

1. 弘沢の滝

弘沢(ほっさわ)の滝は都内で唯一「日本の滝百選」に選ばれており、高さは約60m。しかし、滝壺の手前から見える部分は4段の滝の最下段である26.4m。古くは雨乞い滝と呼ばれたり、滝壺には大蛇が棲むと信じられていたように魅力的な神秘性のある滝である。

弘沢の滝の名称は、滝の水が流れ落ちる様子が、僧侶の使う払子(ほっす)が垂れたように見えたことに由来するという。毎年、最高結氷率の月日を当てる氷瀑クイズが行われているように、滝が凍ることも弘沢の滝の特徴。滝までは木材チップを敷いた遊歩道を快適に歩くことができる。



2. 中山の滝

北秋川が秋川に合流した後、最初に位置する滝がこの中山の滝。高さは1m半くらいと低いけど、豊富な水量が作った淵は大きくて深く、巨石に囲まれて豪快だ。昔は鮎跳滝といわれ、この滝を跳ね上るアユやヤマメを上で捕ったと伝えられている。また、木材を村の奥から川に流して搬出していた頃は、この峡谷が最大の難所であつたらしい。この大きな淵は、夏になると若者たちの遊び場として賑わう。かつては横田基地の兵士がよく訪れたのでアメリカ淵という別称がある。



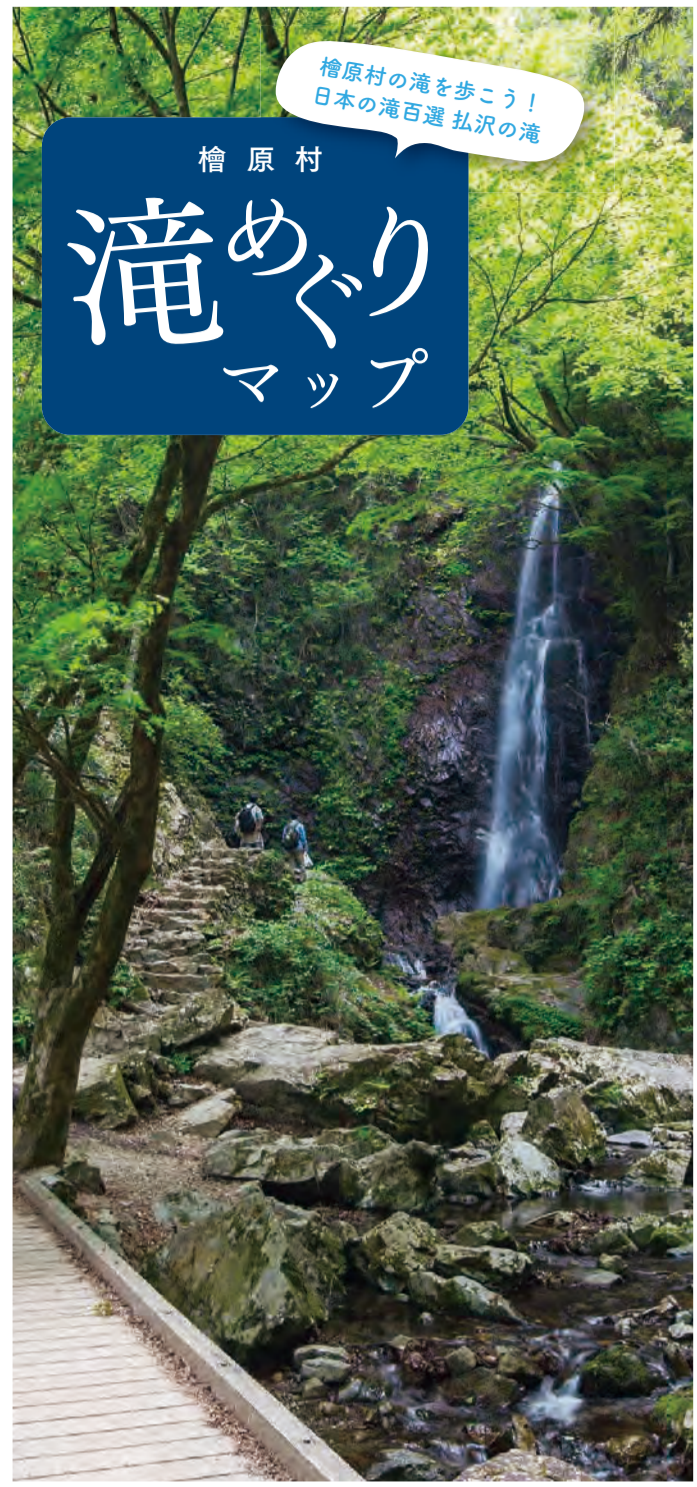
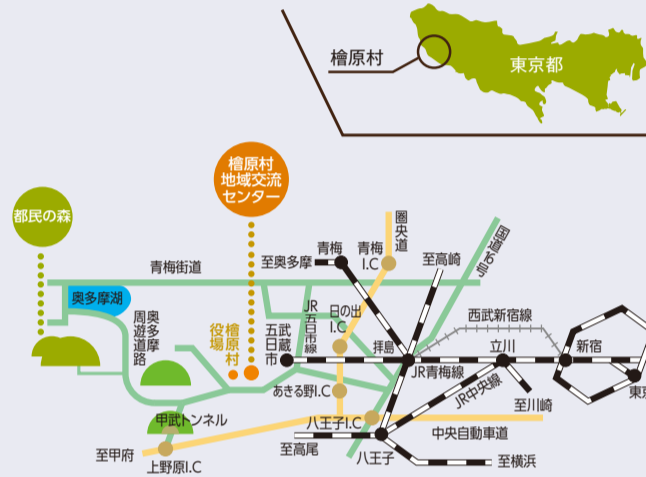
ひのはら滝めぐり

