

東京のアウトドアフィールドをもっと楽しもう!

# TOKYO MOUNTAIN LIFE

FREE  
Magazine

ご自由に  
お持ちください。



MORIPARK  
OutdoorVillage

[ トーキョー・マウンテン・ライフ ]

特集

## 春は目前! 奥多摩で楽しむ 家族の御岳山ハイキング

豪華アウトドアグッズ9点を1名様に!

達人のプレゼントお買い物ツアー

in モリパークアウトドアヴィレッジ



Let's go walking in a mountain!

春にむけてカラダを整える／

# 家族で御岳山ハイキング

「山に登ってみたい」と思っているなら、デビューは奥多摩エリアが吉。  
人気のハイキングスポット・御岳山で山歩きを体験してきました!

モデル◎中村弘志、早坂瑞佳子、早坂向日葵、清水律玖 (ヘヴンエンタテインメント所属)  
Model by Hisashi Nakamura, Mikako Hayasaka, Himari Hayasaka, Riku Shimizu  
写真◎後藤武久 Photo by Takehisa Goto スタイリング◎平 健一 Styling by Kenichi Taira  
編集・文◎福瀧智子 Text by Tomoko Fukutaki 協力◎御岳登山鉄道

御岳山ってどこ?

東京・奥多摩の名ハイキングスポットとして愛される標高929mの山。山頂には武蔵御嶽神社がある



ケーブルカーで気軽に登れることから御岳山は首都圏のハイカーに人気。御岳経由で行く日の出山も定番コース

**目指すは奥多摩 入門向きの御岳山**  
山ガールブームに端を発し、ちまたでは登山人気が続いています。私たちもやってみたくけれど、行き先は富士山? 八ヶ岳? 北アルプス? 思い切った足を延ばして本当に大丈夫だろうか……。そんな思いを抱いている方もいるでしょう。けれど、国の面積の70%以上が山で占められる日本は、デビューや練習に最適な山が実はたくさん。遠方にでかけずとも、近場で気軽に、家族や仲間とハイキングを楽しめるいい低山が方々にあるんです!  
今回は、東京・新宿から電車です約90分。自然ゆたかな奥多摩エリアに位置する標高929mの「御岳山」へ、とある家族がでかけることになりました。  
目的は春から始まる山の本格シーズンに向けての体験ハイキングと身体への準備。そのスペシャリストである大西勇輝先生をアドバイザーにお招きし、いくつものストレッチを交えながら山歩きにチャレンジしました。  
冬は寒いからとつい閉じこもりな家を脱して、4人は楽しめたのでしょうか? 御岳山ハイキングの始まり、始まり。

## TOKYO MOUNTAIN LIFE

[トーキョー・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

### 2016 Winter vol.08

Cover Photo by Takehisa Goto  
Model by Yuki Onishi, Hisashi Nakamura, Mikako Hayasaka, Himari Hayasaka, Riku Shimizu

#### What's "TOKYO MOUNTAIN LIFE"?

自然豊かな公園から、実際のフィールドまで。東京は、アウトドアを楽しむ場としてじつは大きなポテンシャルを秘めた街。小誌「トーキョー・マウンテン・ライフ」では、そんな東京を拠点に登山やキャンプ、トレイルランニング、野外フェスなど、「山」を中心としたアウトドアの楽しみ方をご紹介します。日本のすばらしい四季を通じ、アウトドアがライフスタイルに自然と寄り添うような、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、すべて税抜き価格となります。

※文中のMOVはすべて「モリパークアウトドアヴィレッジ」を指しています。

#### 問い合わせ先リスト

- A: ウォーキング・フォーエバー TEL.042-519-7527
- B: エイアンドエフカントリー TEL.042-519-6380
- C: キャラバン TEL.042-546-5365
- D: コロンビア TEL.042-546-5454
- E: ザ・ノース・フェイス TEL.042-519-1980
- F: サロモン TEL.042-519-7424
- G: ジャックウルフスキ TEL.042-519-7471
- H: スノーピーク TEL.042-519-7685
- I: モンベル TEL.042-549-0535

※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】

春は目前! 奥多摩で楽しむ

# 家族の御岳山ハイキング

08\_奥多摩ハイキングガイド

09\_乗り捨ても! サイクリング情報

10\_最新ハイキングウェア&ギアカタログ

12 モリパークアウトドアヴィレッジ伝言板

14 新クライミングウォールが登場!

