

# ウェルネスツーリズムとは？

旅行を通じて、心と体の健康を高める新しい観光スタイル。自然や文化、食を楽しみながらリフレッシュし、幸福感を得ることを目的としています。

## 高尾山の魅力

東京都心からアクセスしやすい自然豊かな山で、初心者から上級者まで楽しめる登山コース、文化体験、美味しい地元料理が揃っています。心身を癒し、健康を促進するのに最適なスポットです。

### GOOD WELLNESS 5 RULES

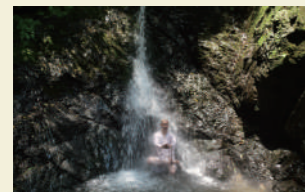
高尾山での時間をより快適に楽しむために、無理のない歩き方や休息の取り方を意識しましょう。自然の中で体と心を整えながら、気持ちの良いウェルネス体験を！

RULE NO.1	RULE NO.2	RULE NO.3	RULE NO.4	RULE NO.5
急な坂道、階段を上る時は10歩登ったら10秒立ち止まって息を整えよう！	歩く時は一定のリズムを保って歩こう。(100~120bpmが目安)	暑いと感じたら手足を水で濡らして体温調節！(疲労回復に効果的)	歩く速さは、無理なくおしゃべりができる速さで！	ベンチで仰向け、森林浴でリラックス！

### 滝体験 (蛇滝・琵琶滝)

高尾山の蛇滝と琵琶滝で行われる滝行は、冷たい滝の水を浴びながら心身を清める修行です。冷水の刺激により交感神経が活性化し、血流が促進されてリフレッシュ効果が得られます。その後、副交感神経が優位になることで深いリラックス状態へと導かれます。自然の力を感じながら、非日常の環境で自分と向き合う特別な体験です。

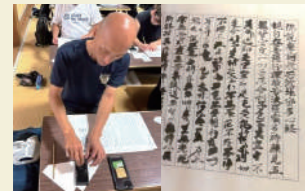
滝行は事前申し込みが必要です  
蛇 滝 電話：042-665-7313  
琵琶滝 電話：042-667-9982  
※入瀬指導料 3,000円 (入瀬料含む)



### 写経体験 (山麓別院不動院)

山麓別院不動院で行われる写経体験は、静寂の中で経文を一字ずつ書き写し、心を整える修行です。一定のリズムで筆を運ぶことで副交感神経が優位になり、ストレスが軽減され、集中力が高まります。登山後に心を落ち着かせ、内面と向き合う時間を持つのに最適です。

写経体験は事前申し込みが必要です  
電話：042-661-1115



### 高尾山の更なる情報や周辺情報はこちら！



近くで、たのしい、日本遺産。高尾山

### “下山メシ”で疲れた体にご褒美の一皿を！

高尾山で味わう、とろろそばと甘いご褒美  
高尾山を訪れたら、ぜひ味わってほしいのが「とろろそば」。登山で疲れた体を癒してくれる栄養たっぷりの一皿です。そして、その後の楽しみにおすすめなのが、ふわふわのまんじゅうや香ばしいお団子！甘いご褒美が心も体もふんわり満たしてくれます。

### そばでパワーチャージ × 甘味でほっこり！

そばにはビタミン B1・B2 が豊富で、エネルギー補給に最適。さらに、とろろのカリウムがむくみを防ぎ、登山後の回復をサポートしてくれます。そんな栄養満点のとろろそばを楽しんだ後は、ほんのり甘い和菓子で締めくり！バラエティ豊かな高尾名物のお菓子やおまんじゅうは、優しい甘さで疲れをほぐしてくれます。

### 自然の中で味わう最高のご褒美！

澄んだ空気の中、とろろそばと甘味を味わう時間はまさに至福のひととき。次回の高尾山散策では、登山後の“下山メシ”として、美味しいそばと甘いスイーツで心も体もリフレッシュしてみませんか？

