

八王子にほんごの会
 学習者ニュース No.34
ともだち
 高尾山特集号
 2022年9月発行

① 高尾山 3>のNo1



高尾山

→ 景信山・陣馬山へ

④ 楽王院



百八段
階段



③ 天狗が住む山



② 高尾山に登る時の注意事項

- ハケールやカンダルでは山に登れません。
- ゴミは自分で持ち帰りましょう。

行楽シーズンの秋、到来!!

ともだち 34号は「高尾山特集」をお届けします。

にほんごの会・会員のおすすめ高尾山観光スポットをイラストマップと紹介記事/写真でご案内します。

さわやかな秋風の中、ぜひ、高尾山にお出かけください。

◆この特集号は、イラストマップ2枚+紹介記事8枚の順番と

なっています。見かた・読みかたは、3枚目紹介記事の冒頭

【特集号の見かた・読みかた】をご覧ください。

↑ 葬王院・山頂へ

浄心門

たこ杉

⑥ 高尾山の植物



三福団子

天狗焼

⑦ 高尾山の食べ物



さる園・植物園

高尾山スカイ

高尾山駅

山上駅

6号路
ひわ滝コース

ひわ滝



⑤ 滝行

清滝駅

山麓駅

1号路
表参道

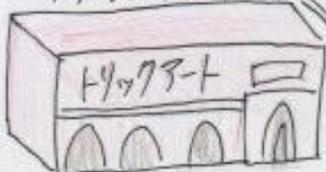


駅前広場
おみやげ店



高尾山名物 と33そば

⑧ 高尾山
トヨタアート美術館



京王線

高尾山口駅

八王子

行先

by YUZUKI
NOZAKI

とくしゅうごう み よ
【特集号の見かた・読みかた】

こんかい ごう たかおさん のぼ かいいん じょうほう たかおさん
今回の「ともだち 34号」は、高尾山に登ったことがある会員の情報をもとに、みなさんを高尾山ハイキングにお誘いします。

・イラストマップ上の①～⑧の観光スポットのご案内は、これより下の、同じ番号の記事・写真をご覧ください。

・イラストマップは、ご案内する観光スポットを中心に描いたものです。正確な地図は、ガイドブック/ホームページなどで、必ず確認してください。

たかおさん ナンバーワン
① 高尾山3つのNO.1

ねんかん のぼ ひと かず まんにん
1. 1年間に登る人の数……300万人

きゅうかくど こうばい ど ぶん
2. ケブルカーの急角度（勾配）……31度（18分）

しょくぶつ しゅるい かず しゅ めんせきひ いっこく おお
3. 植物の種類の数……1598種（面積比ではイギリス一国より多い）

はちおうじし すま たかおさん な いちど き おも たか ひょうこう
八王子市にお住いのみなさんは、高尾山の名を一度は聞いたことがあると思います。高さ（標高）は599メ

ートルとそれほど高くはありません。けれども、上記のとおり、高尾山には自慢の“NO.1”があります。

そのうちのひとつ、高尾山は、植物の種類が豊富で、自然の宝庫とも呼ばれる山です。市（町）の中心ある

いは東京都心からも近いので、多くの登山客・観光客が訪れます。ミシュランガイドで富士山と同じ“3

つ星”の観光地に選ばれてからは、外国の方もたくさん訪れるようになりました。みなさんもケーブルカー

やリフトで気軽に、あるいは6つの登山コースを一步一步踏みしめながら、自然豊かな高尾山を楽しんでください。

たかおさんでんてつ とざん
高尾山電鉄ホームページ「登山コース」: <https://www.takaotozan.co.jp/course/>



さんちょう ふじさん
山頂からの富士山 撮影/細野遥香



せんご こうよう
11月20日前後は紅葉まっさかりです

撮影/細野遥香

② たかおさん のぼ ちゅういじこう 高尾山に登るときの注意事項

1. たかおさん ちゅうふく
高尾山の中腹までは、ケーブルカーやリフトを使うと気軽に行くことができます。そこから薬王院やさんちょう のぼ ある
山頂まで登るときは、かなり歩きます。ハイヒールやサンダルなどの軽い装ではなく、やまある てき くつ
山歩きに適した靴
は
を履いてゆきましょう。
2. ふくそう ぼうかんよう ながそで うわぎ
服装も、防寒用に長袖の上着（ジャケットなど）を 1枚持っていきましょう。まいも あまぐ かさ りょうて
雨具も傘ではなく、両手
あ すす
が空くようにレインウェアがお勧めです。
3. やま なか ぼこ
山の中にはごみ箱はありません。じぶん じぶん も かえ たかおさん ゆた しぜん まも
自分のごみは自分で持ち帰り、高尾山の豊かな自然をみんなで守りま
しょう。

