

檜原村

檜原村・奥多摩町・島しょ地域を歩いてみよう！ 払沢の滝・のんびりお散歩コース

- 凡例
- スタート/ゴール
 - コースルート
 - 神社
 - 滝
 - バス停



コース紹介

- 本宿役場前バス停
- ▼
- 春日神社
- ▼
- 払沢の滝

コースの特徴・歩く際の注意点

払沢の滝遊歩道がウッドチップ舗装になっていて、歩きやすくなっています。遊歩道内には滑りやすい箇所がありますので、履き慣れた運動靴等でお越してください。

ウォーミングアップ
 ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液の循環を促します。ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないために行いましょう。

クーリングダウン
 急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。

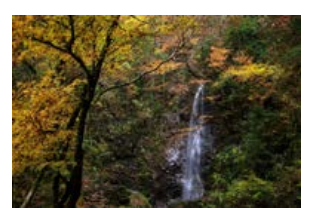


見どころ

アイコン凡例 神社仏閣 公園 その他



春日神社
 春日神社（本宿）は元応元己未年（1319）創祀と伝えられています。創建当初は檜原城の守護神として、城の鬼門にあたる雑司の小字“高畑”に祀られていましたが、その後払沢の右岸に移り、現在地に鎮座したのは、棟札の記述により檜原城落城後ほぼ一世紀を経た貞享4年（1687）頃であるといわれています。3月2日と9月15日は例祭ですが、3月2日の『御とう神事』は東京都無形文化財に指定されています。



払沢の滝
 払沢の滝は、日本の滝百選に選ばれており、村内の観光スポットの一つです。四季を感じることが出来る滝です。

所要時間	約 30 分
距離	約 1.0 km
消費カロリー	約 90 kcal
歩数	約 1429 歩

一部歩きにくい箇所があるため、安全に歩くことを考慮した所要時間を記載しています。

*各コースの所要時間・消費カロリー・歩数は、時速4km、ウォーキング10分=30kcal、1歩=70cm、体重60kgの場合で算出しています。



東京都健康づくり推進キャラクター
 ケンゴデスカマン