

東京のアウトドアフィールドをもっと楽しもう!

TOKYO MOUNTAIN LIFE

[トーキョー・マウンテン・ライフ]



特集

いつもとは違った
景色がそこにある



この冬、雪の山へ!

東京のテッペンで迎える新しい年! 年越しは山小屋で

その瞬間を共有するために、多くのハイカーが集う雲取山荘の大晦日。
大好きな山のなかで1年を振り返り、
そして、新しい1年を迎えてきました!

写真©後藤武久 Photo by Takehisa Goto 文©山畑理絵 Text by Rie Yamahata



**TOKYO
MOUNTAIN
LIFE**

[トキョー・マウンテン・ライフ]

モリパークアウトドアヴィレッジ通信

2015 Winter
vol.04

Cover Photo by Takehisa Goto
Contents Photo by Takehisa Goto

TOKYO MOUNTAIN LIFEとは?

街だけでなく、アウトドアフィールドとしても大きな魅力を秘めている東京。「トキョー・マウンテン・ライフ」では、東京をベースとした登山、トレイルランニング、カヤック、キャンプなど、“山”を取り巻くさまざまなアクティビティの楽しみをご紹介します。「アウトドアをライフスタイルに」、そんな願いを込めて、春夏秋冬と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、すべて税抜き価格となります。

問い合わせ先リスト

- A** : エイアンドエフカントリー
TEL.042-519-6380
- B** : キャラバン
TEL.042-519-5365
- C** : コロンビア
TEL.042-546-5454
- D** : コントワ
TEL.042-519-5199
- E** : ジャックウルフスキン
TEL.042-519-7471
- F** : モンベル
TEL.042-549-0535
- G** : マウンテンハードウェア
TEL.042-546-5454
- H** : サロモン
TEL.042-519-7424
- I** : SORA
TEL.042-519-6780
- J** : スワズ
TEL.042-519-7809
- K** : ザ・ノース・フェイス
TEL.042-519-1980

※上記は全てモリパークアウトドアヴィレッジ内のショップの電話番号です

CONTENTS

03 【特集】

いつもとは違った景色がそこにある

この冬、雪の山へ!

03_年越しは山小屋で

08_山ごはんハイイクで木漏れ日の森へ

11_冬山ウエア&ギアカタログ

12_奥多摩アクティビティガイド

13_ヨガ&カフェでリラックス!

14_モリパークアウトドアヴィレッジ伝言板

15_アクティビティ&ホテルステイを満喫しよう





外では「温まるから飲みな！」と、山荘のおじちゃんたちからアツ〜い甘酒のサービスが。冷えた身体がじんわりと温まっていくのを感じる

の駐車場から、雲取山のピークと山荘をめざして歩きはじめた。天気は快晴で、気分も上々。今日は1年を締めくくりにふさわしい、晴れやかな日だ。

「ところでりえちゃん、今日は山荘で一体どんなイベントがあるの？」

「どうやら、みんなでカウントダウンをしたり、樽酒を割って新年の祝杯をあげたりするんだって。しかも、ヤミ鍋も出るらしいよ〜」

「えっ、ヤミ鍋？ 怖そうだけど、なんだかワクワクするね」「だよね！ それに、翌朝はみ

んなでお餅つきをして、つきたてを食べられるみたい」「すごい！ 年末年始らしいことが盛りだくさんだね」と、今夜から繰り広げられる年越しイベントの話にはじまり、今年はどうなる山に出かけたとか、来年はどこに登りたいとか、道中はそんな話題で大盛り上がり。枯れ葉をサクサクとリズムよく踏んで、見通しのよくなったトレイルを進んでいく。

途中、七ツ石小屋あたりから登山道にうつすらと雪がつきはじめた。この時期

**トクベツな年越しを
山小屋で**

「ねえねえ山下さん、山小屋で年越し、してみたくない？ どうやら雲取山荘で、毎年盛大な年越しイベントをやっているみたいなの。山荘に泊まってカウントダウンをして、翌朝は初日

の出を見るってプラン、どう？」

「いいね！ 雲取山は東京の最高峰でもあるし、東京のテッペンから初日の出を見たら、幸先のいい1年を送れそうだよね」

「よし、じゃあ年越しは雲取山荘で決まり！」

わたしは山仲間である山下さんと、そんな山行プランを企ん



秋を過ぎると木々は葉を落とし、トレイルの見通しがよくなる。日が差すととても気持ちがいい

だ。大好きな山のなかで、山を愛するハイカーたちといっしょに年越しを体験してみたかったのだ。

そして迎えた12月31日、大晦日。年末特有の慌ただしさのピークも過ぎ、人々はソワソワとしながら新年の幕開けを待つ。わたしと山下さんは、小袖乗越



シーズン初の雪に思わずゴロン！ 新雪はふかふかで気持ちのいいベッドだ



お正月の装いに



冬は空気がよく澄み、天候が良ければくっきりとした山並みを遠くまで眺められる



道中、お食事中のニモンカモシカに遭遇。可愛い姿に思わずほっこり



標高2,017mの東京最高峰に到着。山頂は広く東京、埼玉、山梨の県境になっている

の雲取山は、天候によっては降雪や積雪があり、とくに朝晩は凍結している場合もある。そのため、アイゼンやトレッキングポールは必需品だ。

こまめに休憩を挟みながら、登りつめること約5時間。いよいよ東京一高い場所、標高2017mの雲取山の頂上へ！

「わーい、やっと着いた〜！ 澄んだ冬の空気に、この眺めのよさ。ここまで登ってきた達成



上) 樽酒で祝杯をあげる。中身は秩父の地酒「秩父錦」だ。左) 部屋のスペースを最大限に活用するため、荷物は廊下へ

感があるなあ。あれ、山下さんってば全然疲れてくない？」

「僕は日頃から鍛えているから、体力には自信があるんだ。りえちゃんは体力が落ちたんじゃないの？」

「そうかも……。よし、決めた。来年の抱負は、基礎体力のベアスナップ！ 有効な筋トレテクを教えてください、山下先輩！」

と新年の抱負を胸に、わたしたちは山頂をあとにして雲取山

「明けましておめでとうございませ〜すー」

1月1日、午前0時。賑やかな祝言が静かな山のなかに響き渡った瞬間だ





お世話になった雲取山荘の方々と記念にパチリ

いたはずの空から大粒の雪が！
「え、え、すごいくない？ この吹雪！」と、いきなりのできごと
にみんな思わず大爆笑。
「10、9、8、7、6、5、4、3、2、1……明けまして、おめでとーございませう！」
雪をかぶりながらも、笑顔で新年の挨拶を交わし合う。今日はなんて楽しい夜なんだろう！

