

モリパークアウトドアヴィレッジ通信



2025 Autumn

vol. 31

TOKYO MOUNTAIN LIFE

FREE

ご自由にお持ちください。

【 トーキョー・マウンテン・ライフ 】



絶好の外遊びシーズンが到来！

秋のアウトドア図鑑

HIKING / CAMP / BBQ / CYCLING / FISHING / OUTDOOR SAUNA



MORIPARK
OutdoorVillage



Illustration by M.Takahashi

03 秋の アウトドア 図鑑

絶好の外遊びシーズンが到来!

HIKING / CAMP / BBQ / CYCLING /
FISHING / OUTDOOR SAUNA

08 アウトドアヴィレッジ スタッフ通信
Vol.11_スノーピーク

09 防災に役立つ
アウトドアアイテム集

10 フィールド&エリアガイド
Vol.19_青梅編

11 Linkでウェルネスな生活を!

TOKYO MOUNTAIN LIFE

[トーキョー・マウンテン・ライフ]

Cover Illustration
by Miki Takahashi

What's "TOKYO MOUNTAIN LIFE"?

「トーキョー・マウンテン・ライフ」は、東京を拠点に登山やキャンプ、野外フェス、水遊びなど、周囲に広がる豊かなフィールドを感じて楽しむアウトドアをご紹介します。日本のすばらしい自然をもっと身近に感じられる厳選情報をお届けします。

発行・問い合わせ
モリパークアウトドアヴィレッジ
TEL.042-541-0700
※本誌掲載の写真・図版・記事等の
無断掲載、複製、転載を禁じます。
※本誌掲載の価格でとくに注記のない
ものは、すべて税込価格となります。

ショップリスト

- A エイアンドエフカントリー
☎042-519-6380
- B エイアンドエフカントリーヘッジ
☎050-4560-2063
- C チャムス ☎042-519-6809
- D コールマン ☎042-500-6177
- E コロンビア ☎042-546-5454
- F ハーベステラス
☎042-549-0546
- G モンベル ☎042-549-0535
- H マウンテンハードウェア
☎042-546-5454
- I スノーピーク ☎042-519-7685
- J SORA (ソラ) ☎042-519-6780
- K ザ・ノース・フェイス
☎042-519-1980
- L モリパークスポーツ
ウォール&スタジオ
☎042-510-7183
- M フィットネスジム&スタジオ Link
☎042-519-1660

※上記はモリパークアウトドアヴィレッジ内の店舗の電話番号です

絶好の外遊びシーズンが到来! 秋のアウトドア図鑑

AUTUMN OUTDOOR ACTIVITIES

猛暑の夏が過ぎ去り、外遊びが快適に楽しめる秋が到来。
今号は、この時期にぴったりのアウトドアアクティビティを
おすすめスポットやギアとにご紹介します。

Illustration by M.Takahashi

ACTIVITY 1 HIKING ハイキング

日に日に変わりゆく風景を
歩きながら堪能。

秋の楽しみといえば、なんといっても紅葉。いきいきとした緑の葉が少しずつ色を変えていくさまは味わい深く、風情が感じられます。紅葉を存分に楽しむなら、ハイキングがおすすめ。山や溪谷で、植生の変化や葉の色付きの違いを見ながらのんびり歩けば、気分一新。心身ともにすっきりとリフレッシュできます。



SPOT

1 秋川溪谷



秋川溪谷沿いには紅葉の見どころが点在。なかでも温泉施設「瀬音の湯」の近くにある歩行者専用の石舟橋は人気のスポットで、溪谷美とともにさまざまな色合いの紅葉を望むことができます。見頃は11月上旬から12月上旬。

あきる野市観光協会
☎042-596-0514



2 御岳山



山の上部までケーブルカーでアクセスできる御岳山は、西多摩を代表するハイキングスポット。紅葉の最盛期には週末にさまざまなイベントが開かれる「天空もみじまつり」を開催。見頃は10月下旬から11月上旬。

青梅市観光協会
☎0428-24-2481



3 鳩ノ巣溪谷



約500m続く壮大な奥多摩の鳩ノ巣溪谷。溪谷沿いに遊歩道が続き、秋には澄んだ多摩川の流れや岸壁に彩りを加える紅葉を、歩きながら堪能することができます。溪谷までは鳩ノ巣駅から約10分。見頃は11月中旬から下旬。

