と山梨県を代表する絶景を楽しむことができるスポットを巡るコースになっています。
昼にはロープウェイからの絶景が見られるほか、夜はみずがき湖から満天の星空を眺めることができます。
山・渓谷をロープウェイ・トレッキングなどさまざまな楽しみ方で巡る、
四季折々の景色を満喫することができるコースです。



1日目ルート 2日目ルート 3日目ルート

1日目	9:18	電車	韮崎駅付近	9:18	10:20	レンタカー貸出	瑞牆山県営無料駐車場	約5時間	Point 1 //	瑞牆山登山 瑞牆山荘(富士見平登山口)⇄ 富士見平⇄瑞牆山山頂 瑞牆山は奥秩父山脈にある、巨大な岩稜が特徴的な日本百名山です。山頂からは日本アルプスの絶景を楽しむことから多くの登山者が訪れる人気の山です。	15:30	徒歩	瑞牆山県営無料駐車場	宿泊
	16:00~17:00	車	増富の湯	17:00~19:00	車	増富ラジウム温泉峡	Point 2 //	みずがき湖ビジターセンター	みずがき湖ビジターセンター ビジターセンターの2階には、巨大な天体望遠鏡があります。随時開催されている星空教室ではこの天体望遠鏡を使って満天の星空を観測することができます。	20:30	車	増富ラジウム温泉峡	宿泊	
	8:30	車	増富ラジウム温泉峡	9:30	徒歩	昇仙峡天神の森駐車場	Point 3 //	GATES	御岳古道トレッキング体験 昇仙峡天神の森駐車場⇄鞍かけ岩⇄パノラマ台⇄弥三郎岳⇄パノラマ台駅⇄ロープウェイ⇄下駅 浮世絵師歌川広重が訪れたルートを辿る3時間程度のトレッキングとなり、ガイドの案内を通じて、初心者の方も安心して楽しめます。	17:00	徒歩	御嶽昇仙峡(マウントピア黒平)	※テントサウナ有り	
	12:30~13:30	車	下駅⇄昇仙峡天神の森駐車場	13:30~14:30	車	昼食(民芸茶屋大黒屋など)	Point 4 //	御嶽昇仙峡	御嶽昇仙峡 [仙娥滝、大滝、水晶、板敷渓谷、金櫻神社など] 国の特別名勝にも指定されており、「日本一の渓谷美」といわれ観光名所になっています。		車	御嶽昇仙峡(マウントピア黒平)		
	8:30	車	御嶽昇仙峡	10:00	徒歩	西沢渓谷市営駐車場	Point 5 //	西沢渓谷	西沢渓谷トレッキング 渓谷入口付近⇄西沢渓谷⇄渓谷入口付近 巨大な花崗岩を清流が浸食してできた渓谷は、原生林を流れる溪流がいくつもの滝を作り、神秘的な魅力があります。		車	石和温泉駅		
	14:50	徒歩	西沢渓谷市営駐車場	15:10~16:30	車	フルーツライン	Point 6 //	フルーツライン	フルーツラインで体験・買い物 観光農園や直売所など体験・買い物を楽しむことができます。		車	石和温泉駅		

エリア
あきる野市・檜原村
青梅市・小菅村
丹波山村・奥多摩町
秩父市

狼信仰が息づく 日本の自然・文化に親しむ 5泊6日の体験型プラン

時期：春～秋
5泊6日



狼信仰の拠点神社である武蔵御嶽神社やセツ石神社、三峯神社などを巡り、歴史や文化を知るとともに、中津川での釣りや白丸湖でのカヌー、サイクリングなどさまざまなアクティビティを楽しめるほか、宿坊や古民家を活用した宿泊、レンタルテントサウナなど伝統的なものから流行のものまで一度に楽しむことができるコースになっています。