外の照明が落とされ、あたり一面が暗闇に包まれる。
「ライトを点けずに、ひとりずつ鍋からすくって食べてね〜。アタリ〜が入っていた人には、プレゼントがあるので受付で声をかけてくださいね〜」
と、アナウンスが聞こえてくる。恐る恐る1杯すくって口に運ぶ。……ん？ 美味しい味のよ〜ある、おでん……？
「なんだ〜、もうドキドキしちゃったよ」と、山下さんはしてやられた顔をしている。
「騒いでいるうちに、時計の針はカウントダウンまで残り3分を切っていた。すると、晴れて



ご来光でパワーチャージしたあとは、見晴らしのいい稜線を歩いて登山口へと下る

翌朝、初日の出を拝むため再び山頂へ。新年一発目のご来光が近づいた。波雲の輪郭が徐々にはっきり見えてくる。ゆつくり、ゆつくり、それは確実に。痺れるような寒さに耐えながら、いまかいまかと、こぼれおちるその瞬間を待つ。
「太陽、出たあ〜っ！」
雲間から飛び出した光の帯に、

山頂にいたハイカー全員の顔が照らされていく。その光は、燃えたつような、躍動感あふれる生命そのものだった。
「今年は、とつてもいい1年になりそうな気がするな」。
年明け早々、来年もまた山で新年を迎えたいという気持ちを抱きながら、わたしたちは山頂をあとにした。



山頂では、多くのハイカーたちがこの瞬間を待ちわびた。極寒だった大地に、エネルギーが注ぎ込まれた瞬間である

「今年もた〜くさん、山に行けますように！」

庄へと下っていった。受付を済ませて、部屋へ案内してもらおうと、廊下にはとろろ狭しと多くのバックパックが並んでいる。「今日は大勢の人たちで賑わいますから、少し窮屈かもしれないが……」と山荘の人は言うが、大晦日は年に一度のトクベツな日。距離感が近い方が居合わせたハイカーさんとも会話が弾み、狭くていいのだ。部屋には、わたしたちを含めて14、5人くらい。布団を敷きつめると余白はないけれど、1人につき布団1枚分のスペースは確保できた。
「いただきます」
夕食は、ハンバーグやお味噌汁に加えて、大晦日らしく年越しそばが振る舞われた。これで新年を迎える準備は万端。食後は食堂に集まって年越し番組を見たり、団らんをしたりしながら、そのときを待った。
「みなさん、あと少しで12時です。さあ、早く外へ！」
と、突然声がかかる。しっかりと全身の防寒対策をして外へ出ると、たくさんの人たちですでに大賑わいだ。樽酒を割る音頭がとられ、次々とお酒が配られていく。見知らぬ人たちとも乾杯し合っているうちに、今度はヤミ鍋タイムがやってきた。

雪山ハイクの注意点

山で雪が降れば、無雪期とは違ったキケンが潜むもの。リスクを知って、安全快適に楽しもう！

3 ホットドリンクが有効的

寒さを感じたとき、防寒ウェアを着るよりも即効性のある手段がホットドリンクだ。山の中で沸かしてもいいが、事前に保温ポットに入れて持参すれば手間や荷物を省ける。血行促進効果の高い柚子や、生姜を使った飲み物ならさらに◎。からだを内側からじんわりと温めることができる。

ホットドリンクは、からだを温めるだけでなく、リラクゼーション効果も高い



2 雪への備えもしっかりと

街や山のふもとが雨だったとしても、標高が変われば雪になることも。歩行の安全、安定のためアイゼンやトレッキングポールは装備しておこう。そして太陽が当たりにくい北斜面など、場所によっては凍結している可能性も念頭に入れておきたい。雪目にならないよう、サングラスも忘れずに。



アイゼンやトレッキングポールを使うことで、歩行の安全性はグッと上がる

1 防寒対策はぬかりなく！

夏山といっしょで、冬山でも標高によって大きく気温差が生じる。また、行動中は体温が上がってポカポカしていても、少し休憩を入れれば一気に冷えてしまう。耳まで覆えるニット帽や、ネックウォーマー、グローブなどの小物はもちろん、ダウンジャケットも忘れずに持って行こう。



小物はこまめな温度調節ができる。ダウンは大きすぎず、小さすぎないサイズ感が◎

雲取山の山頂は富士山のベストビューポイント。キリッと美しい姿に心が洗われていく



新年の抱負を書き初め

- 1) 新年の抱負を山で心に誓うべく、簡易書き初めセットを持参。
- 2) ハイカー参加型の公開お餅つきは大盛況！
- 3) 夕食には年越しそば、朝食にはお雑煮が振る舞われた

山の楽しみをプラスした低山の楽しみ方 山ごはんハイクで木漏れ日の森へ

春夏秋冬、四季折々の自然が楽しめる日本の山。
なかでも空気が澄んでいる冬は、景色も良く、温かい山ごはんも最高。
今回紹介するのは東京は奥多摩にある三頭山。初心者にもオススメです!

写真©飯坂 大 Photo by Dai Iizaka 文©根津貴央 Text by Takahisa Nezu



気軽に登れる 東京の冬山

夏山は好きだけど、冬山はちょっと……という人は意外と多い。たしかに寒いし、雪にも気



東京都檜原郡民の森駐車場をスタート。登山道は整備されていてとても歩きやすい。勾配もゆるやかなので登山初心者や体力に自信のない人も



をつけなくてはいけないので、他の季節に比べてハードルは高いかも知れない。でも、日常生活と同じく冬だからこそ楽しめることもあるし、山好きならばぜひ冬山の魅力を知ってほしい。

そこでオススメしたいのが、三頭山(標高1531m)。奥多摩三山の最高峰だ。今回、僕は友だちの工藤さんといっしょに、山ごはんハイクを楽しむべく初冬の三頭山へと出掛けた。都民の森駐車場をスタートした僕たちは、まずは鞘口峠を指す。峠に向かうとはいえず、急登があるわけではなく、登りは比較的ゆるやかで道もきちんと整備されているので、初心者も安心。息も上がらないので、僕たちは談笑しながら樹林帯をのんびり歩く。

30分足らずで峠にたどり着くと、そこから山頂までは尾根がつづく。ここがまた素晴らしいのだ。とくに冬は、落葉しているので足元はふかふか、そして林間からの眺望が抜群なのである。木々の生命力あふれる夏山に比べて冬山はなんだか淋しい……と思う人もいるけれど、でも静かな冬の木々の寝顔も負けず劣らずステキだ。子どもと動物と木々の寝顔は、人を癒すチカラを持っている! そう僕は勝手に思っている。

