

三頭山山行報告（2022年5月22日（日））

参加者： 伊藤（L）、池田、石井、神田、三浦（5名）

行程： 7:55 武蔵五日市駅 8:10＝（バス）＝9:15 都民の森 9:30－10:05 三頭大滝－10:30 野鳥観察小屋分岐－11:30 ムシカリ峠－12:00 三頭山頂（西峰）昼食 12:40 下山－（中央峰）－（東峰）－13:55 見晴小屋－14:10 鞆口峠－14:50 都民の森 15:50＝（バス）＝17:00 武蔵五日市駅 反省会（17:15-18:40） 19:01 武蔵五日市発

三頭山は奥多摩の奥にあるが、バスで標高1,000mくらいまで行ってしまうので標高差500mくらいの手軽な山である。コロナ明けのトレーニングにはちょうど良く、山頂付近にはブナ林が残り都民の森として整備されているので、新緑を見に行くことにした。朝の天気は良くないが、徐々に良くなるとの予報を信じて実施することにした。

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。8時10分発のバスは3台出たのに座れず、1時間立ったまま行くことになった。9時15分ごろ登山口である都民の森に着くと、今度はトイレが長蛇の列でまた疲れることになった。

9時30分ごろ出発、本日も前回と同じコースを三頭大滝経由で登る。チップが敷き詰められたゆるい登山道を道端にあるクイズを楽しみながら歩き10時ごろ滝に着いた。樹木には葉が多く見えにくい水量もたっぷりあり、新緑と相まってなかなか見応えがあった。

この先の分岐を行くと「野鳥観察小屋」があるのだが今回は省略してそのまま山頂を目指す。水量は多くないが沢沿いの道は緑が多く気持ちが良い。このころには青空も見えて新緑が映える道は楽しいが結構きつかった。思ったよりも長く傾斜のある道を結構汗をかいて11時30分に「ムシカリ峠」に着いた。一休みして最後の急登をもうひと頑張り、12時ちょうどに三頭山山頂（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。幸いベンチが空いたのでこれに座って昼食とする。雲があり富士山は見えないが心の目でしっかりと富士山を見て、集合写真を撮ってのち12時40分に下山した。

中央峰（1,531mで一番高い）と小さなピークの東峰を過ぎて下山するが、最初はあまり高度が下がらない。稜線を徐々に下って見晴小屋に着くと奥多摩の入り口方面を見ることが出来る。この先は徐々に高度を下げているが、ジグザグに作られた道で急傾斜は少ない。

14時10分に鞆口峠着、このまま下れば1本前のバスに間に合いそうだが、急いで転んでもいけないので大休止とする。登山者も少なくなり、静かな緑の中でさわやかな風を満喫した。15分くらい下って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ビールやサイダーで乾杯、15時50分発のバスを待つ。武蔵五日市駅前には飲む店が少ないのだが、何とか探して19時近くまで反省、19時01分の電車で帰宅した。

今回も富士山は見えなかったが久しぶりに皆さんと会うことができ、山と新緑を楽しんだ。高尾山程度のはずが、意外ときつく感じたのでトレーニングの必要性を痛感した。

（伊藤）