檜原村は面積の93%を森林が占めます。その森林からはフィトンチッドが大量に放出されています。そして、当村には50を超える滝があり、滝の周囲の空気はマイナス・イオンが満ちています。マイナス・イオンは、血圧・血糖値などを下げたり、興奮を抑制する力があるといわれています。また、巨樹の根本に祠があるように、滝もまた自然崇拜の対象として村民の心と深く関わってきました。つまり、森林に分け入り、滝の前で心を鎮めるといった行為は心身の健康にとっても役立つことなのです。貴方も滝と向かい合い、静かな時を過ごす「滝めぐり」をしてみませんか。パンフレットの外面は滝の説明、内面は滝までのアクセスです。

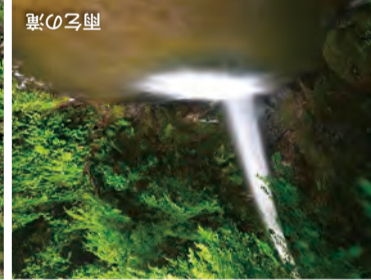
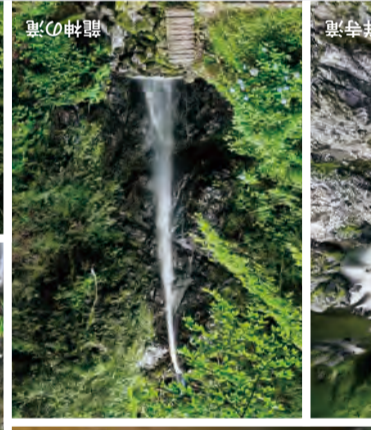
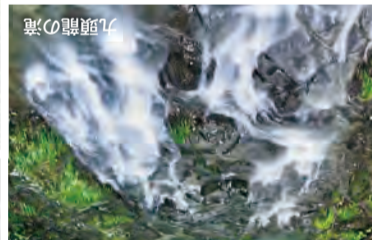
観光についてのお問合せ

- 檜原村観光協会
〒190-0212
東京都西多摩郡檜原村403檜原村地域交流センター内
TEL. 042-598-0069
<http://hinohara-kankou.jp>
- 檜原村産業環境課観光商工係
TEL. 042-598-1011
<http://www.vill.hinohara.tokyo.jp>

