増水注意個所　かおりの路にう回して下さい。

富士山展望良好

ムシカリ峠
(1430m)

大沢山
(1482m)

避難小屋

(1531m)

西峰

至ヌカザス・イヨ山

中央峰
東峰

展望台
(1527.5m)

ブナの路コース 約5.4km　■ハイカー向き

山頂に向かうおすすめのコースです。

森林館 ↔ 大滝の路 ↔ 三頭大滝 ↔ ブナの路 ↔ ムシカリ峠 ↔ 三頭山 ↔ 展望台 ↔ 見晴し小屋 ↔ 鞘口峠 ↔ 森林館

ブナの路

ブナの路

深山の路、至槇寄山・西原峠 分岐点

←至槇寄山・西原峠

ムシカリ峠 分岐点

キクザキイチゲ

ブナの路・コマドリの路 分岐点

ニリンソウ

ルリビタキ

キビタキ

コマドリの路

ヤマシャクヤク

深山の路

野鳥観察小屋
(1236m)

見晴し小屋
(1397m)

探鳥の路

増水注意個所

沢を渡るのは注意

ブナの路・回廊の路 分岐点

陽光の路

ブナの路と石山の路 分岐点

回廊の路

鞘口峠 分岐点

ハリモミの路

石山の路

大滝休憩小屋

かおりの路

三頭大滝
(1115m)

滝見橋

鞘口峠
(1142m)

至奥多摩湖
山のふるさと村

ブナの路から至森林館方面
分岐点

木材工芸センター

森林館
(1043m)

管理事務所
レストラン
休憩室

シラカバの路

けやきの路

大滝の路
(森林セラピーロード)

眺望良好

炭焼窯

(1240m)

ワサビ田

ツガの路

里山休憩小屋
(1068m)

ひぐらしの路

バス停

売店

駐車場

立岩
(1200m)

山菜の路

黒滝の路

(1241m)

連絡歩道
(1000m)

数馬を経て
至あきる野市

奥多摩周遊道路

里山の路

奥多摩湖側約1km先の数馬第1駐車場（約80台）も利用できます。

数馬駐車場

数馬第1駐車場

至奥多摩湖

至風張峠

砥山
(1302m)

ブナの路・至鞘口峠・生活の路
分岐点

生活の路、至風張峠 分岐点

森林館

0m　100m　200m　300m　400m

N

◎「檜原都民の森」の中での山歩き、また施設の見学、ご利用等には、ルールとマナーを守りましょう。

三頭山登山う回路

かおりの路にう回をお願いをお願いします。

⬅ 登山う回路

⬅ 下山う回路

凡例　案内板位置　テラス　トイレ　電話　AED

三頭沢と野鳥の森コース 約3.4km　■ハイカー向き

三頭大滝を観賞し、三頭沢のすがすがしい沢の雰囲気が味わえるコースです。

森林館 ↔ 大滝の路 ↔ 三頭大滝 ↔ 野鳥観察小屋 ↔ 回廊の路 ↔ 鞘口峠 ↔ 森林館

生活の森外周コース 約3.5km　■ハイカー向き

尾根道からは奥多摩の山並みを眺望できるコースです。

森林館 ↔ 里山休憩小屋 ↔ 鞘口峠 ↔ 里山の路 ↔ 砥山 ↔ 里山休憩小屋 ↔ 森林館

三頭大滝コース 約0.9km

お年寄りや小さなお子様連れの方にも安心してご利用いただけるコースです。

■散策向き

森林館 ↔ 大滝の路 ↔ 三頭大滝