③ 天狗が住む山

たかおさん むかし てんぐ す やま てんぐ やま す でんせつじょう い もの そら と
高尾山は、昔から「天狗が住む山」といわれています。天狗は、山に住む伝説上の生き物で、空を飛んだ

びょうき なお ふしぎ ちから も たかおさん おおてんぐ こてんぐ せなか
り、病気を治すなど不思議な力を持っています。高尾山には、大天狗と小天狗がいます。どちらも背中にカ

ほね おおてんぐ あか かお たか ほな おお も こてんぐ あお かお
ラスの羽がついていますが、大天狗は赤い顔に高い鼻、大きなうちわを持っています。小天狗は、青い顔に

けん も たかおさん ちょうじょうちか やくおういん てら てんぐ ぞう めん
カラスのくちばし、剣を持っています。高尾山の頂上近くにある薬王院というお寺では、天狗の像やお面

てんぐ あ まも てんぐ
など、たくさんの天狗に会うことができます。お守りやうちわなど天狗のラッキーアイテムも売っています

てんぐ
(天狗うちわは1/1~2/3までの限定販売です)。天狗に会いに高尾山に行ってみてください。



やくおういんさんもん おおてんぐ めん
薬王院山門の大天狗の面 撮影/津田智子



やくおういん てんぐ ぞう
薬王院の天狗像 撮影/細野遥香



てんぐうちわ
天狗団扇 撮影/津田智子

④ 薬王院

やくおういん いま やく ねんまえ とうごく いま かんとうしゅうへん す ひとびと さいがい えきびょう すく きがん
薬王院は、今から約1300年前、東国（今の関東周辺）に住む人々を災害・疫病から救うための祈願を

