

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、階段を上がる時は40歩く時は一定のリズムを保って歩こう。 秒立ち止まって(100~120bpm)息を整えよう！	歩く速さは、無理なくおしゃべりができる速さ	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)	ベンチで仰向け、森林浴でリラックス！	

滝行体験（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と深いリラクゼーションへと導かれます。自然の力を信じながら、非日常の環境で自分と向き合う特別な体验です。

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？

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

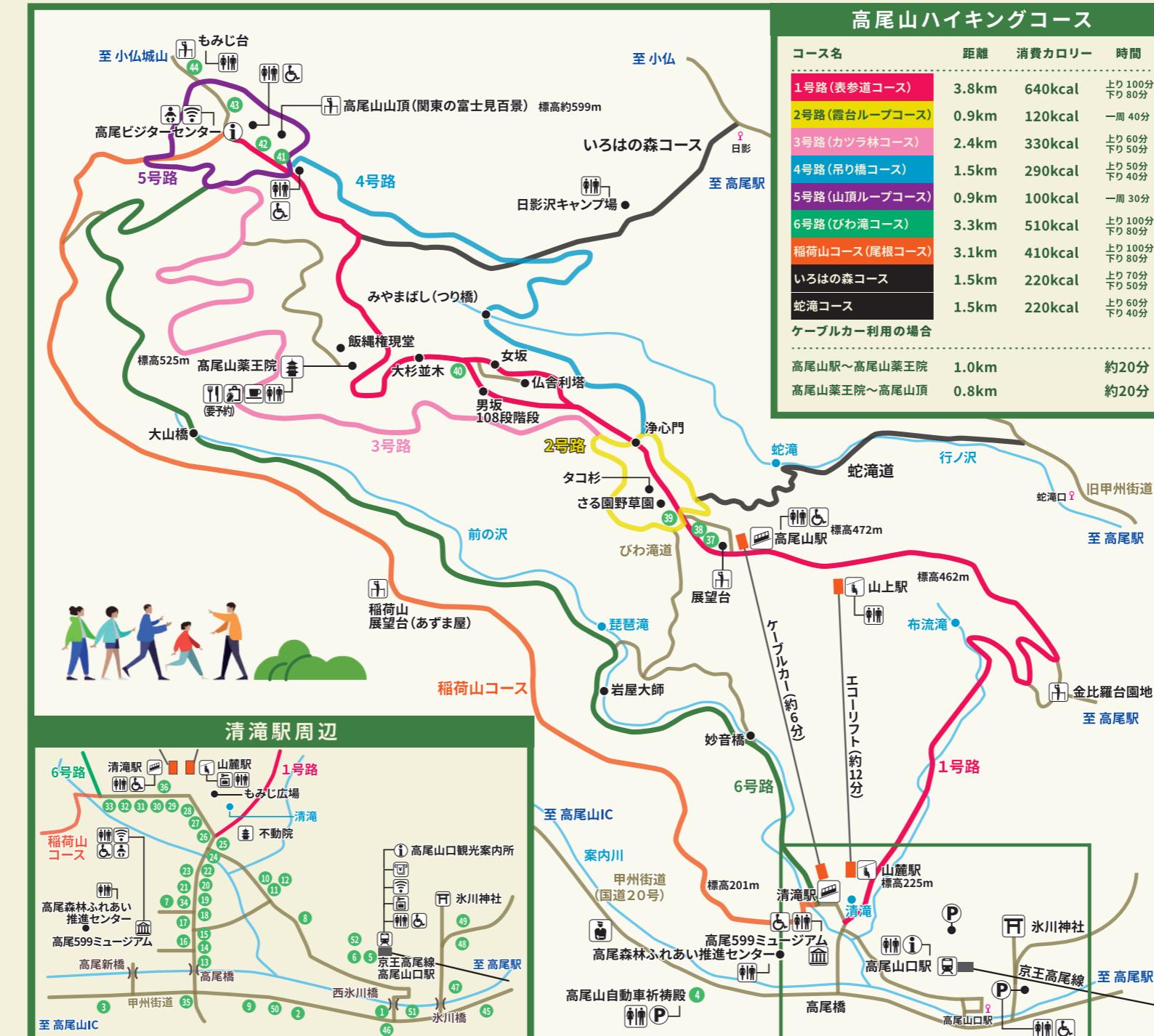


高尾山の更なる情報や周辺情報はこちる！

近くで、たのしい、日本遺産。高尾山



高尾山 ウェルネスツーリズムマップ



凡 例	
① 土産物店	温泉
② 飲食店	展望台
③ 喫茶店	寺院
④ 駐車場	神社
⑤ 鉄道駅	警察
⑥ ケーブルカー駅	コンビニエンスストア
⑦ リフト駅	銀行
⑧ バス停	トイレ
⑨ 案内所	Wi-Fiスポット
⑩ 宿泊施設	車椅子使用者等優先トイレ
⑪ 美術館	授乳室
1 稲毛屋支店	橋詰亭
2 温泉	有喜堂本店工場店
3 望遠台	日光屋
4 駐車場さとう	むぎとろつたや
5 駐車場	鳥菊商店
6 駐車場	セブンイレブン京王高尾駅kaede店
7 Fumotoya	千代乃家
8 佐藤商店	飯島屋
9 こみや商店	手焼せんべいくし田
10 TMH.	琴清屋
11 高尾さんかく堂	たま屋
12 BRING CIRCULAR TAKAO	つば萬
13 琵琶家	高尾山駅
14 稲毛屋支店	四季の桜
15 日光屋	滝美屋
16 むぎとろつたや	小宮商店
17 鳥菊商店	高尾すみれ庵
18 セブンイレブン京王高尾駅kaede店	末広亭
19 飯島屋	島田商店
20 手焼せんべいくし田	高松屋
21 琴清屋	たま屋
22 つば萬	高尾山駅
23 栄茶屋本店	高尾山駅
24 甘味有喜堂	高尾山駅
25 高橋家	高橋家
26 紅葉屋本店	キッキンむささび
27 四季の桜	四季の桜
28 滝美屋	権現茶屋
29 小宮商店	やまびこ茶屋
30 高尾すみれ庵	大見晴亭
31 未広亭	曙亭