アクセスマップ



東京都檜原村



檜原には滝の名所が13ヶ所。
歩いて様々な滝を堪能しよう！

オスマスである。ロープで歩いて歩くことができる。また滝上にある深淵沿いの道も自然が満喫でき、

秋川水系では一番上流にかかり、かつ高さ55mと最大の滝である。この一帯は秘

境に近い環境だった。周囲道路と都民の家の完成によって、弘沢の滝も同様に誰でも気軽に楽しめるようになった。都の自然公園内なので、駐車場、トイレ、レストランが整備され、

大滝の路」は、森林セラピーとして、滝が展望できる吊り橋まで木材チップを敷いた「大滝の路」は、森林セラピーとして、

滝壺の間に、まだ名前のない滝が幾つも確認されているが、道が無く、通行しにくい。また、

三頭大滝は、この滝のすぐ下流にあり、高さ35mと最大の滝である。この一帯は秘

境に近い環境だった。周囲道路と都民の家の完成によって、弘沢の滝も同様に誰でも

うになり、現在に名称が継がれている。高さ18m。

現在滝の上流部が杉の植林になったので水量が減ってしまったが、昔は水量が多

く、滝壺が深かった。滝口付近には多くのアユが現れて、愛嬌を振りまき、村

人からは「アユの滝」と呼ばれて親しまれていた。その滝壺に、三頭大滝の下流に大

滝壺に落ちたアユが、日曜日には長蛇の列になり、滝壺を折り、川に落ちる。この

滝壺に落ちたアユが、日曜日には長蛇の列になり、滝壺を折り、川に落ちる。この

滝壺に落ちたアユが、日曜日には長蛇の列になり、滝壺を折り、川に落ちる。この

9. 龍神の滝

滝壺に落ちたアユが、日曜日には長蛇の列になり、滝壺を折り、川に落ちる。この

8. 吉祥寺滝

滝壺に落ちたアユが、日曜日には長蛇の列になり、滝壺を折り、川に落ちる。この

7. 雨乞の滝

滝壺に落ちたアユが、日曜日には長蛇の列になり、滝壺を折り、川に落ちる。この

6. 夫婦の滝

5. 華水の滝

この滝の近くに鉱山があり、その跡が残っており、滝の岩壁が滑りやすい。この

4. 綾滝

滝壺に落ちたアユが、日曜日には長蛇の列になり、滝壺を折り、川に落ちる。この

3. 天狗滝

滝壺に落ちたアユが、日曜日には長蛇の列になり、滝壺を折り、川に落ちる。この

ひのはら 滝めぐりマップ

- 到達難度**
- ★★★★ 道路沿いや整備された遊歩道で距離は短い(徒歩20分以内)
 - ★★★ 多少距離はあるが整備されている(徒歩1時間)
 - ★★ 整備が行き渡っておらず途中危険を伴う所

滝めぐりのご注意

弘沢の滝や三頭大滝のように遊歩道が整備されている滝は一般の観光客でも安全に滝まで歩くことができます。しかし、綾滝、華水の滝、夫婦の滝のように山歩きの実験やハイキングシューズなどの靴が望ましい場所もあります。また、比較的簡単に行ける滝でも、積雪期、豪雨の後などは、滝に近づくこと自体が危険な場合があります。安全に見える滝でも、滑って滝壺に落ちたり、カメラで撮影中に転落したという事例がありますので、滝周りでの行動には十分ご注意ください。到達難度を示してありますので、滝めぐりをする際の参考にしてください。

1. 弘沢の滝

到達難度 ★★★

弘沢の滝入口バス停から徒歩約20分
駐車場:弘沢の滝園地駐車場から徒歩約15分

中山の滝から檜原街道をさらに進み、檜原村役場を過ぎるとT字路の橋信号に至ります。秋川はここで南北に別れ、同様に都道も南北に別れます。都道を右折して500mほど進むと、弘沢の滝バス停および折り返し場・公衆トイレがあります。ひのはら豆腐という大きな看板のある分岐が弘沢の滝への入口です。徒歩の方は最初の道を左折。車の方は直進し、食堂の前を通り過ぎて50mほど進むと村営の無料駐車場があります。トイレの脇を下り、遊歩道を右に15分ほど進むと滝に至ります。