奥多摩観光協会
☎0428-83-2152



ACTIVITY 2

CAMP キャンプ

秋の恵みを使ったキャンプ料理も◎

気候的に過ごしやすく、虫が少ない秋は、キャンプのベストシーズン。実りの時期だけに食材が豊富で、料理に力を入れるのもおすすめ。遠くまで行かなくても西多摩には自然をたっぷり感じられるキャンプ場が多くあるので、気軽に秋キャンプを楽しめます。



SPOT

1 氷川キャンプ場

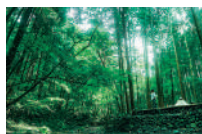


奥多摩駅から徒歩約5分、多摩川沿いにあるキャンプ場。河原に広がるテントサイトやグランピングロッジ、シンプルなバンガローなど充実の設備で、初心者からベテランキャンパーまで幅広く受け入れてくれます。



東京都
西多摩郡奥多摩町
氷川702
0428-83-2134

2 自然人村



森に包まれた場内には小川が流れ、心穏やかに過ごせる安らぎのスポット。キャンプサイト、キャンピング、タイニーハウスなど気分に合せて宿泊形態が選べます。貸し切りで利用できるバレルサウナも人気。



東京都あきる野市深沢198
070-3985-4878

ACTIVITY 3

BBQ バーベキュー

秋空の下、フレッシュな空気とともに味わう。

仲間や家族などと気軽にアウトドア気分を味わえるBBQ。西多摩エリアにはよりすぐりの食材を提供してくれる施設が多く、なかには本格的なアメリカンBBQを体験できるスポットも。郊外ならではの新鮮な空気とともに、ささやかなぜいたくを味わって！



SPOT

1 秋川渓谷リバーティオ



地元の精肉店が営む宿泊施設。全120席の広いBBQハウスがあり、精肉店直営ならではの高品質な肉を各種食材セットで提供。施設の目の前には秋川が流れ、川遊びや釣りなどを楽しむことができます。



東京都あきる野市
小和田464
042-596-5101

2 ビーヤード イシガミ



本場アメリカ流をよく知る「BBQ演出家」のジョージ金子さんがプロデュース。食材はフルで揃い、秋川牛などを含むスペシャルコース、牛、豚、鶏などをバランスよく揃えたスタンダードコースのふたつから選べます。



東京都青梅市二俣尾1-297
090-8332-6481

ACTIVITY 4

CYCLING サイクリング

秋風を浴びながらプチトリップ。

秋の爽やかな風を感じながら、紅葉など移りゆく風景を間近でたっぷり堪能するのが自転車の魅力。奥多摩駅や武蔵五日市駅などでは自転車のレンタルサービスが利用でき、さらに地域のスポットをめぐるツアーなどでサイクリングを楽しむこともできます。

SPOT

トレックリング



旧青梅街道をめぐる奥多摩むかし道ツアーなど、自然や文化に触れることができる各種ツアーを用意。e-バイクを利用できるので、体力に関係なく気軽に参加できます。店舗は奥多摩駅から近く電車でアクセスも便利。

東京都西多摩郡
奥多摩町氷川197
080-1024-4617



ACTIVITY 5

FISHING フィッシング

釣って、味わって、大満足の1日を。

気候が穏やかで過ごしやすい秋は、釣りも快適なシーズン。BBQ施設が併設されている管理釣り場なら、のんびりと1日楽しむことができます。西多摩には多数の管理釣り場があり、なかでも簡単に釣れる釣り堀がある施設などが初心者にはおすすめです。

SPOT

トラウトファーム秋川



釣りとBBQが楽しめる檜原村の管理釣り場。釣り堀にはニジマスと2種のヤマメが放流されており、釣った魚は自分で焼いて食べることができます。例年10月中旬ごろまでの週末は混み合うので、予約は早めに！