ここに泊まれるんじゃないかと思うくらい立派な「見晴らし小屋」を過ぎると、目の前に雪が現れた。ここは北斜面で日が当たらず、雪が多い。しかも凍結していることも多いので注意が必要。僕たちはバックパックからチェーンスパイクを取り出し、ブーツに着けた。初冬であれば本格的なアイゼンまでは必要ない。軽アイゼンやチェーンスパイクで十分である。ほんのり明るい雪道は神秘的で、僕たちは心静かに歩を進める。一歩踏みだすとに奏でられるザクザクという音は、とても心地よく、色のない景色が急に華やいだ感じがした。雪を踏みしめる感触も冬ならではの。しかもここは「ブナの路」と呼ばれるコースでもあるため、ブナの木々が美しい。僕と工藤さんは「やつぱり冬山は楽しいね!」なんて言葉交わしながら闊歩した。

30分ほど歩くと、三頭山の東峰近くにある展望台に到着。ここからは奥多摩三山の御前山や大岳山をはじめ、奥多摩の山々が一望できる。冬の空気がとても澄んでいて、山並みもとてもキレイ。僕たちは展望台からの眺めをしばらく楽しんだ。

結んでいることも多いので注意が必要。僕たちはバックパックからチェーンスパイクを取り出し、ブーツに着けた。初冬であれば本格的なアイゼンまでは必要ない。軽アイゼンやチェーンスパイクで十分である。ほんのり明るい雪道は神秘的で、僕たちは心静かに歩を進める。一歩踏みだすとに奏でられるザクザクという音は、とても心地よく、色のない景色が急に華やいだ感じがした。雪を踏みしめる感触も冬ならではの。しかもここは「ブナの路」と呼ばれるコースでもあるため、ブナの木々が美しい。僕と工藤さんは「やつぱり冬山は楽しいね!」なんて言葉交わしながら闊歩した。

氷柱や澄んだ空気は冬山ならではの。一時間半ほど歩くと展望台に着く。奥多摩の山々が驚くほどキレイに見える。オススの立ち寄りスポット



雪対策は必須。初冬ならアイゼンではなくチェーンスパイクでOK

おいしい山ごはんは 冬山の醍醐味!

さらに進むとすぐに中央峰にたどり着く。ここには広いスペースがあり、木製のテーブルとベンチが設けられている。「お腹もすいてきたし、ここでランチにしよう!」。僕たちは、お昼ごはんの準備に取りかかった。

雪道は慎重に。でも陽光を反射する雪は美しく、足裏から伝わってくる感覚が心地よい



この時期だからこそ、道具選びはしっかりと! 冬山ウエア&ギアカタログ

寒さが厳しい冬山では、信頼性の高い、“確かな”道具が必要。
アウトドアブランドならではの機能性に優れたウエア&ギアなら安心だ。
モリパークアウトドアヴィレッジで、頼れる山の道具を見つけよう。

写真©後藤武久 Photo by Takehisa Goto



コロンビア
グレイシャルクライムジャケット ¥22,000

化繊の中綿入りで、さらに肌面は体熱を反射し保温効果を高める作り。軽くて暖か／C



マウンテンハードウエア
ダイヘドラル
フリカーブパンツV.2
¥14,500

立体裁断とストレッチ素材使用で動きやすい。裏地は起毛素材で肌触りも柔らか／G



ジャックウルフスキン
ACSハイク
24バック
¥13,100

ファスナーで閉じる仕様で物の取り出しがスムーズ。背面はメッシュで蒸れにくい／E



モンベル
チェーンスパイク
¥4,572

足裏全面に爪があり、凍結や雪で滑るのを防いでくれる。多くのシューズに装着可能／F



キャメルバック
フォージ0.4ℓ
¥3,700

真空二層構造で保温、保冷効果の高いボトル。ワンタッチで開閉、飲むことができる／F



スワンズ
DF-0065
¥13,000

紫外線をしっかり防ぐ高性能レンズ使用。リラックスした雰囲気でも普段使いでも◎／J



サロモン
X ALP MTN GORE-TEX ¥38,000

ソールに適度な剛性があり、軽アイゼンを装着した雪山歩行にも適する。防水仕様／H



レキ
SPD2
サーモライト XL
¥19,500

グローブ装着時も長さ調整が容易。ツアーリングバスケット(1個¥650)もセットで／B



ザ・ノース・フェイス
アルタイジャケット
(メンズ)
¥27,000

ウールと化繊のハイブリッド生地使用。適度な保温力と汗の抜けのよさが感じられる／K



マンツェラ
テディグローブ
¥3,800

毛足の長いフリースを使用。肌触りが気持ちよく、保温性も高い。タッチパネル対応／I



ラブ
メコ120
ロングスリーブ
¥9,500

ウールの温かさや防臭効果、化繊の速乾性を両立。男女両モデルありこちらは女性用／D



アウトドアリサーチ
アダプトフェイス
マスクビーニー
¥4,000

ビーニーにフェイスマスクが付いており、寒さに応じて使い分けられる。全3色展開／A



少し焦げたほうがおいしいんだよ!

待ちに待ったランチタイム。手作りのサンドイッチをバーナーで焼いて

冬山で楽しむ山ごはん。芳醇な香りがあったりを包む

サンドイッチをのせる。しばらくするとこぼばしい小麦の香りが漂ってきた。僕たちは、こんがり焼けたサンドイッチと熱々のミネストローネをゆつくり味わいながら、山頂でのひとときを楽しんだ。
ものぐさな僕は山での食事はいつも適当。山で食べれば、なんだっておいしい! と思いついでいた。でも工藤さんのおい

上) 中央峰の頂上から見える美しい山々。下) 山ごはんは、工藤さん特製のサンドイッチとミネストローネ



僕は、コンビニで買った菓子パンとおにぎりで済ませようと考えていたのだが、なんと工藤さんが僕のぶんのランチも用意してきたとのこと。サンドイッチ(バゲットにハム、トマト、チーズをはさんだもの)とミネストローネを作ってきてくれたのだ!
工藤さんはガスバーナーにロースターをセットし、その上に

しい山ごはんを食し、「山ごはんはこうでなくっちゃ!」と思いを新たにしたのであった。
お腹を満たした僕たちは、三頭山の西峰へ。ここからは雄大な富士山が一望できる。とくに冬は山頂付近の木々も落葉しているの、見晴らしは最高。僕たちは、言葉を忘れてしばらくその絶景に見とれた。
帰り道は、同じルートではな