3. 天狗滝

到達難度 ★★★

千足バス停から徒歩約30分
駐車場:なし

弘沢の滝入口バス停から北秋川橋を渡り、緩い上り坂をさらに進むと、図書館、小学校正門を経て長い下り坂になります。下りきった橋の右側に茅倉滝が見えます。道はまた上り坂になり、やがて平坦になると右側に商店と千足のバス停が見えます。この商店の先に天狗滝の道標があり、ここを右折すると正面に御雲檜原神社があります。神社の前を通り、舗装道路を奥まで上ると登山道があり、その先が綾滝に直接向かうルートと天狗滝方面の分岐点。これを左に進むと10分足らずで滝と出会います。これは小天狗滝といわれる滝で、本物の天狗滝はこの一段上になります。

2. 中山の滝

到達難度 ★★★

和田向バス停から徒歩約5分
駐車場:下元郷駐車場から徒歩約5分

JR武蔵五日市駅から檜原街道を西に向かい、十里木の信号を左に、そして荷田子の信号を過ぎると人家はめっきり少なくなり、約5kmで檜原村に入ります。その境界から300mほど先に最初の急カーブがあり、そのカーブを曲がり切った川側に忠魂碑があり、公衆トイレの脇から川に降りることができます。落差の小さい滝よりも深い淵が目立ちます。バス利用の方は約250m先の和田向バス停で下車し、都道に戻ってください。

4. 綾滝

到達難度 ★★★

天狗滝から徒歩約25分
駐車場:なし

天狗滝の滝下の砂利河原を対岸に渡ると、急な階段があります。足下に気をつけながら上り始めると、登山道に入って最初に分かれた綾滝に向かう分岐からの山道に出会えます。道標にしたがって、左(馬頭刈尾根)方向へ進みます。天狗滝上流の小川を越え、鬱蒼とした植林帯の谷に沿って登ると、天狗滝から25分ほどで左手に綾滝の大きな岩盤が現れます。馬頭刈尾根へのコースを少し外れ、滝の下まで進むことができます。ちなみに大岳沢の大滝から馬頭刈尾根、天狗滝、綾滝、千足、弘沢の滝入口を結ぶコースは「関東ふれあいの道」に指定されています。



弘沢の滝ライトアップ



紅葉と滝のコラボレーション



5. 華水の滝

到達難度 ★★★

小岩バス停から徒歩約25分
駐車場:なし

小岩のバス停から都道を西に30mほど進むと、人家の手前に左に入る小道があり、その際に滝の道標があります。ここが入口です。小さな橋を渡り別荘の裏側の道を進みます。小さな沢を越えるのに木橋、木道を通るので足下には多少注意が必要です。北秋川に沿っていった道はやがて支流の沢に入り、標高も高く奥山の雰囲気になります。都道から徒歩25分ほどで華水の滝に着きますが、ハイキング程度の足回りは必要です。

6. 夫婦の滝

到達難度 ★★★

湯久保の滝道標から約20分 / 尾根通の滝道標から約10分
駐車場:なし

北秋川の支流湯久保の奥に位置する夫婦の滝は、湯久保と尾根通を結ぶ山道を利用してアプローチします。小沢から湯久保までは、自治会館前の夏地橋を渡り、舗装道路を2.5km直進すると行き止まり。ここに道標があり、山腹を縫うように山道を進みます。夫婦の滝に落下する2本の沢を越え、少し登れば滝の降り口です。尾根通からは、小岩の羽根橋の西詰めを右折して2kmほど進むと尾根の先に道標があります。ただし、尾根通の入り口は復員が狭く、かなりの急坂の道が続くので一般の車での進入はお勧めできません。ハイキング向けの滝です。

10. 九頭龍の滝

到達難度 ★★★

数馬バス停から徒歩約10分
駐車場:九頭龍滝有料駐車場から徒歩1分

数馬バス停から都民の森方向に歩くと10分足らずで九頭龍神社に着きます。この神社の先で道路が二股に分かれます。右手は旧道です。左手の九頭龍橋を渡ると谷側に九頭龍の滝という表示があります。この降り口を下れば、ハチザス沢から流下する九頭龍の滝です。木橋を渡ると、滝の二段目まで登ることが出来ましたが、現在は崩落のため対岸の木道は通行禁止となっています。