東京都西多摩郡
檜原村榎里4426
042-598-0204



ACTIVITY 6

OUTDOOR SAUNA アウトドアサウナ

自然のなかで心身を開放！

気温が下がるほど身体に染み入るのがサウナの熱。この時期は水風呂や外気浴も心地よく、至高のサウナ体験が味わえます。

とくにおすすめなのは、自然豊かな景色や新鮮な空気も味わえるアウトドアサウナ。最近、西多摩にも施設が増えているので、自分好みの場所が見つかるはず。

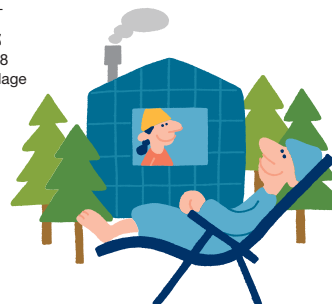
SPOT

白丸village



白丸湖畔に位置し、都内で唯一、湖を水風呂として使えるサウナ施設。薪ストーブなどで熱の当たりがやわらかく、ロウリュが自由にできるのもポイント。グループごとに別の区画で利用するためゆったり楽しめます。

東京都西多摩郡
奥多摩町白丸27-18
@shiromaru_village



この秋の注目アイテムを各店からピックアップ 最旬ウェア&ギアカタログ

PICK UP ITEM

秋の外遊びをより便利に、快適にしてくれる各店のアイテムをご紹介します。

気分を上げてくれる新しいウェア&ギアとともに、いざフィールドへ！

安定&保護性に優れ
初めての登山靴に◎



ザ・ノース・フェイス／クレストン
ハイクミッド ウォータープルーフ

防水仕様で濡れや風を防ぎ、寒い時期にも活躍するトレッキングシューズ。コーディネートに取り入れやすい新色アイボリーが新登場。¥21,890 / ④



モンベル／
クリマツイード シャツ Men's

素材はツイードのような風合いのフリース。軽量で暖かく、お手入れも簡単です。アウトドアからタウンユースまで幅広いシーンで活躍。¥9,200 / ⑤



チャムス／スプリングデール25

カジュアルなデザイン、ちょうど良いサイズでシーンを選ばず使いやすい定番バックパック。ウエスト部分は単体でウエストポーチにも。¥19,580 / ⑥



コロムビア／ウィメンズ
オレンジフォレストIIジャケット

少しゆとりのあるシルエットでさらっと着られるレインジャケット。雨はもちろん、ちょっと肌寒いときの防寒にも活躍してくれます。¥25,300 / ⑦



コロムビア／
コノス ティーアールエス アウトドライ

クッション&反発性を備えるミッドソールでラクに歩き、防水仕様なので濡れも防いでくれます。ハイキングやキャンプ、街歩きに。¥16,500 / ⑧



マウンテンハードウェア／
コアエアシェルシャツジャケット

防風性がありつつ通気性にも優れた機能素材を使ったウインドシェル。コートジャケット風で着回しやすく、タウンユースにもおすすめ。¥19,800 / ⑨



マウンテン
ハードウェア／
UL20バックパック

ポケットに本体を収納できるパッカブル仕様なので、出先でのハイキングや旅行のおともにピッタリ。機能的なポケットを備え使い勝手も◎。¥14,300 / ⑩



ザ・ノース・フェイス／
ジップオフベントメッシュブルゾン

生地は通気性に優れ蒸れにくく、さらにUVカット機能も。袖は取り外し可能で半袖に切り替えられるので、長い時期活躍します。¥23,100 / ⑪



ソライズ／
SLD-005 アウトドア

福井発のブランドが手掛ける機能派サングラス。弾力性があるフレームで着け心地に優れ、レンズは偏光なので水面などもクリアです。¥14,300 / ⑫

落ち着いた印象の
ウェリントン型



スノーピーク／焚火台 M

傑作品として長く愛され続けている焚き火台のマスターピース。2〜3人で使え持ち運びやすいMサイズは、初めての1台におすすめ。¥17,160 / ⑬



GSI／SANTOKU ナイフセット

三徳包丁をベースにした2サイズの万能なナイフ、小型ナイフ、カッティングボードなどのセット。キャンプ料理デビューにおすすめ。¥8,580 / ⑭

大事なウェアに
穴を開けないために



モンベル／
フェゴ サーマブランケット M

表面には難燃素材、裏面にフリース素材を使用。適度に保温しつつ、火の粉からウェアを守ってくれます。肩や腰に巻くなどの使い方も。¥8,910 / ⑮



コールマン／インフィニティチェア
エア (ヘザーグレー)

