

# 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（白髭神社～小河内ダム）



### コース紹介

- 白髭神社
- ▼
- 弁慶の腕ぬき岩
- ▼
- 玉堂歌碑
- ▼
- 青目立不動尊
- ▼
- 小河内ダム

### 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 방지、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

**白髭の大岩**

白髭神社の脇にある大岩は、秩父古生層のうち石灰岩層の断層が現れたもので、層脈は多摩川をはさんで対岸に続いています。都の天然記念物に指定されています。

**奥多摩 水と緑のふれあい館**

「奥多摩 水と緑のふれあい館」からダム管理事務所前を経て、徒歩500mの場所に小河内ダム展望塔があります。展望塔の2階には、ダムジオラマや小河内ダムの歴史を紹介したパネルなどを展示しており、3階はダムを一望できる展望室となっています。

所要時間	約 120 分
距離	約 5.3 km
消費カロリー	約 360 kcal
歩数	約 7571 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。