7. 雨乞の滝

到達難度 ★★★

藤倉バス停から徒歩約45分
駐車場:小林家住宅駐車場から徒歩5分

北秋川の都道は、藤倉バス停手前の除毛橋を渡るとT字路になります。そのT字路を右折し、バスの回転場所をやり過ぎて急角沢沿いの舗装道路を避けます。1時間足らずで小林家住宅の駐車場に着きます。雨乞の滝の看板の横から沢に降り、小さな橋を渡って渓流沿いに奥に入ります。5分ほどで雨乞の滝の淵に辿り着きます。また、滝の左側に作られた階段を登ると、奥にある小滝と淵が続く渓流を觀賞することができます。これも見どころです。

11. 夢の滝

到達難度 ★★★

数馬バス停から徒歩約30分
駐車場:なし

数馬のバス停から上流へ歩き、九頭龍神社の先を右側の旧道に入ります。兜造りのある旅館の前を通り、再び都道にぶつかります。そこを右に30mほど歩いて、都道の左側にあるナメ滝です。この滝は都道から眺めることができる数少ない滝の一つで、位置は三頭沢の開口部に当たります。次の菅平の滝、三頭大滝は、同じ三頭沢の上流に位置し、他にも大小多数の滝がこの奥には点在しています。

8. 吉祥寺滝

到達難度 ★★★

吉祥滝バス停から徒歩約2分
駐車場:檜原村役場駐車場から徒歩5分

檜原村役場の先に橋信号があります。ちなみにこの橋の北側で北秋川が秋川に合流しています。ここで都道を数馬方面に左折すると、程なく吉祥滝のバス停があります。バス停からさらに2分ほど都道を歩くと、吉祥滝の表示がある階段がありますので、この階段を下れば吉祥滝を眺め下る河畔に立つことができます。この一帯は橋谷と呼ばれ、橋から吉祥滝まで渓谷が続きます。この間は遊歩道が整備されているので、吉祥滝だけでなく遊歩道を歩いてみましょう。

12. 菅平の滝

到達難度 ★★★

夢の滝から10分
駐車場:なし

夢の滝から100m程都道に戻り、右手山側から夢の滝を見下ろしながら三頭沢沿いに都民の森方面に上る旧道があります。この道を15分ほど歩いた谷側に道標があり、その裏側辺りに深い淵を持つ二段の大ナメ滝があります。まだ未整備の部分があり、一般の観光客は滝まで降りることができません。この滝の上流にも滝が続きますが、斜面の石がかなり不安定で危険。水辺に近寄らず、登山道から見下ろすだけにしてください。

9. 龍神の滝

到達難度 ★★★

温泉センターバス停から徒歩約2分
駐車場:数馬の湯第二駐車場から徒歩1分

温泉センター「数馬の湯」の100mほど下手に数馬の湯第二駐車場があります。この駐車場の谷側に龍神の滝への降り口があり、竹製の手摺りに沿って下ると、対岸の滝が見えてきます。川に架かる木橋を渡れば滝の至近まで近づくことがOK。ただし、木橋、木道は濡れていると滑りやすいので要注意! ※下平のバス停からもほぼ同距離です。

13. 三頭大滝

到達難度 ★★★

都民の森駐車場から20分前後
駐車場:都民の森駐車場

都民の森内に位置する三頭大滝は、都民の森までバスが運行していない場合は、夢の滝の手前から「菅平の滝」経由で奥多摩周遊道路へ出ます。その周遊道路を左に100mほど進んで、沢沿いの登山道をさらに登ると森林セラピーロードにある東屋の跡地に待っています。木材チップの敷き詰められたセラピーロードを左に進めば5分ほどで三頭大滝の展望用吊り橋に辿り着きます。夢の滝からは徒歩で1時間前後です。都民の森駐車場からは徒歩20分です。