

奥多摩町

檜原村・奥多摩町・島しょ地域を歩いてみよう！ 奥多摩むかし道コース（奥多摩駅～白髭神社）

- 凡例
- スタート/ゴール
 - コースルート
 - 神社
 - 公園
 - 滝
 - 駅



コース紹介

- 奥多摩駅
- ▼
- 奥氷川神社
- ▼
- 槐木
- ▼
- 不動の上滝
- ▼
- 白髭神社

コースの特徴・歩く際の注意点

「奥多摩むかし道」は、旧青梅街道と呼ばれていた道で、氷川から小河内に達するまでの道です。奥多摩駅から奥多摩湖まで距離は約10kmあるため、コースを2つに分けています。急な坂道や舗装されていない道が一部ありますので、服装や身なりを整えてお越しく下さい。

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



奥多摩駅
奥多摩駅は、東京都西多摩郡奥多摩町氷川にある、青梅線の終着駅です。「関東の駅百選」に選定されています。



白髭神社
都指定の天然記念物「白髭の大岩」の側面に社殿があります。祭神は塩土翁神（しおつちのおきなかみ）で、神武天皇に麗しき国大和をお勧めしてご案内した神と言われています。

所要時間	約 80 分
距離	約 4.0 km
消費カロリー	約 240 kcal
歩数	約 5714 歩

急な坂道等があるため、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コウデスカマン