右) 西峰の頂上からは、南方に雄大な富士山が。空気が澄んでいるので遠くまで見渡せる。左) 木漏れ日を浴びながら下山道歩く

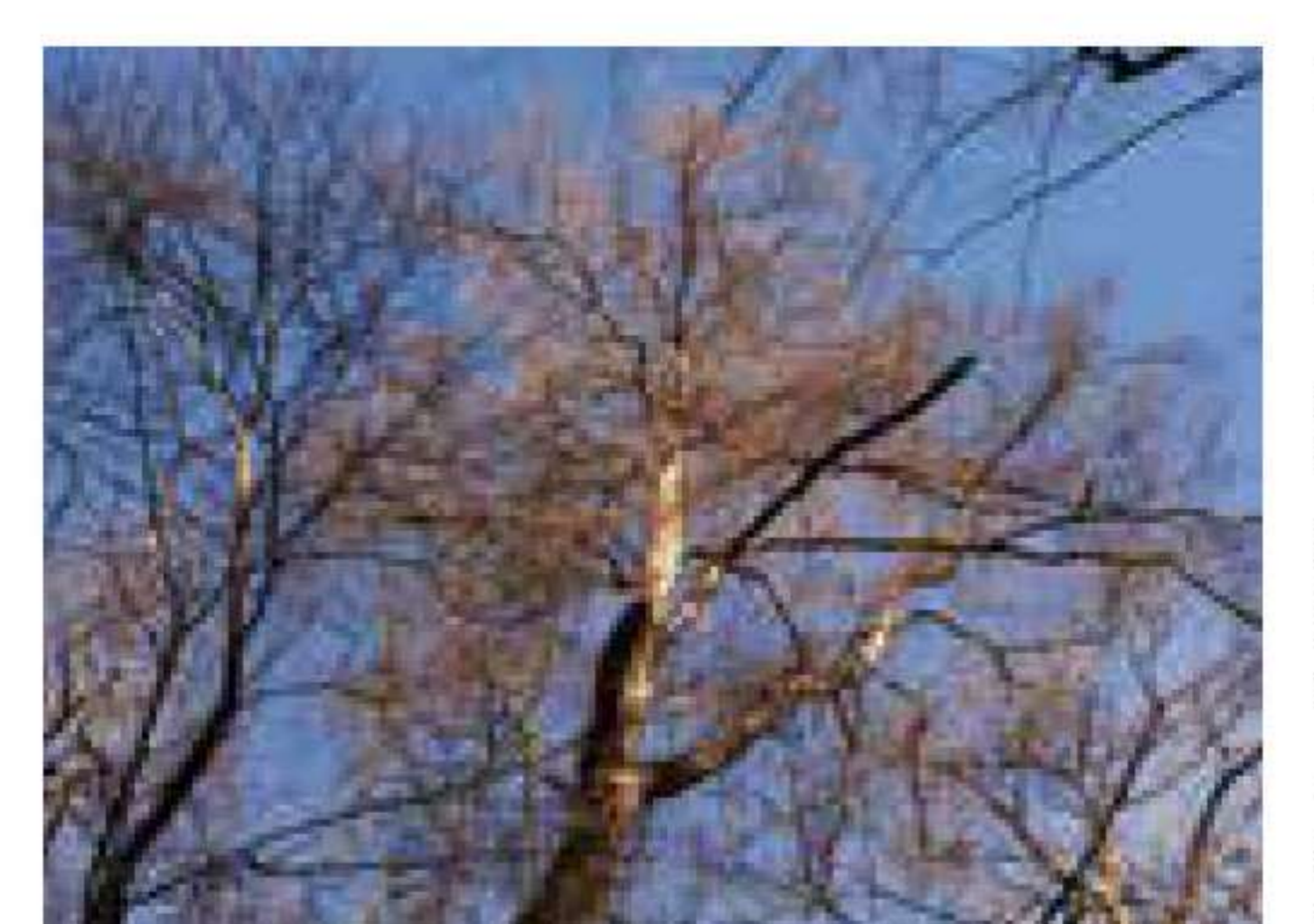


くムシカリ峠を経由して都民の森駐車場へと戻る約1時間半の道程。沢沿いの道は往路と異なり涼しげで、ちよつとワイルド。そのバリエーションの豊かさを堪能しながら下山した。
こうして、初冬の三頭山・山ごはんは無事終了! もう、身も心も大満足の日。冬山への一歩がなかなか踏みだせない人に、オススメです。

お目当ては露天風呂!



下山後は、日帰り温泉「数馬の湯」へ。レストランもあるのが地元グルメも楽しめる



ピンと張りつめた空気、雲ひとつない青空、冬の樹木。このコントラストが冬の魅力でもある

プログラムだけじゃない「PLAY」の楽しみ方 ヨガ&カフェでリラックス!

充実のプログラムが自慢のクライミング&ヨガスタジオ「PLAY」。
体を動かして、カフェでゆったりのおすすめプランをここでご紹介!

写真◎雷田寿一郎 Photo by Jyuichiro Tomita 文◎山畑理絵 Text by Rie Yamahata

**アットホームさが
魅力のヨガレッスン**
モリパークアウトドアヴィ
レッジ内にある「PLAY」の
ヨガクラスは、日々の健康づく
りからスポーツにおけるコンデ
イシニングまで、幅広いプロ
グラムが用意されている。「キ
レイになるヨガ」や「パワーヨ
ガ」、「アシスタントヨガ」など、
どのクラスも経験豊富なインス

トラクターがいていねいにレッス
ンしてくれるため初心者でも安
心だ。スタジオは開放感に溢
れ、リフレッシュ&リラックス
効果が高いのも嬉しい。
身体を動かしたあとは、併設
のカフェで総仕上げ。「PLA
Y」のヨガクラスは、先生と生
徒たちとの距離感が近く、いっ
しょにカフェでお茶したり、ト
イクしたりと、アットホームさ
も魅力のひとつなのだ。



まずは呼吸を意識することから

この日体験したクラスは「リラックスヨガ」。
手足の指先を温めてから、ゆっくりと呼吸を
深め、ストレッチで身体をほぐしていく



気持ちを落ち着かせたら、 ポーズに挑戦

先生の動きに合わせて、緩やかな
ポーズからダイナミックなポーズ
へ。身体の動きと呼吸が合わさっ
て、徐々に頭がクリアに



おすすめメニュー



玄米おにぎり & 豚汁セット ¥600

玄米を使ったおにぎり2種と、野菜が
たっぷり入った豚汁のセット。会員限
定、平日のみの特別メニュー



レッスンはカフェでおしゃべり

ヨガスタジオの1階にはカフェが併設。身体を動かしてリ
フレッシュしたら、スムージーや軽食でパワーチャージ。
先生や生徒さん同士の交流の場にもなっている

ヨガインストラクター

Chizucoさん

ヨガ歴は10年。ハタ
ヨガを中心に、都内各
所でヨガクラスを開催
している。自然が大好き
で、西表島に移住して
いたこともあるほど



カフェも
おすすめ!

