

旅するがっこう 2025.12.13

# 青梅・高水三山ハイキング

NPO法人 く に たち 農 園 の 会

東京都国立市谷保5119

やぼろじ内（事務局）

連絡先：042-505-7200

kunitachinouen@gmail.com



## ひと山まるごとLNT体験！

谷保駅に集合後、JR青梅線で軍畑駅へ移動し、登山をスタート。

軍畑から高水山・岩茸石山・惣岳山と、高水三山を縦走し、御嶽方面へ下山するルートを歩きました。

登りが多いコースに加え、下りに入ってから「もう一回登るの？」と思うような場面があり、気持ちが折れそうになる瞬間もありました。

それでも、立ち止まりながらも一歩ずつ歩みを止めずに進む姿、自分なりに頑張ろうとする姿が、登山中のあちこちで見られた一日でした。

## LNT（Leave No Trace）を意識した取り組み

「お弁当にどんな工夫があるか」「どうしたらゴミを出さずに食べられるか」を、みんなで話しながら共有しました。

ゴミを出さないおやつ作りは、行きの電車の中で実施。

移動時間も学びの時間に変えながら、自然の中に入る準備を整えていきました。

下山して御嶽に到着した後は、多摩川の景色を眺めながらひと休み。

川沿いの大きな岩に登り、風を感じたり、景色を見渡したりと、

「気持ちいい！」という声が自然とあがる、開放的な時間になりました。

また、ラフティングでお世話になっているラフティングクラブのスタッフとも再会。

ワールドカップ大会への出場や入賞の話を直接聞くことができ、

自然のフィールドで活躍する大人の姿に触れる貴重な機会にもなりました。

今回の登山は、体力的には決して楽なコースではありませんでしたが、

**しんどくても歩みを止めずに進む**

**自分のペースで頑張る**

**仲間が存在を感じながら山を越える**

そんな経験が、ひとりひとりの中にしっかり残る一日だったように感じています。