### 高尾山で楽しめる“下山メシ”



とろろそば 約300kcal  
登山後の体に優しく栄養満点の名物そば。疲れを癒しながら、美味しくエネルギー補給！

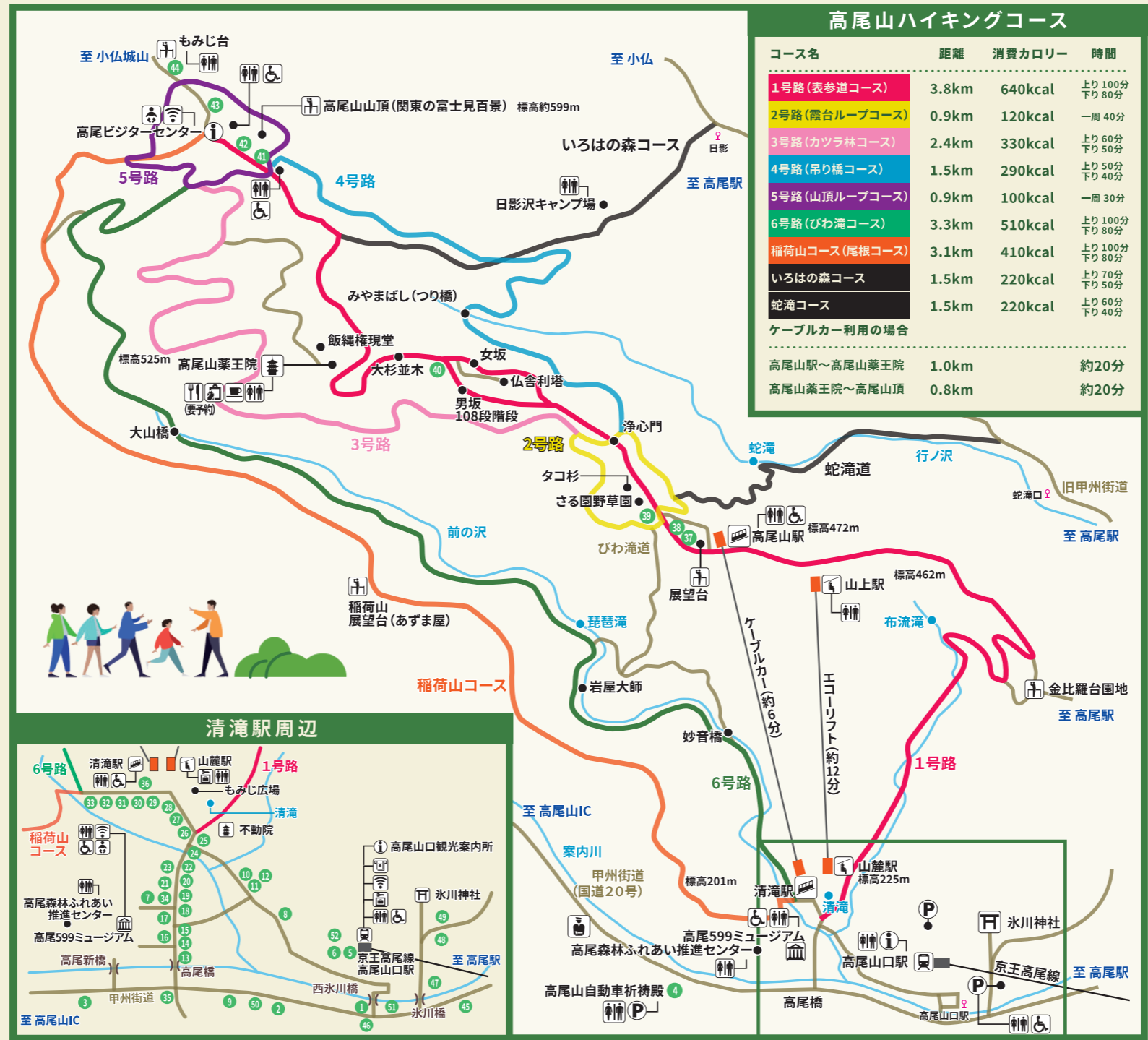
ビール(中ジョッキ) 約200kcal  
冷えた一杯で大人の登山の締めくり。歩いたご褒美にぜひ味わいたい一品！



