

にこにこハイキング主催・季節の花と景色を楽しむハイキング  
**黄金色に輝くブナの黄葉を楽しむ三頭山ハイキング**

2018年11月8日(木) 曇り

**コース：都民の森（檜原村）～三頭大滝～ムシカリ峠～三頭山～鞆口峠～都民の森**

都民の森で開会式を行い、コース説明と安全注意、準備体操をしてから班別に参加者の山歩きの経験や体調を確認して出発。森林館から三頭大滝まで、ヒノキのウッドチップを敷いたセラピーロードです。爽やかなヒノキの香りと心地良い足裏のクッションの道を快適に歩きました。カメバヒキオコシのまるで紫色の花のようながく片、気温が低くて開花できるのか心配なリンドウの蕾、日当たり具合で緑色と黄色と燃えるような赤のグラデーションのカエデ、切通しの先に広がる錦のような紅葉に歓声を上げて日本の秋を楽しみました。

三頭大滝を滝見橋から見物、昨日の雨で水量が増え迫力満点で、周囲の紅葉がほとんど散って、冬の装いの姿です。三頭大滝から先は石畳の道になり、ムシカリ峠まで「ブナの道」を沢の水音を聞きながらひたすら登りました。石畳の上には、チドリノキ、ウリハダカエデ、カジカエデ、メグスリノキ、イタヤカエデなど赤や黄色の落ち葉が積もり、足元のもみじも楽しめました。

ムシカリ峠で一休み。名前の由来ムシカリはすべて葉っぱを落とし、冬芽がウサギの形をしています。黄金色の黄葉から褐色に変わってしまったブナの大木を見上げながら三頭山西峰に到着。山頂の標識がモダンな御影石の標識に代わっていました。山頂は雲の中で残念ながら富士山や雲取山の展望はなし。昼食を摂り、登頂記念の写真を撮って山頂をあとにしました。

少し下ってから一番高い中央峰、三角点がある東峰に登り返す。東峰の展望台から、雲に隠れて見えない大岳山、御前山の展望を想像しました。その後は「ブナの道」をブナやミズナラ、カエデ類の落ち葉を踏みながら鞆口峠まで下りです。日当りのよい尾根筋では、カエデ類が真っ赤、黄色に輝いていました。ミズナラも緑の葉っぱに赤、黄色、茶色が同居する装いになっていました。

鞆口峠から都民の森までひと下り、予定の時間に都民の森に戻りました。体操・安全確認・振返りを行い、お客様から「曇りで展望がなかったが色々なモミジを楽しめた」「黄葉の中を楽しく歩けた」の感想を頂きました。”山装う”の言葉通り、三頭山のブナやカエデの黄葉と紅葉を満喫しました。

- ・楽しんだ花、葉、実：カメバヒキオコシ（がく片）、リンドウ、キブシ（花芽）、コアジサイ（黄葉）、ダンコウバイ（黄葉、実、冬芽）、クサボタン（実）、イロハモミジ（黄葉、紅葉）、ブナ（黄葉）、ミズナラ（緑・黄色・赤の葉）、トリカブト（実、緑の葉）、クサギ（実）、ナナカマド（実）、カエデ類〔イタヤカエデ、ウリハダカエデ、エンコウカエデ、オオイタヤメイゲツ、カジカエデ、コミネカエデ、チドリノキ、ハウチワカエデ、ヒトツバカエデ、メグスリノキ等〕
- ・楽しんだ景色：岩肌を滑り落ちる三頭大滝、切通しの先に広がる錦秋、緑と黄色と赤のイロハカエデ、尾根道で真っ赤・黄色に輝くカエデ、石畳の上の赤や黄色の落ち葉

**参加者：28名**

**スタッフ：稲葉 力、久保雅春、廣川妙子（写真、安全、サポート）、槇田幹夫（幹事、報告）**



出発前に入念に準備体操



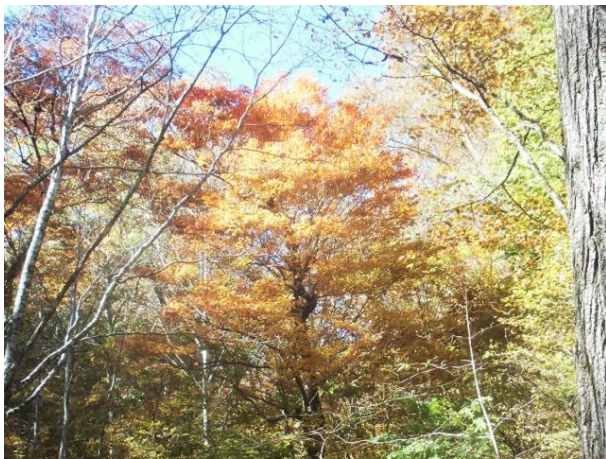
カエデの紅葉について解説



葉っぱの紅葉・黄葉について説明



ダンコウバイの実・黄葉・冬芽を観察



黄金色のブナの黄葉（下見時）



すっかり葉っぱを落とした三頭山山頂で



晴れていれば雲取山をバックに



三頭山西峰の新標識を囲んで