通いたくなる
“遊び”の空間



PLAY

[DATA]

TEL.042-541-3223
営業時間：平日9:00~22:00
土・日・祝9:00~21:00
定休日：水曜日

Activity Guide

冬もフィールドを楽しもう!

奥多摩アクティビティガイド

ほどよい運動量で、自然をたっぷり感じられるサイクリング。
自転車のレンタルも充実している奥多摩なら、気軽に楽しむことができる。

写真◎雷田寿一郎 (アースガーデン) Photo by Jyuichiro Tomita
文◎雷田寿一郎 Text by Jyuichi Tomita

Activity

自転車で自然のなかを駆ける!

この冬は奥多摩の豊かな自然の移り変わりを楽しみながら、
田舎道をゆっくり自転車で散策したい。きれいな空気を吸い、心地よい汗を
かけば都会の生活で感じていたストレスもきっと解消できるはず。
パワースポット、古民家、神社、渓谷、鍾乳洞などたくさんの魅力的な場所へ心の赴くままに出かけよう。



自転車を漕いで、いつものとは違う視点で奥多摩をめぐって見れば新たな魅力を発見できるかも



レンタルサイクル トレッキング

奥多摩駅を降りてすぐの場所にある「レンタサイクルトレッキング」は、地域の魅力を満喫するための玄関口でもある。気軽に自転車を借りて、奥多摩の大自然や文化を感じる小さな旅を楽しんでみたい。



本格派のクロスバイクからサイクリング初心者用まで、レンタルできる自転車の種類、台数ともに豊富。青梅駅と河辺駅の近くに返却協力店があり、乗り捨て可能なのも嬉しいポイントだ。ルートの相談にも応えてくれる

電動アシスト
自転車も!



行き先や体力などに合わせて、自転車を
選ぶことができる

[DATA]

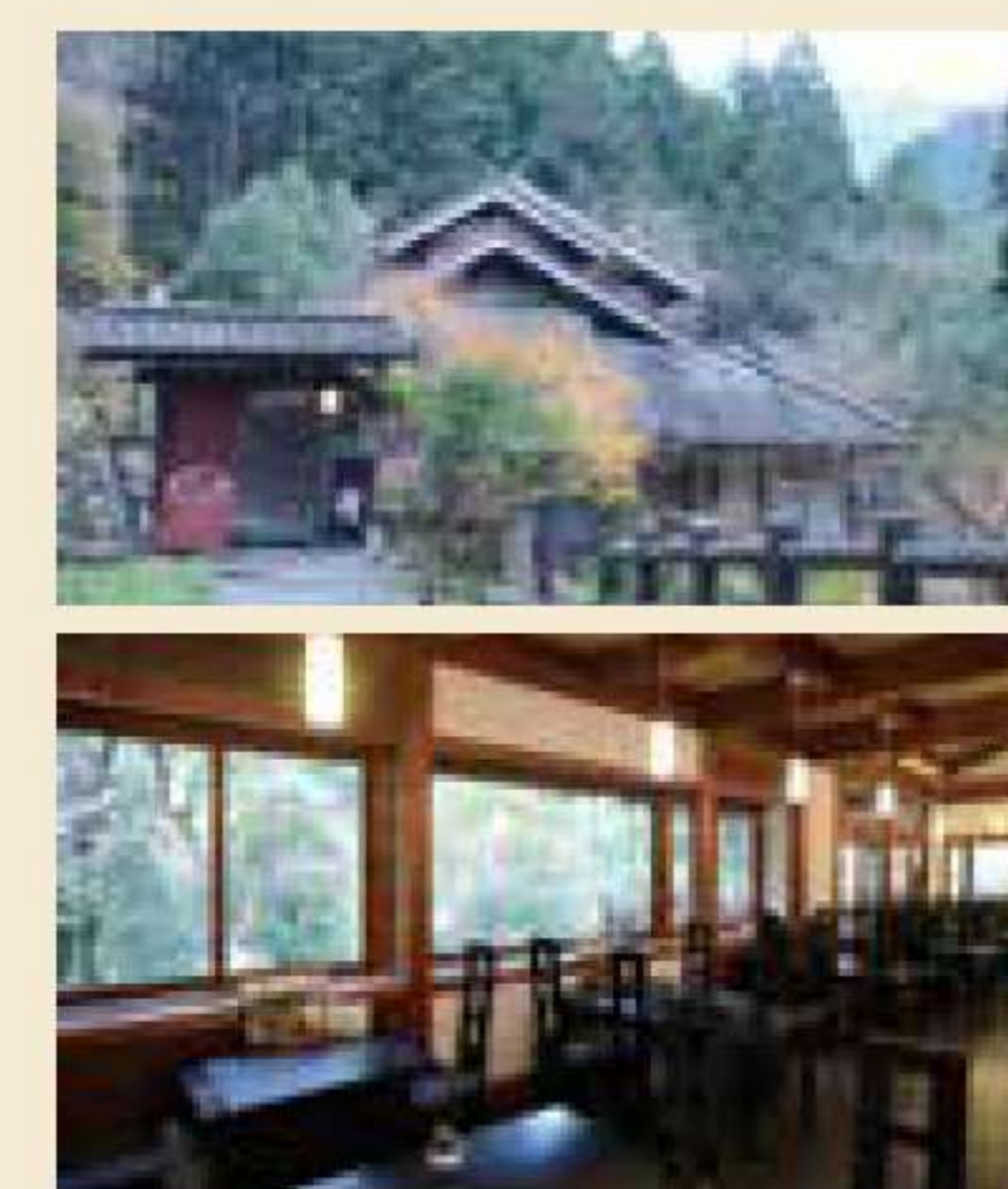
東京都西多摩郡奥多摩町水川197
TEL.0428-74-9091
営業時間：9:00~17:00
(貸出し受付は15:00まで)
定休日：不定休 (要問い合わせ)