おだんご 約150kcal  
もちもち甘い食感が魅力。子どもも楽しめる、下山後のおやつにぴったりな名物スイーツ！

天狗焼 約120kcal  
カリッともちもち、黒豆あんの優しい甘さが特徴。歩いたご褒美にぜひ味わいたい一品！

# 高尾山 ウェルネス ツーリズム マップ

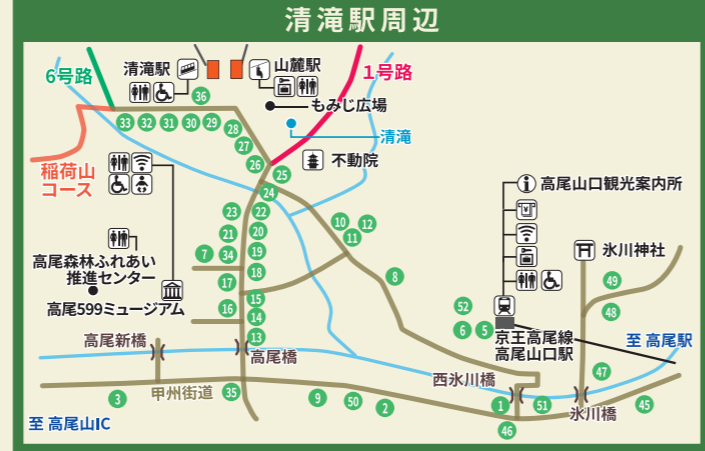


### 高尾山ハイキングコース

コース名	距離	消費カロリー	時間
1号路(表参道コース)	3.8km	640kcal	上り100分 下り80分
2号路(霞台ループコース)	0.9km	120kcal	一周40分
3号路(カツラ林コース)	2.4km	330kcal	上り60分 下り50分
4号路(吊り橋コース)	1.5km	290kcal	上り50分 下り40分
5号路(山頂ループコース)	0.9km	100kcal	一周30分
6号路(びわ滝コース)	3.3km	510kcal	上り100分 下り80分
稲荷山コース(尾根コース)	3.1km	410kcal	上り100分 下り80分
いろはの森コース	1.5km	220kcal	上り70分 下り50分
蛇滝コース	1.5km	220kcal	上り60分 下り40分

ケーブルカー利用の場合

高尾山駅～高尾山薬王院	1.0km	約20分
高尾山薬王院～高尾山頂	0.8km	約20分



- |        |        |       |       |       |               |            |        |                 |              |          |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|--------|--------|-------|-------|-------|---------------|------------|--------|-----------------|--------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1 土産物店 | 2 飲食店  | 3 喫茶店 | 4 駐車場 | 5 鉄道駅 | 6 ケーブルカー駅     | 7 リフト駅     | 8 バス停  | 9 案内所           | 10 Wi-Fiスポット | 11 宿泊施設  | 12 美術館 |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| 13 温泉  | 14 展望台 | 15 寺院 | 16 神社 | 17 警察 | 18 コンビニエンスストア | 19 コインロッカー | 20 トイレ | 21 車椅子使用者等優先トイレ | 22 授乳室       | 23 稲毛屋支店 | 24 日光屋 | 25 日光屋 | 26 日光屋 | 27 日光屋 | 28 日光屋 | 29 日光屋 | 30 日光屋 | 31 日光屋 | 32 日光屋 | 33 日光屋 | 34 日光屋 | 35 日光屋 | 36 日光屋 | 37 日光屋 | 38 日光屋 | 39 日光屋 | 40 日光屋 | 41 日光屋 | 42 日光屋 | 43 日光屋 | 44 日光屋 | 45 日光屋 | 46 日光屋 | 47 日光屋 | 48 日光屋 | 49 日光屋 | 50 日光屋 | 51 日光屋 | 52 日光屋 |

### 1号路 運動強度：★★★★☆

1号路は大本山高尾山薬王院に参拝するための表参道で、高尾山で最も人が多いコースです。体力によってはケーブルカー、リフトも利用可能なので、幅広い方が安心して楽しめます。



### 2号路 運動強度：★★★☆☆

2号路は高尾山中腹のループコースです。1号路の北側と南側にあり、コースアレンジによっては3号路、4号路、蛇滝コースとも接続できます。



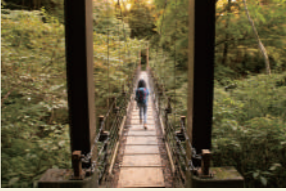
### 3号路 運動強度：★★★☆☆

3号路は、高尾山の南側斜面を浄心門～山頂付近の5号路を繋ぐルートです。比較的傾斜が緩く、人も少ないので安心して歩くことができます。



### 4号路 運動強度：★★★☆☆

4号路は浄心門(1号路)から入り、高尾山の北側斜面のコースです。途中の吊り橋が人気で、比較的人が多いコースです。



### 5号路 運動強度：★★★☆☆

5号路は山頂付近のループコースです。様々なコースと接続路として利用されます。



### 6号路 運動強度：★★★★☆

6号路は別名「水のコース」と呼ばれ、沢沿いを歩くマイナスイオンが気持ちの良いコースです。比較的道幅が狭いので、ハイシーズンには登り方向の一方通行となります。足元が滑りやすいので、滑りにくい履き物がお勧め。



### 稲荷山コース 運動強度：★★★★☆

稲荷山コースは、麓から山頂までのロングコースです。道幅は比較的広く団体などでも使われることが多いのが特徴です。



### いろはの森コース 運動強度：★★★★☆

いろはの森コースは、日影沢キャンプ場前から1号路の山頂付近につながる比較的急傾斜なコースです。このコースには、いろは48文字が頭文字となる樹木が植えられており、いろはコースの名称の由来ともなっています。



### 蛇滝コース 運動強度：★★★★☆

蛇滝コースは、「蛇滝水行道場」を經由して、2号路、1号路に出ることができるコースです。このコースは自然を満喫できて、ゆっくりと登ることができます。



### このマップについて

<発行元>持続可能な高尾観光まちづくり事業推進協議会(事務局：公益社団法人八王子観光コンベンション協会) 042-649-2827  
この事業は、「(公財)東京観光財団 多摩・島しょ地域観光課題解決支援補助金」を活用して実施しています。