定番モデルをより軽く、ランバーサポートをプラスして座り心地も向上させた究極のリラックスチェア。カップホルダーも標準で装備。¥20,350 / ⑯



チャムス／
テーブルトップバーベキューグリル

卓上で使えるコンパクトグリル。重さ約2.3kgと軽量で、どこにでも持ち運んで使えます。背面の開閉部を開閉すれば火力の調整も可能。¥14,080 / ⑰



音に反応して
光がゆらめく

スノーピーク／
RBIはおずき

定番のLEDランタンが充電式バッテリーを内蔵して新登場。暖色の光が特長で、サイトを温かく彩ります。音を感じて光量が特長で、サイトを温かく彩ります。音を感知して光量を落とすおずきモードなどにもおすすめ。¥15,290 / ⑱



バタゴニア／
ブラックホール・ダブル 40L

背負って運べるバタゴニア定番のダブルバッグ。長方形で車のラゲッジスペースなどにもすっきり収まります。こちらのブルーは新色。¥22,550 / ⑲



コールマン／インスタントバイザー
シェードIII / M DR

フレームを広げてフライシートを通すだけで設置完了。日差しを遮るので温度上昇&日焼けを防ぎ、さらに雨よけにも活躍してくれます。¥17,380 / ⑳

アウトドアヴィレッジ スタッフ通信 Vol. 11

文◎山本晃市
Text by Koichi Yamamoto

キャンプでは
仲間との会話も
自然の音に



上) お気に入りのフィールドのひとつ、富士山を眼前に望む大草原に広がるふもとっぱらのキャンプサイト。癒しの空間に緩やかな時が流れ、いつしかそこに溶け込んでいく。左) 仲間と楽しむ場合は、大きめのテントを利用。一日の終わりに乾杯

「キャンプは3回やったらみんなプロ」
自然を楽しむ多彩な魅力を発信しているアウトドアのプロフェッショナル、川越さんは笑顔でそう話す。虫が大好きだった少年時代、野山を駆け回っていた。高校でバンドを結成し、一転インドア派に。ところがバンド仲間とキャンプに行き、往時の記憶が蘇る。以後、再びアウトドアに没頭していく。「あのキャンプ以来、仲間とテントを買っていろいろなフィールドに出かけています」

現在はカーナビを使わず思うままに移動し、気に入ったフィールドを見つけるとテントを張る。その地をベースに周辺の自然や温泉、地元の食などを満喫する。これがいまの川越さんお気に入りのスタイルだそう。

「富士五湖や道志、下部温泉など、富士山周辺のフィールドが好きでよく行きます」

「キャンプは頑張っちゃダメ」
自然本来の魅力を
ナチュラルに楽しむ。

ただただ
ボーっと過ごす。
大切なひととき



足湯に浸かり、コーヒー牛乳に癒される。キャンプ地周辺の温泉はいつものお楽しみ



Profile

スノーピーク
昭島アウトドアヴィレッジ店
川越大輝さん

2019年秋からアルバイトとして南町田店で働き、2021年に新卒入社。南町田店、平塚店を経て、2024年より昭島店勤務。接客、新人教育を軸に幅広い業務に携わる。とくにお客様からの情報を最大限活かしたスノーピークならではの今後の展開を模索し、提案、発信することに力を注いでいる

もしものときにも活躍

災害時に役立つ アウトドアアイテム集

災害時のさまざまなシーンでも活躍する

キャンプ道具などアウトドアアイテム。

今回は防災目線で役立つギアを

ショップからセレクトしました。

野外へ持ち出して使うことを前提に作られたアウトドアアイテムには、災害時にも役立つものが多くあります。たとえばランタンやヘッドランプ、バーナーなど。普段の買い物の際も、目的のシーンで使うことを第一に、防災時にも使えるかどうかとも意識。そのような目線を取り入れれば、防災のためだけのアイテムを減らすことができ、結果的に無駄なく備えができるはずです。

収納時

モンベル/
浮くつしよん
¥9,350

普段はクッションとして使えるライフジャケット。水害への備えとして、さらに水辺の遊びでも活躍してくれます。カバーは別売（¥629）。キッズサイズも展開／①



収納時

スノーピーク/
HOME&CAMPバーナー
¥13,750

CB缶専用ガスバーナー。ガスをセットする部分にゴックを収納できるので、コンパクトな状態で保管、携行することができます。安定感があり大きな鍋でも安心／①

クレイモア/
3フェイス ミニ
¥11,000

コンパクトながら最大800ルーメンの明るさで周囲を強力に照らす頼もしいLEDランタン。モバイルバッテリー機能もあり、スマホの充電などでも活躍してくれます／①



チャムス/
マルチハードケース
¥3,960 (M)、¥5,390 (L)