食も楽しむならココがおすすめ



塩糀黒豚丼セット ¥1,850

こだわりの六白黒豚に塩糀の風味が相まって芳醇な味わいが口の中に広がる。奥多摩名産のわさびをお好みで



お肉カフェ オーガニック アースガーデン

野菜中心のオーガニックレストランが昨年リニューアル。ヘルシーで上質な
お肉を使った料理は、普段お肉を口に
しない人でも安心して食べることが
できる。こだわりの食材と愛情たっぷりの優しい味付けが心と身体に嬉しい。

[DATA]

東京都西多摩郡奥多摩町白丸361-1
TEL.0428-85-5101
営業時間：11:00~16:00、
17:00~22:00 (夜は予約制)
定休日：なし

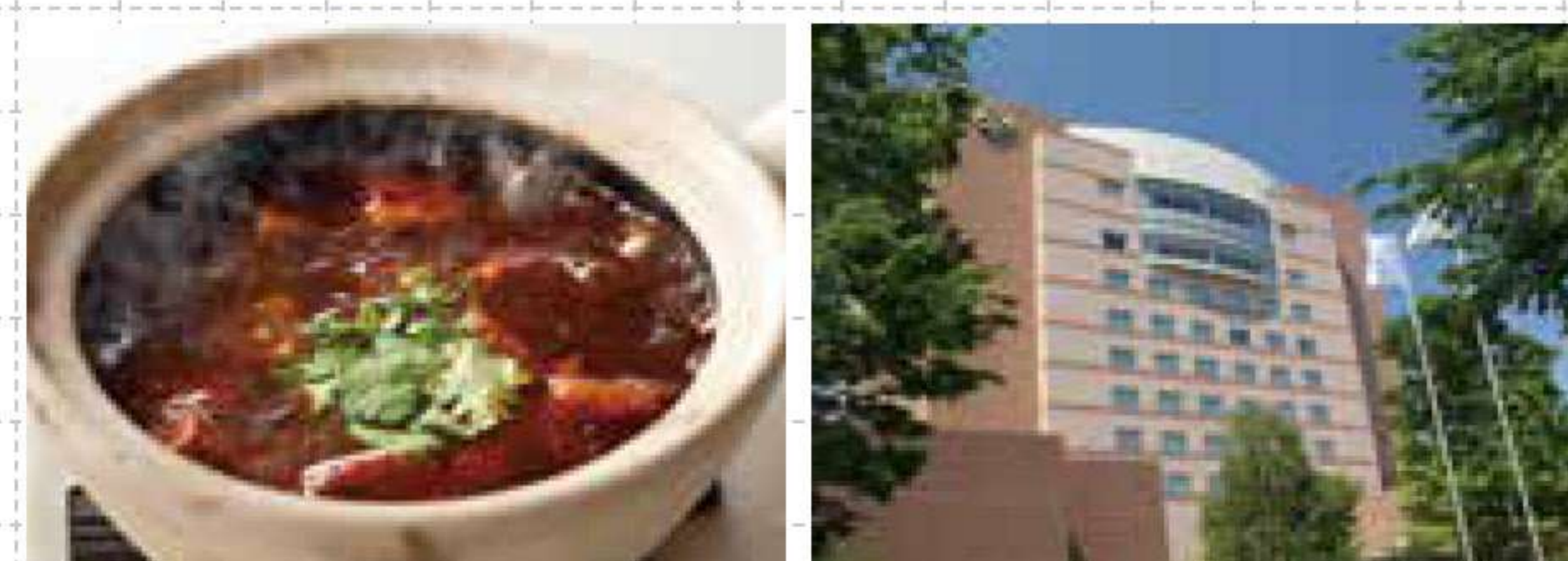
疲れた体をふかふかのベッドで
じっくりと癒そう!



広々としたベッドが置かれ、ゆったりとくつろげる客室。客室からは森や富士山も見えて、四季の彩りを楽しめるのも魅力のひとつ

せっかく奥多摩までアクティビティを楽しみに行くなら、疲れたその日の夜は、家まで帰らずにそのままゆったりと休むのはいかが？

奥多摩と都心の中間にある昭島は、街の便利さと自然の豊かさとともに味わえるエリア。モリパークアウトドアヴィレッジに隣接する、「フォレスト・イン昭島」では、そんなアクティビティ帰りの人も利用しやすい多数のプランを用意。ボディマッサージなどが受けられるヒーリングスパ（男性向けメニューも用意）、バイキング、中国料理、日本料理の各種レストランなど、そのときの気分によってさまざまなスタイルのホテルステイを楽しみむことができる。ちなみにヒーリングスパ「ガラントリー」では正月の特別メニュー「ホットストーンマッサージ」などのスペシャルメニューも用意。新年のボディメンテナンス



右) 建物は約2万坪の森に囲まれ、自然をたっぷりと感じられる。左) 「中国料理 花林」の正月特別メニュー「四川風マーボー豆腐の土鍋煮込み」

フォレスト・イン昭和館

フォレスト・イン しょうわかん

都心からも奥多摩からも約1時間。フィールドに向かうとき、帰りのどちらでも便利に利用できる昭島のホテル。昭島駅から徒歩、あるいはシャトルバスも運行されているので、電車利用でもアクセスしやすい。リゾートウェディングスタイルの結婚式も人気で、チャペルも併設されている

DATA

東京都昭島市拜島町4017-3
TEL. 042-542-1234
JR青梅線「昭島駅」北口より徒歩7分。
※昭島駅北口よりシャトルバス運行
www.showakan.co.jp

