

第101回 秋のすぎなみ区民歩こう会

でっかい富士山のふところへ

東海自然歩道！朝霧高原から田貫湖

2019年 10月27日(日)雨天決行



集合場所 杉並区役所前（中杉通り側）午前7時30分出発
解散場所 杉並区役所前 午後6～7時頃
参加費 3,800円（バス代・傷害保険など）
定員 全コース200名（抽選）
対象 区内在住、在勤、在学で全行程を歩ける方（小学生以下は保護者同伴）
持ち物 弁当、飲み物、雨具、ウォーキングシューズで

◇健脚コース（約12km・4時間30分）アップダウンの山道、冠水場所(2cm位)あり

毛無山登山者臨時駐車場スタート→麓の吊り橋→猪之頭公園（昼食）→陣馬の滝
→遠照寺→小田貫湿原→田貫湖入口→左回り→南側キャンプ場

◇ウォーキングコース（約7.5km・3時間）冠水場所(2cm位)あり

猪之頭公園→陣馬の滝→遠照寺→小田貫湿原（昼食）→田貫湖入口→左回り
→南側キャンプ場

☆2つのコースから体力に合わせてお選びください（申し込み後のコース変更は不可）

<申込方法> 通常はがき（往復ハガキ使用不可）に「秋のすぎなみ区民歩こう会」と明記して、希望コース・参加者全員の氏名（フリガナ）・性別・年齢・郵便番号・住所・電話番号を記入し同一コースであれば4名まで連記可、代表者に○を付けて下記の宛先へ。

または（公財）杉並区スポーツ振興財団HPより申込。

<https://sports-suginami.resv.jp/>

《締め切りは10月4日（金）当日消印有効》



<申込み先・問合せ先> （公財）杉並区スポーツ振興財団 「区民歩こう会係」
〒166-0004 杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8階
☎ 03-5305-6161（平日9時～17時）



主催：公益財団法人杉並区スポーツ振興財団

後援：杉並区

主管：すぎなみ区民歩こう会実行委員会

第101回秋のすぎなみ区民歩こう会 ワンポイントガイド

●朝霧高原（あさぎりこうげん）



富士山西麓にある壮大で緑豊かな高原。朝方、霧が発生しやすいということから、朝霧高原と名付けられた。標高 700～1000m。富士山の新期溶岩流におおわれたやせ地。水に乏しいが、西方に芝川の水源としての猪之頭の湧水および田貫湖がある。かつては根原（ねばら）、および人穴集落の採草用入会地。昭和 14 年（1939 年）からは旧陸軍の戦車学校演習地となり、第 2 次世界大戦後は開拓民によって酪農が行われ、15km²に及ぶ改良草地と通年放牧が特色。「間近で富士山を望めるスポット」「全国でも有数の酪農地帯」としても有名。

●東海自然歩道（とうかいしぜんぼどう）

東海自然歩道は、東京の「明治の森高尾国定公園」と、大阪の「明治の森箕面（みのお）国定公園」を結ぶ、緑豊かな自然と貴重な歴史を伝える文化財を訪ね、心身の健康と安らぎを与える総延長 1,697.2 km の長距離自然歩道。関係都道府県は 1 都 2 府 8 県に及び、名勝地をはじめとして古戦場、旧街道、伝説の地など歴史を忍ばせるものが随所に見られる。全コースを歩くと 40 日から 50 日程かかると言われ、沿線の自然保護をはかりながら四季を通じてハイキングが楽しめる現代版の「東海道五十三次」となっている。



●毛無山（けなしやま）



山梨県と静岡県との県境に位置する標高 1,964m の山で、天子山塊（てんしさんかい）の最高峰である。朝霧高原を挟んで大きな富士山の展望を楽しめるところとして知られている。日本二百名山、山梨百名山及び静岡百山に選定されている。地蔵峠の先には金山の地名があるように江戸時代までは富士金山として、今川、武田、徳川の三代に渡って金の採掘が行われていた。このため樹木の伐採がされ禿山になったことが山名由来になったとされる。