衝撃吸収性を備えるハードケース。破損すると使えなくなるライト類や電子機器などの保管、携行用に。全3サイズ、各3色あり、用途に合わせて使い分けができます／②

フォックス40/
マイクロホイッスル
¥1,650

登山で必須のホイッスルは、災害時にもSOS発信など重要な役割を果たしてくれます。こちらは水濡れや凍結時も音が出る構造になっており、いざというときも安心／③



コールマン/
バッテリーガードLED
ヘッドランプ/200
¥2,310

電源を切れば電池が入っていても通電しない構造で、過放電による液漏れを防いでくれるので、電池を入れたまま保管が可能。IPX4の防水性能も備えています／④

コールマン/
アウトドアワゴン(レッド)
¥17,380

100kgの耐荷重があり、キャンプやイベントなどで大活躍するワゴン。車輪が大きく悪路に強いので、災害時に避難場所へ荷物を移動させる際などにも役立ちます／⑤



Field & Area Guide

アウトドアヴィレッジ
フィールド&エリアガイド

Vol.19

青梅 編

奥多摩アウトドアの起点となるJR青梅線・青梅駅。おすすめのフィールドやスポットをご紹介します！

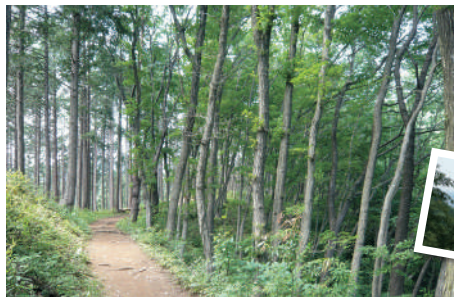
Hiking

ハイカーから近所さんまで親しむ

青梅丘陵ハイキングコース

駅から気軽に歩いて行ける「青梅丘陵ハイキングコース」。青梅駅～軍畑駅間を結ぶ全長約11kmのコースはアップダウンが少なく歩きやすいうえ、途中で街に下りる道がいくつもあるため、

初心者や家族連れにも安心です。尾根道からは多摩川や街並みを望み、秋には紅葉が彩りを添えて絶景に。神社や史跡も点在し、自然と文化の両方をじっくり味わえる人気ルートです。



Data

- ⑤ 東京都青梅市本町～二俣尾
- ⑤ ハイキングコース
起点までJR青梅駅より徒歩15分



Craft Beer

新鮮なクラフトビールを
楽しめるビアホール

青梅麦酒

関東近郊を中心とした各ブルワリーよりスタッフが厳選したクラフトビールを、新鮮なまま最大8つのタップで提供するクラフトビアホール。地元食材の料理をお供に、ノドを潤らして奥多摩遊びの締めくくりに乾杯！ 店内では約40～50種類のクラフトビール缶・瓶を扱うショップも併設。



Data

- ⑤ 東京都青梅市本町145
- ☎050-3503-7727
- 🕒11:00～20:00
- 🚗 不定休
- 🚗 青梅駅より徒歩2分。駐車場なし



Data

- ⑤ 東京都青梅市住江町16
- ☎0428-24-4721
- 🕒10:00～18:00
- 🚗 月・火曜日
- 🚗 青梅駅より徒歩4分。駐車場なし



Data

- ⑤ 東京都青梅市本町163-2-2
- ☎0428-22-0888
- 🕒10:00～19:00
- 🚗 年中無休
- 🚗 青梅駅より徒歩0分。駐車場なし

Cafe

ジャズと青梅線の音をBGMに
創業35年の自然派カフェ

夏への扉

青梅駅近くのカフェ「夏への扉」は、SF小説の名作に由来する店名。昭和初期の建物を活かした味わい深い空間で、本と過ごしながら名物スパイスカレーやコーヒー、スイーツを楽しめます。ハイキング帰りに立ち寄れば、文学と歴史の香りに癒されるひとときに。知る人ぞ知る青梅の名店。

Souvenir

青梅の“いいもの”を
探すならここ！

まちの駅青梅

「まちの駅青梅」は、昭和レトロをイメージした外観が印象的な土産物店&カフェ。地酒やお菓子、新鮮野菜、工芸品など青梅・奥多摩の名産が揃い、贈り物探しにぴったり。カフェでは地元食材を使った軽食やドリンクでひと休みも可能。ハイキングの行き帰りに地域の魅力を丸ごと楽しめます。

