

## 三頭山山行報告（2019年11月9日（土））

参加者： 伊藤（L）、石井、中島、三浦（4名）

行程： 8:55 武蔵五日市駅 8:10＝（バス）＝9:10 都民の森 9:30－10:00 三頭大滝－10:40 野鳥観察小屋 50－11:50 ムシカリ峠－12:10 三頭山頂（西峰）昼食 13:05 下山－（中央峰）－（東峰）－13:55 見晴小屋－14:30 鞆口峠－14:55 都民の森 15:50＝（バス）＝17:10 武蔵五日市駅 17:21＝17:56 立川着 反省会后 20:00 頃解散

三頭山は奥多摩の山でも山梨県との境にある奥深い山である。山頂付近にはブナ林が残り、都民の森ができたこともあって便利な山として人気がある。

ホリデー快速で武蔵五日市に着くと、三頭山方面のバスには長蛇の列ができていた。だが9時10分発の便は3台も増発してくれたので座って行くことができた。列の後ろの方だったが先頭車両に乗れたので、9時10分ごろ都民の森には最初に着いた。おかげでトイレには楽に入れたが、その後続々と到着する人でトイレも長蛇の列となった。

駐車場付近のきれいに紅葉した木を見ながら準備をし、9時30分ごろ出発した。本日は先に三頭大滝を見て登ることにして、チップが敷き詰められたゆるい登山道を行くと、10時には滝に着いた。水量もたっぷりあり、紅葉と相まってなかなか見応えがある。

この先に行くと「野鳥観察小屋」があるというので寄ってみた。木造2階建ての立派な建物で、野鳥を観察するためののぞき窓がついている。春は小鳥のさえずりが多いのだろうが、この時期はあまり聞こえない。一旦下って分岐に戻り、三頭沢沿いに山頂を目指す。

水量は多くないが沢沿いの道は気持ちが良い。青空も見えて紅葉がきれいな道は楽しいが結構きつかった。空気は冷たかったが結構汗をかいて11時50分に「ムシカリ峠」に着いた。疲れてはきたがもうひと頑張りして、12時10分に三頭山山頂（西峰）に着いた。広場になっている山頂は大勢の人で埋め尽くされている。思い思いに昼食を摂っている人達の間にはブルーシートを広げて我々も昼食とする。今日は久しぶりにトン汁を用意した。天気予報では快晴のはずだが結構雲があり富士山は見えない。それでも北側の雲取山方面は良く見えている。のんびりと昼食と景色を楽しみ、13時05分に下山した。

軽く下った後にまた軽く登ると小さなピークがあり、これが中央峰で、すぐ先にこれまた小さなピークの東峰がある。三頭山には三つの山頂（頭）があり中央峰が一番高い（1,531m）のだが、西峰が山頂も広くて主峰の貫禄がある。稜線を徐々に下って13時55分に見晴小屋に着くと家族連れなどが休んでいる。さらに下って鞆口峠を過ぎ、14時55分に都民の森バス停に着いた。次のバスまで時間があるので野菜などを買い込み、15時50分発のバスで武蔵五日市に向かった。立川駅で下車してじっくり反省し、20時ごろ解散した。

今回は富士山は見えなかったが、天気はまあまあで久しぶりの山と紅葉を楽しんだ。久しぶりに登って意外ときつく感じたが、良い山であることを再認識した。

（伊藤）