COLUMN

週末にはゆったりと心身をリフレッシュ

アクティビティ&ホテルステイを満喫しよう

アクティビティを楽しんだあとは、体をしっかりと休ませたいもの。昭島の「フォレスト・イン昭和館」なら、心地の良いホテルステイが楽しめる。

MESSAGE BOARD

モリパークアウトドアヴィレッジ伝言板

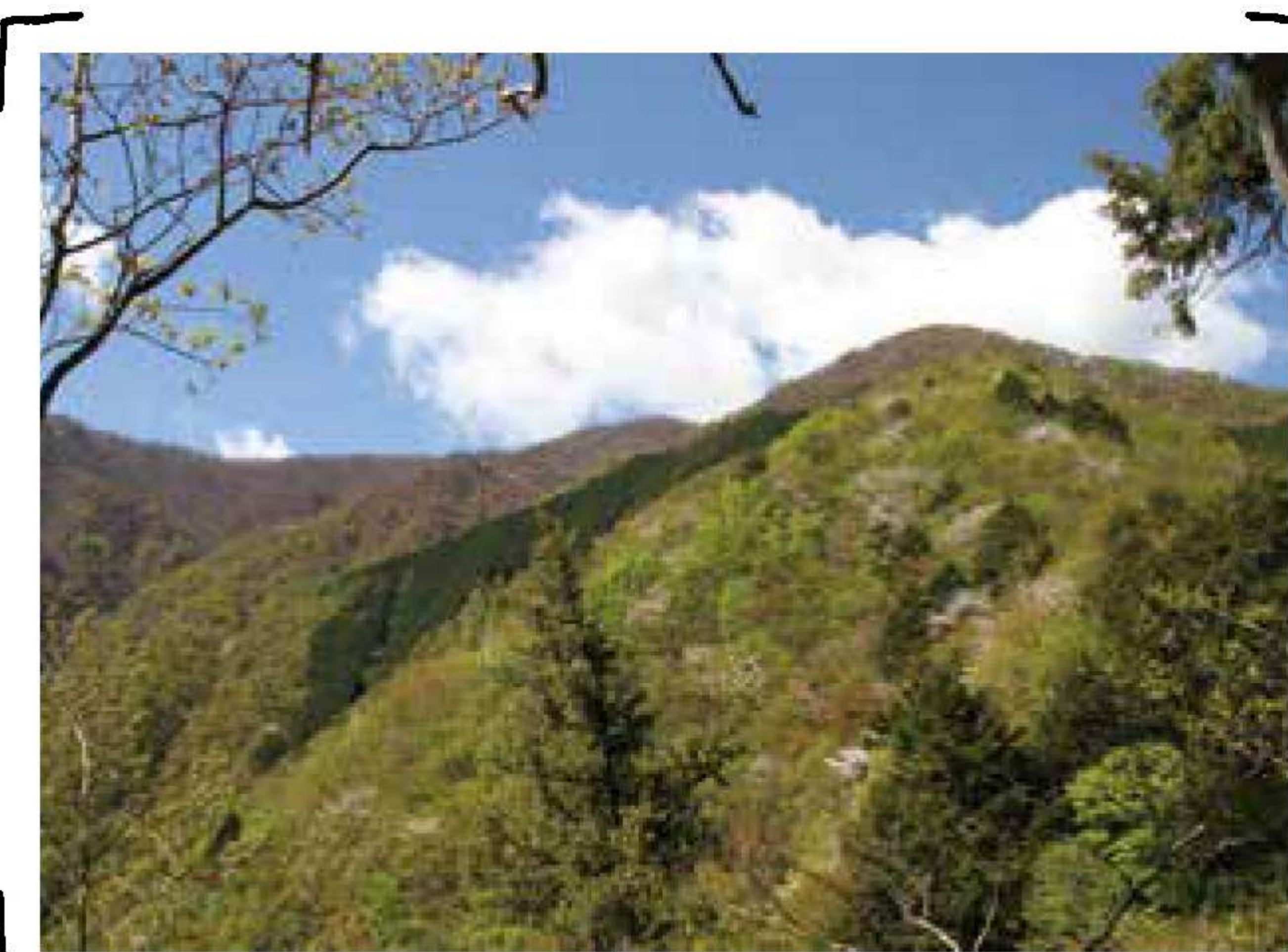
もう少しで1周年を迎えるモリパークアウトドアヴィレッジ。この冬もイベントやキャンペーンが目白押しなので要チェック!

No. 1 スタンプラリーアプリを使って奥多摩10座に登ろう!

奥多摩10座とは、見どころが多くあり、さまざまなハイカーにおすすめできるモリパークアウトドアヴィレッジがおすすめする奥多摩の10の山のこと。なかにはしっかりとした登山経験が必要な山もあるが、多くの人に山の楽しみを味わってもらえるようにと、モリパークアウトドアヴィレッジでは、奥多摩10座へのツアー、セミナーなどを開催中。山への好奇心を後押ししている。また、山頂や山小屋などの指定された場所でチェックインするとスタンプをもらうことができる。山と渓谷社配信のスマートフォンアプリ「ヤマスタ」(無料)では、この奥多摩10座を対象にしたスタンプラリーを実施中。楽しみながら登頂記録をつけることができるので、奥多摩の山に行こうと思っている人はぜひチェックを!

山のスタンプラリーアプリ「ヤマスタ」

対応OS: iOS、Android
料金: 無料



奥多摩は森歩きが中心となるが、見晴らしのいいスポットも多く、自然の壮大な風景を味わうこともできる。空気が澄んでいる冬から春はとくに景色がきれいだ
写真提供: 奥多摩ビジターセンター

No. 3 モリパークアウトドアヴィレッジでスポーツクライミングの大会を開催

モリパークアウトドアヴィレッジのシンボルともいえる、高さ16.5mの可変タイプの屋外クライミングウォール。このウォールを舞台に、2015年10月31日(土)~11月1日(日)の2日間、スポーツクライミングの大会が開催され、多くの参加者やギャラリーで賑わった。東京では屋外で参加、観戦ができる貴重な施設なので、これからもクライミング大会は継続していく予定だ。また現在、このクライミングウォールの愛称を広く募集している。募集期間は1月31日(日)まで。応募方法はメール、郵送、または「PLAY」カフェの専用ボックスへの投函のいずれか。採用された方には、モリパークアウトドアヴィレッジのオリジナルグッズがプレゼントされる。ホームページでもお知らせがあるので、興味がある人はぜひ応募してみよう。



No. 2 年明けからもイベントが目白押し

モリパークアウトドアヴィレッジでは、2016年1月2日(土)から初売りを実施する。福袋やお買い得品が多数用意され、ほしかったアウトドアブランドのアイテムをお得に手に入れる絶好のチャンスなのでぜひお見逃しなく。また1月10日(土)、11日(日)には、2016年から祝日になる8月11日の「山の日」に向けて、ゆるキャラの「ヤーマン」がモリパークアウトドアヴィレッジにやってくる。山好きな人はもちろん、ゆるキャラ好きも要チェック! その他、西東京エリアで作られた新鮮な野菜や果物などの農産物が集まるファーマーズマーケット、ノルディックウォーク体験会など、イベントが多数開催される。詳しくはモリパークアウトドアヴィレッジのホームページ、フェイスブックページなどで開催イベントをチェックしよう。



山の日を応援するキャラクターのヤーマン。当日は記念撮影のチャンスも!!

特典いっぱい

アウトドアヴィレッジ ポイントカード

いろんなシーンで大活躍!



入会費&年会費無料!