ルートマップ route map



1日目ルート 2日目ルート 3日目ルート 4日目ルート 5日目ルート 6日目ルート

1日目	10:00 電車 秋川駅付近	約1時間 10:30~11:30 レンタカー 貸出 車 弘沢の滝 散策	約1時間 11:30~12:30 昼食 (廃校活用) など 戸倉しろやまテラス	約45分 14:00~14:45 車 大岳鍾乳洞 散策	約2時間45分 15:45~18:30 リバージョイ	Point 1 多摩川 ラフティング 東京とは思えないほどの自然が広がり、都内最後の秘境を味わえます。老若男女問わず楽しめます。	19:30 宿泊 小菅村 小菅源流の村など NIPPONIA
2日目	9:30 小菅村	10:00 丹波山村村営駐車場	約6時間 10:00~16:00 徒歩 七ツ石山	Point 2 七ツ石山 登山体験 丹波山村村営駐車場⇄堂所⇄ブナ坂⇄七ツ石神社⇄七ツ石山山頂 七ツ石山は標高1,757mあり、関東の英雄「平将門」の従者7人が化身したという七ツの大岩が山名の由来です。	16:00 丹波山村村営駐車場	約1時間 16:30~17:30 ※レンタルテントサウナは10時~15時30分まで のめこい湯 日帰り温泉入浴	18:00 宿泊 丹波山村 かどや旅館 など
3日目	9:00 丹波山村	約3時間 9:30~12:30 車 たばやま観光推進機構	Point 3 レンタサイクル・昼食(灯里(お弁当)など) 貸出する自転車はすべてE-BIKE。坂道が多い丹波山と相性がバッチリです。美しい景色や美味しいものに出会ったり、気ままに丹波山村を堪能できます。	約5時間 12:30~17:30 アットホームサポーターズ	Point 4 狩猟学校 銃猟・民猟をメインに解体知識や環境や植生、地形を含め、狩猟を行う際に必要なさまざまな知識を得ることができます。	18:10 宿泊 奥多摩町 などのす荘	
4日目	9:30 奥多摩町	約5時間30分 10:00~15:30 車 奥多摩カヌーセンター	Point 5 白丸湖カヌー・カヤック体験 東京のオアシス「白丸湖」で、一人乗りリバーカヤック(または二人乗りカナディアンカヌー)の基本操作を覚えながら、のんびりと一日を過ごします。	16:00 滝本駅駐車場	約6分 16:30~16:36 徒歩 御岳山ケーブルカー乗車	17:00 宿泊 御岳山 宿坊	
5日目	9:00 御岳山	約3時間30分 9:00~12:30 徒歩 御岳山	Point 6 御岳山散策 [御岳山ビジターセンター セルフプログラム・クラブ体験、武蔵御嶽神社] 御岳ビジターセンターでは、花や木の実などの自然を生かして、自分で発見する喜びを感じられるプログラムが揃っています。	約6分 12:45~12:51 徒歩 御岳山ケーブルカー乗車	12:55 滝本駅駐車場	約1時間30分 15:00~16:30 三峯神社・三峯ビジターセンター散策 ※社務所は9~16時まで	17:30 宿泊 秩父市(旅館・ホテル)
6日目	9:00 秩父市	約3時間30分 10:00~13:30 車 中津川溪流釣り場	Point 7 釣り体験・BBQ 四季折々の美しい自然あふれる抜群のロケーションに全長500mの広大な敷地! 溪流釣りから川遊び、釣った魚をその場で楽しめる直火BBQまで存分に堪能いただけます!	約3時間 14:00~16:00 秩父滝沢サイクルパーク	Point 8 プライベートレッスン コースの敷地面積やコース幅が広いので、初心者の方も安心して楽しむことができます。スタートヒルは高さ8メートルと国際規定に則った作りになっており、日本国内ではここだけです。	西武秩父駅 レンタカー返却	

※2023年3月の時点では、通行止めとなっているため、交通状況についてご確認ください。



Chichibu Tama Kai National Park

ニホンカモシカ



ベニバナイチヤクソウ



アカバナヒメイワカガミ



レンゲシヨウマ



カタクリ



オオルリ



ハイキングや登山で森の中に入ると、季節によって異なる小さな花々を見ることができ、コマドリ、ルリビタキ等のさまざまな鳥達の声が聞こえてきます。また、ツキノワグマ、ニホンカモシカ等の日本を代表する大型哺乳類すべてが生息できるほどに豊かな森があり、多くの生き物達が、私たちの様子をそっと見えています。

長い年月をかけて水と岩石が作り出した急峻な谷地形や、多様な迫力ある岩峰がそそり立つ景観は、私たちに感動を与えてくれるとともに、沢登りやクライミングを楽しむ場となっています。

冷たく澄んだ溪流には、ヒガシヒダサンショウウオ、ナガレタゴガエル、多くの釣り人が夢中になるヤマメやイワナが生息しています。水量が豊富な下流ではラフティングやカヌーで時に激しく、時に穏やかなその流れを興奮とともに体感できます。

静かな森の中、川の音を聞き、星を眺めながら過ごしたキャンプはきっとあなたを癒やしてくれるでしょう。

大都会のすぐそばに息づく、 奥深く美しい森と溪谷の国立公園に 訪れてみませんか？

■発行・問合せ

環境省関東地方環境事務所 奥多摩自然保護官事務所

〒198-0212 東京都西多摩郡奥多摩町氷川171-1

☎0428-83-2157

※コンテンツの詳細につきましては、各事業者に直接お問い合わせください。