気軽に通えるアウトホームなジム&スタジオ。

Linkで ウェルネスな 生活を！

健康的な生活を送るためには、
日々のちょっとした運動が非常に大事。
そんな習慣づくりを応援してくれる
ジム&スタジオ「Link」をご紹介します。

写真◎柏木ゆり
Photo by Yuri Kashiwagi

2 024年に営業がスタートしたジム&スタジオの「Link」。ジムにはずらりとマシンが並び、利用者はストレッチやウォーキングなど、みな思い思いに身体を動かしています。近くにはスタジオもあり、ダンスなど毎日さまざまなレッスンを開催。ここには運動習慣を取り入れるための環境が整っています。現在、入会金が無料になるなどお得なキャンペーンを実施中なので、興味を持ったらずひチェックを。

キッズ体操教室も！

身体能力の向上はもちろん、社会性の育成などにも役立つ子ども向けの体操教室を開催。対象は3歳から小学校6年生まで、学年別のクラスで1回50分のレッスンが週3回（木曜、土曜、日曜）開かれています。



Information

フィットネスジム&スタジオ Link

- 🕒 9:00～20:00
- 🗓 水曜日
- ☎ 042-519-1660



パーソナルトレーニングも
気軽に相談ください！

トレーナー
嶺井政志さん

STUDIO

気分や体力で選べる各種プログラムを展開。

ズンバ、メガダンスなどのダンスプログラムや、じっくり身体と向き合うピラティス、ヨガなど、気分や体力に合わせて選べる各種プログラムを開催。レッスンはだいたい45分～1時間で、空いた時間に気軽に参加できます。



上) 音に合わせてリズミカルに身体を動かすズンバのレッスン。
左) ゆっくり体幹を鍛える人気のピラティス

GYM

頼れるトレーナーが常駐。

トレッドミルやエアロバイク、トレーニングマシンなどに加え、ストレッチ用のマシンも用意。経験豊富なトレーナーが常駐しており、マシンの使い方などアドバイスを受けることができます。ジムのみの割安な会員プランもあり。



上) 室内は明るい雰囲気。
右上) 各種トレーニングマシンを完備。右下) 身体のリセットに役立つストレッチ用のマシン



＼ お得な特典がいっぱい！ ／

アウトドアヴィレッジエポスカード

アウトドアヴィレッジを利用する人におすすめの

「アウトドアヴィレッジエポスカード」。

駐車場サービス、買物金額に応じてもらえるポイントなど、
さまざまな優待が受けられます！

ご利用特典

- 特典 ① 入会金・年会費が永年無料
- 特典 ② 普段のお買物でも税込200円につき
1ポイントが貯まり、貯まったポイントは
「アウトドアヴィレッジエポスお買物券」
に交換可能
- 特典 ③ アウトドアヴィレッジの
駐車場が+1時間無料
- 特典 ④ アウトドアヴィレッジ
エポスカード10%OFFセールを開催

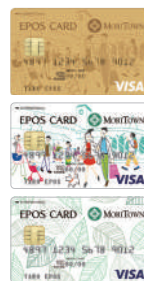
※「モリタウンエポスカード」でも
同様の特典が受けられます。

対象カード

アウトドアヴィレッジエポスカード



モリタウンエポスカード



アウトドアヴィレッジエポスカードについて
詳しくはこちらでチェック！



アウトドアヴィレッジの 最新情報をチェックしよう！

[Instagram] [X(旧Twitter)] [Facebook]



各アプリで検索

モリパークアウトドアヴィレッジ

検索

<https://outdoorvillage.tokyo>

LANGUAGE : English

所在地

モリパークアウトドアヴィレッジ

〒196-0005 東京都昭島市代官山2-6-1

☎042-541-0700

営業時間

平日 11:00～20:00、土・日・祝 10:00～20:00

※変更の可能性あり。

最新情報はホームページ等でご確認ください。

定休日

水曜日（祝日の場合は翌日）

※飲食店舗、クライミングジムは
別途お問い合わせください。

アクセス

車の場合：中央自動車道「八王子I.C.」より約20分。
圏央道「あきる野I.C.」「日の出I.C.」より約25分。
国道16号、五日市街道の幹線道路等のご利用も便利です。
電車の場合：JR青梅線「昭島駅」北口より徒歩3分