するお寺として、高尾山に開かれました。薬王院には「飯縄大権現」がまつられています。

「飯縄大権現」は、烏天狗の顔をした仏さまです。仏さまと聞くと、やさしいお顔をしている仏さま

を想像されると思いますが、「飯縄大権現」はその異様なお顔・お姿で、人々の悩みや病いを追い払い、

願いをかなえてくれるとされています。薬王院の奥には、富士浅間神社という神社もあります。さらに、薬

王院は「修験道の聖地」でもあります。このように薬王院には、さまざまな仏さま・神さまがまつられて

いますので、霊験あらたかなスポットとして、多くの参拝者が訪れます。

📶 薬王院ホームページ：<https://www.takaosan.or.jp/sanpai/ogoma.html>



ゆきのこのやくおういんにおうもん 雪の残る薬王院仁王門 撮影 細野遥香

⑤ 滝行

高尾山では、滝行をすることができます。滝行ができる滝は2つあります。琵琶滝と蛇滝です。滝行

は、冷たい滝の水を浴びて、心と身体をきれいにし、神さまや仏さまに願いを伝えます。滝行は、とて

も厳しいです。みんな真剣です。滝行をするとき、笑ったり、写真を撮ったりできません。約束がたくさ

んあります。話をよく聞いて、約束を守ってください。予約をすると、滝行のやり方を教えてください。

滝行ができる日は決まっています。詳しくは、ホームページ↓で確認してください。

📶 薬王院ホームページ「水行道場」: <https://www.takaosan.or.jp/taiken/suigyo.html>

滝行体験談: 琵琶滝で滝行をしたことがある会員のお話をご紹介します

まず、滝行の意味、やり方、注意点などの説明を40分ぐらい聞き、お掃除をします。そして、いよいよ滝

行をします。指導の方がそばにいて、わからないことは教えてください。滝の水に打たれながら、「南無

大聖不動明王」という呪文(ことば)を、大きな声で何度も唱えます。夏でも滝の水はとても冷たく、

滝行が終ると、寒かったり、怖かったり、終わったという安心感だったり、足が震えていました。とて

もいい経験でした。



たきぎょう やまぶし
滝行をする山伏

⑥ 高尾山の植物

高尾山には約1,600種類の植物が確認されています。その中から珍しい植物を2つご紹介します。

❖ たこ杉

「さる園」の近くに大きな杉の木があります。根っこが、たこのように曲がりくねっているので「たこ杉」と

呼ばれています。なんと450才を超えています。パワースポットのひとつですが、杉の木には直接接触するこ

とができません。木の横には「開運ひっぱり蛸」があります。多くの人になでるので、たこの頭はつるつ

るっていて、ピカピカ光っています。



左:たこ杉すぎ

右:開運ひっぱり蛸かいうん だこ 撮影/野崎和彦

◆セッコクの花はな

「セッコク」は土ではなく、木や岩に根を張って生活する植物です。高尾山では、5月下旬～6月中旬

頃になると高い木に白い花を咲かせます。案内板も出ますので、ぜひ双眼鏡などで見つけてみてください。



セッコクの花はな

おまけ:「暗い森」と「明るい森」

浄心門 (←イラストマップを見てください) を過ぎたあたりは、道をはさんで、森の明るさが違います。

生えている木の違いを観察してみてください。

⑦ 高尾山の食べ物

高尾山には美味しい食べ物がたくさんあります!!

★今回は、2つご紹介します。

❖ 三福団子

「三福団子」は、「大福」「幸福」「裕福」という三つの福の意味があります。これを食べると心もお腹も幸せになるといわれています。

❖ 天狗焼き

天狗の形をした食べ物です。中には黒豆が入っていて、とても美味しいです。お持ち帰りもできますよ。

👉2つとも「高尾山スミカ」(食事やお土産のお店)で、買うことができます。「高尾山スミカ」は、ケーブルカー高尾山駅を降りてすぐです。ぜひ、食べてみてください!

📶 高尾山電鉄ホームページ : <https://www.takaotozan.co.jp/miyage/>

おまけ:高尾山名物「とろろそば」

山に登るための力がつく“とろろ”と、のど越しのよい“そば”の相性は抜群です。山のふもとでも頂上近くでも、食べることができます。

⑧ 高尾山トリックアート美術館 (京王線・高尾山口駅から徒歩1分)

みなさんは美術館というとどんなイメージを持っていますか。「静かにしなければならない」「写真を撮ったらだめ」「緊張する」……。トリックアート美術館はまったく逆です。おしゃべりO.K.! 写真もいっぱい撮ってO.K.! 動物が絵の中から飛び出してきたり、穴に落ちそうになったり、空を飛んでみたり、不思議な錯覚(トリック)を楽しめる美術館です。友達同士でも家族でも楽しめる遊園地のようなところですよ。

📶 高尾山トリックアート美術館ホームページ : <http://www.trickart.jp/>

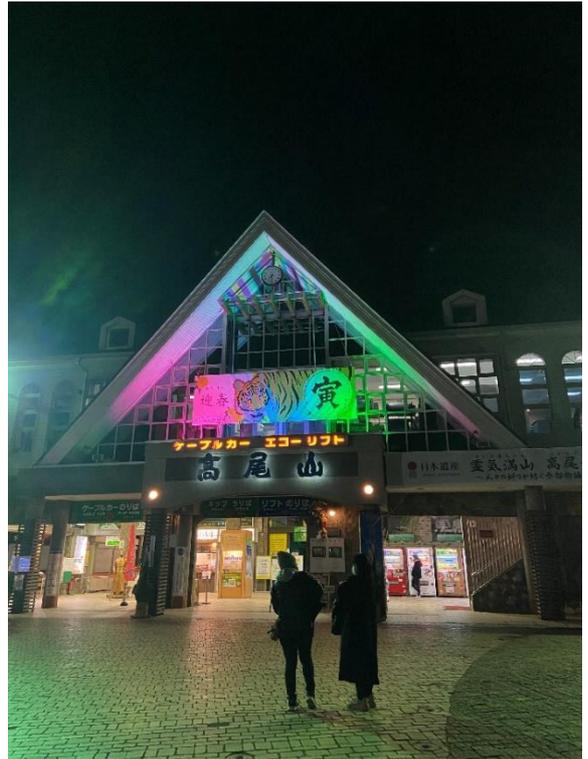


たかおさん てんぐ
上:高尾山のいろいろな天狗。

おお きよたきえき ねんまつ
右:大みそか(12月31日)のケーブルカー清滝駅。年末

ねんし やくおういん はつもうで ちようじよう はつ
年始は薬王院へ初詣におでかけください。頂上では初

ひ で おが
日の出が拝めますよ。 撮影いずれも細野遥香



※ともだち 34号で参考にしたガイドブック: 『プラタモリ 8 横浜 横須賀 会津磐梯山 高尾山』

かんしゆう せいさくはん かぶしきがいしゃ
監修—NHK「プラタモリ制作班」 発行—株式会社KADOKAWA

※イラストマップ、記事、写真(一部を除く)の著作権は、それぞれの作成者・撮影者にあります。この特集号(データ)をコピーして使うなどする場合は、必ず、八王子にほんごの会・広報部までご連絡ください。