

高尾山山域トレイルマップ Mt TAKAO AREA TRAIL MAP



このマップに載っている難易度や混雑度は目安です、**登山**当日の体調、走力、天気などに応じて適切なトレイルを選びましょう。詳細は「山と高原地図/高尾・陣馬」にあります、必ず持参しましょう。

太鼓曲輪尾根トレイル

距離 約6km 混雑度 平日 ★☆☆
難易度 ★★★ 休日 ★☆☆
小仏関跡の横から入って中央本線を越え、反時計まわりなら直進して中央道沿いの車道を。このトレイル、山と高原地図には載っていないので、国土地理院版を必携です。

小下沢林道トレイル

距離 約7km 混雑度 平日 ★☆☆
難易度 ★★☆☆ 休日 ★☆☆
小下沢沿いのゲートの先のわかりにくい分岐(ちいさな道標)を右に急登して狐塚峠、北山陵をまわって車道に。

南高尾東尾根トレイル

距離 約5km 混雑度 平日 ★☆☆
難易度 ★☆☆ 休日 ★☆☆
拓殖大学敷地のフェンスに沿ってぐるり、ハイカーは少ない。バラ線に気をつけましょう。

明王峠相模湖トレイル

距離 約10km 混雑度 平日 ★☆☆
難易度 ★★★ 休日 ★☆☆
テクニカルで長い上りと下りが特徴。地図を見て迷わないようにしましょう。

北高尾アプローチトレイル

距離 約4km 混雑度 平日 ☆☆☆
難易度 ☆☆☆ 休日 ☆☆☆
高尾梅郷遊歩道を小仏川に沿って、最後は車道に出て日影バス停。途中で小仏関跡に進めば太鼓曲輪尾根トレイルへ。

城山天狗トレイル

距離 約16km 混雑度 平日 ★☆☆
難易度 ★★★ 休日 ★☆☆
城山を起点としたアップダウンの多いトレイル。見通しの悪い下りはハイカーなどに注意しましょう。

三沢峠周回トレイル

距離 約10km 混雑度 平日 ★☆☆
難易度 ★☆☆ 休日 ★☆☆
舗装路から林道、そしてトレイルへ。舗装路多し。スピードを出し過ぎないようにしましょう。

権現平往復トレイル

距離 約11km 混雑度 平日 ★☆☆
難易度 ★☆☆ 休日 ★☆☆
休日平日問わずハイカーが多いので譲り合いの心を。草戸峠から先はゆるやかなアップダウンが続き、初心者でも走りやすい。

山に行くときに必要な装備

Gear you should bring when going to the mountains

山の中で何か起きた場合、自分の持っている装備だけでトラブルに対処しなければなりません。「もしも」に備えて、これらの装備を必ず携帯しましょう。

If you run into problems while up in the mountains, you'll need to deal with it using the gear and equipment you have with you. Be sure to carry the following, just in case!

- 行動食
Food/snacks
- 水
Water
- 救急セット
First aid kit
- エマージェンシーシート
Emergency sheet/blanket
- ホイッスル
Whistle
- 地図・コンパス
Map and compass
- 雨具
Rainwear
- ライト
Head/hand light

トレイルの詳細はこちら
takao-trail-manners.jp