モリパークアウトドアヴィレッジのお買い物でポイントが貯まり、さらに会員限定のサービスも充実。お買い物の際は200円(税抜)ごとに1ポイントがもらえ、貯まったポイントでさまざまな景品に交換できる。会員限定サービスは、モリパークアウトドアヴィレッジだけでなく、近隣施設やアクティビティでも実施中。入会費・年会費無料なので、ぜひ持ってきたい。

特典 1

貯まったポイントを景品と交換できる

500、1000、2000、3000とポイントごとに景品があり、さまざまなアウトドアアイテム、「PLAY」でのトライアルチケットなどに交換できる。景品はモリパークアウトドアヴィレッジのホームページで確認しよう。



キャンプや登山などのアウトドアシーンで活躍するアイテム多数。オリジナルグッズも!

特典 2

お得な会員限定サービスが充実

近隣の入浴施設、映画館のほか、奥多摩でのカヤックやSUPなどアクティビティ体験が割引になる特典も。利用の際はカードの提示、もしくは会員番号などが必要となるので、カードを持って行こう。

温泉

「昭島温泉 湯楽の里」で以下のいずれかのサービスが受けられます。

- レンタルタオルセット無料
 - お食事処のソフトドリンク1杯無料
- ※カード1枚につき1名様まで

アクティビティ

「有限会社コンセプト」の主催するカヤックやSUPのツアーが会員割引が受けられ、さらに昼食(ランチボックス)のサービスも! 詳しいツアー内容、料金などについては「有限会社コンセプト」の公式サイト(www.canoebar.jp)にてご確認ください。※申込時には会員カード裏面に記載されている12ケタの会員番号をお知らせ下さい。

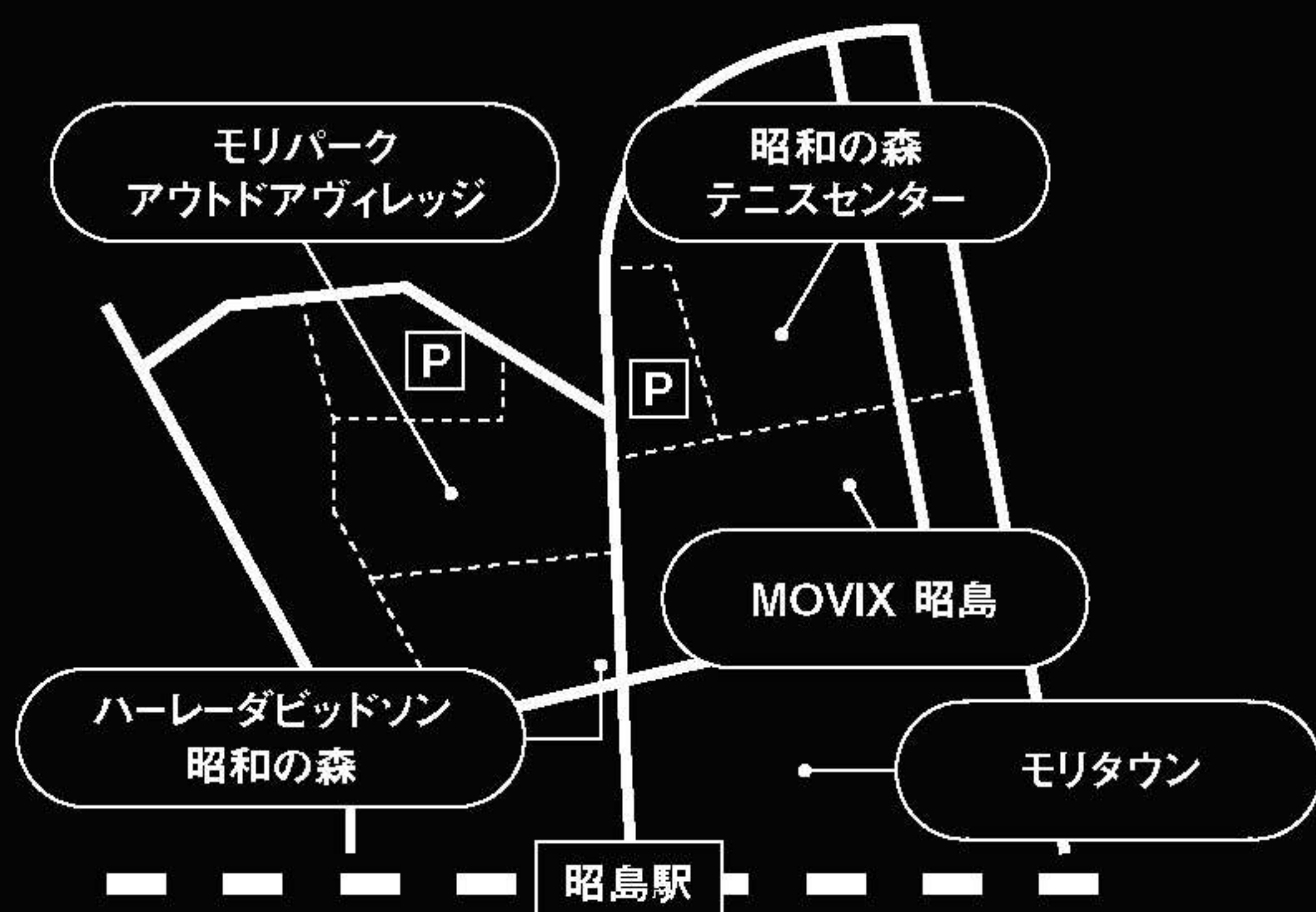
映画

会員カードの提示で「MOVIX昭島」にて通常¥1,800の一般料金が¥1,500となります。※レディースデー、レイトショー、高校・大学生料金、子供割引などのサービス料金との併用はできません。※有効期限:平成28年2月末まで

駐車場

「ショッピングセンターモリタウン」の駐車場が1時間無料になります。

駐車場のご案内



利用時間: 8:30~22:30
台数: 330台(敷地内118台、隔地212台)
※基本1時間無料。さらにお買い上げに応じて延長のサービスあり。
※駐車場には左折にて入庫ください。

<http://outdoorvillage.tokyo>

www.facebook.com/outdoorvillage

<https://twitter.com/moutdoorvillage>

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
- ※その他、国道16号、五日市街道など幹線道路利用でもアクセスは便利です。

電車の場合

- ・JR東京駅より中央線・青梅線の特別快速利用で約1時間
 - ・JR新宿駅より中央線・青梅線の特別快速利用で約40分
- ※JR青梅線「昭島駅」北口より徒歩3分

所在地

〒196-8533 東京都昭島市田中町610-4
TEL.042-541-0700

営業時間

営業時間: 平日11:00~20:00、土・日・祝10:00~20:00

定休日: 水曜日

※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。