●麓の吊り橋（ふもとのつりばし）

東海自然歩道の中の陣馬の滝から猪之頭の麓をとおり、山梨県へつながるコースの途中にある。このつり橋は、長さ 30m ぐらいで橋からは雄大な富士山を眺められ、またつり橋ならではのスリルも味わうことができる。この吊り橋は小鳥のさえずりや自然の雄大さを感じながら歩けるため、シニア層に人気。近くには NHK 大河ドラマ「葵徳川三代」で関ヶ原の戦いのロケ地にもなった根原地区の草原地帯がある。



●猪之頭公園（いのがしらこうえん）



猪之頭公園は、野鳥のさえずりが響く緑豊かな公園。園内には、野鳥の森があり、公園内には富士山の湧水が流れる。現在は休業しているが、富士養鱒漁業協同組合直営の「にじます釣り場」や、静岡県水産技術研究所「富士養鱒場」が隣接している。

●陣馬の滝（じんばのたき）

陣馬の滝は、富士川水系の河川、芝川の支流である五斗目木川（ごどめきがわ）にかかる滝。上流からの水の流れと溶岩のすき間から湧き出す水が落差5mの滝をなしている。鎌倉時代の初め、建久四年（1193年）のこと、富士山の麓で巻狩り催した源頼朝が、日が暮れて滝の近くに陣を敷いた。それから後、この滝を陣馬の滝と言うようになったと伝えられている。「陣馬の滝」は富士宮市の「保存湧水池」に指定されており、名水の地としても有名。



●遠照寺と太鼓石（おんしょうじとたいこいし）



上記の巻狩り時の夜のことで、滝壺からドンドンと太鼓を打つような音がしたので、不思議に思った頼朝は、次の日家来に滝壺を探らせてみた。すると、滝壺の中から空洞になった太鼓の胴のような石が出てきた。その石は、太鼓石と名付けられ今は隣の遠照寺に展示されている。遠照寺は、創建など詳しい事はわからないが日蓮宗のお寺。

●小田貫湿原（こだぬきしつげん）

田貫湖北側に位置する小田貫湿原は、静岡県側の富士山麓では唯一の低層湿原で、大小125余りの池が点在している。（標高約680m、広さは1.75ha。）植物は、カサスゲ・アサマフウロなど63種が確認され、トンボは、アオイトトンボ・コサナエなど29種が確認されている。このほかにも蝶や両性類などの湿原特有の動植物を多数観ることができる自然満載のスポット。また、基底に、古富士泥流が分布していて、その上を富士山火山の黒土層が覆いかぶさっている。「静岡の自然100選」と「ふるさといきものの里100選」に選ばれている。



●田貫湖（たぬきこ）



田貫湖は広大な朝霧高原の一角に位置し、富士山の全景を真東に仰ぐ。東西1km、南北0.5km、周囲3.3km。元々は狸沼と呼ばれる小さな沼地だったが、大正12年（1923年）に発生した関東大震災の影響で、周辺の水の供給を賄っていた芝川の水量が減少したことから、農業用水を確保するため昭和10年（1935年）から狸沼に堤防を建設し始め、その結果、完成した人造湖。恵まれた環境の中でのキャンプ、ボート遊び、ハイキングには最高の地。また、ヘラブナ釣りのメッカとして全国的に有名。4月20日前後と8月20日前後の約1週間、富士山頂から朝日が昇り、光輝くダイヤモンド富士を見ることができる。

●富士宮やきそば（ふじのみややきそば）

「富士宮やきそば」は古くから当地で食べられてきた焼きそば。B級グルメの人気を決めるB-1グランプリにおいては第1回と第2回は第1位、第3回は特別賞を受賞している。「富士宮やきそば」は登録商標で、製麺業者、使用水、具材、油等の12の特徴がある。富士宮を訪れたら外せないご当地グルメ。