32 島田商店	細田屋
33 高松屋	トリックアート美術館
34 たま屋	タカオネ
35 峯尾商店	市営高尾山麓駐車場
36 栄茶屋本店	京王高尾山駅駐車場
37 高尾山スマカ	氷川神社臨時駐車場
38 甘味有喜堂	レイジーサンやまがら駐車場
39 キッキンむささび	レイジーサンバイクむささび駐車場
40 権現茶屋	レイジーサンバイクむささび駐車場
41 やまびこ茶屋	京王高尾山温泉 / 極楽湯 駐車場
42 大見晴亭	京王高尾山温泉 / 極楽湯 駐車場
43 曙亭	京王高尾山温泉 / 極楽湯 駐車場
44 細田屋	京王高尾山温泉 / 極楽湯 駐車場
45 トリックアート美術館	京王高尾山温泉 / 極楽湯 駐車場
46 タカオネ	京王高尾山温泉 / 極楽湯 駐車場
47 市営高尾山麓駐車場	京王高尾山駅駐車場
48 京王高尾山駅駐車場	氷川神社臨時駐車場
49 氷川神社臨時駐車場	京王高尾山駅駐車場
50 レイジーサンやまがら駐車場	氷川神社臨時駐車場
51 レイジーサンバイクむささび駐車場	京王高尾山駅駐車場
52 レイジーサンバイクむささび駐車場	京王高尾山温泉 / 極楽湯 駐車場

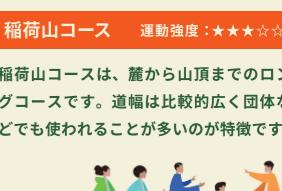
1号路 運動強度：★★★★★

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。



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、滑りにくい履き物をお勧めします。

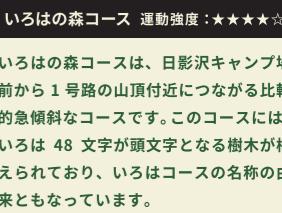


高尾山ハイキングコース

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
稻荷山コース(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

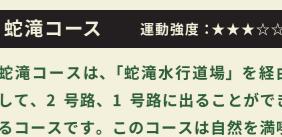
2号路 運動強度：★★★★★

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、比較的大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。



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・島よし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。