15 全9点を1名様にプレゼント!  
達人のプレゼントお買い物ツアー



山の楽しみは歩く以外にもある!



Point  
**04**

**武蔵御嶽神社でお参り**

手水で身を清めたら、山門の隨身門から300段の石段を登っていきます。階段の上り下りは山道に備えて身体にエンジンをかけるいい有酸素運動。背筋を伸ばして足の上げ下ろしをしっかりと意識しながら歩くことで、だんだんと身体が目覚めて運動の準備に入っていきます。



Point  
**05**

**ここからは未舗装路 身体をほぐしていく**

ここからは今までの風景とは一転して森へ。「ストレッチマニア」という大西先生のアドバイスで、まずは首や肩周りをストレッチ。歩く前にほぐしておくことで筋肉が適度にゆるみ、不慣れなバックパックを背負って不整地を歩いてもスムーズに運動することができます。



Check



**Stretch\_01**

肩甲骨の左右のストレッチ。身体のうしろで手を組み、まず手のひらを返します。そのまま上体を前に倒し、手の平を空へ。身体の左右に腕ごとゆっくりと振ります。



**Stretch\_02**

首まわりのストレッチ。耳を肩につけるように手で頭を倒し、もう片方の手を対角線上に伸ばします。伸ばした手の手の平を上や下に向けてストレッチ効果が高まります。



**Stretch\_03**

肩甲骨周辺と背中ストレッチ。足を開いて中腰で立ち、ヒザの内側へ手を引っ掛けます。そのままおへんを見るように頭を入れ、背中をグッと引き上げます。

運動のスペシャリスト

**大西勇輝先生**

「自然に触れる運動を日常に」をテーマにコーチとしてアウトドアフィットネス全般に携わり、自然を通じた生涯スポーツの提案なども行う。  
<http://yu-kiohnihi.com>



Start!

Point  
**01**

**ケーブルカーでらくらくアクセス**

山のふもとの滝本駅から標高差423.6mを上り御岳山駅まで約6分。ぐんぐんと高度を上げ、近くなる空をながめながら子どもたちの期待は高まるばかり！ ケブルカーは平日は1時間に2~3本、週末は多いときで4本運行されています。



Check



**御岳登山鉄道**

TEL.0428-78-8121  
東京都青梅市御岳2-483  
ケーブルカー運賃：往復¥1,100 (大人)、¥560 (小児)、¥260 (ペット)  
始発：7:30 (平日、週末とも)  
アクセス：JR青梅線「御嶽駅」より西東京バスの「ケーブル下」下車で滝本駅へ  
[www.mitaketozan.co.jp](http://www.mitaketozan.co.jp)



Point  
**02**

**いきなり大展望台で絶景!**

ケーブルカーの終点御岳山駅からは、まずはウォーミングアップで大展望台へ。都心方面や東京スカイツリー、さらには相模湾まで一望できる絶景に一同大歓声！ そばには夫婦円満や良縁のご利益があるパワースポットの産安社もあります。



好奇心いっぱいの元気なファミリー。「自然のなかでたくさん発見ができればいいな」(律玖ちゃん)「きれいな自然の景色を見ながらパンザイしたい！」(向日葵ちゃん)「山には心と体を癒す力があると思います。すてきな景色を目に焼き付けたい」(瑞佳子さん)「体を使って自然と対話できるのが山登り。楽しみです」(弘志さん)と、みなさん山歩きへの期待を語ってくれました!

モデル着用ウェア お父さん：ティートンタワーズレインスーツ (ジャケット) ¥21,000、パーティカルリリーフRフィットロングスリーブシャツ¥13,000、スタンリッジパンツ¥9,300、メテオムニテック¥13,800、サードブラフ28Lバックパック¥8,900 (すべてコロムビア/D)、ドライジャーブルネック 半袖シャツ ¥8,300 (MXP/E) お母さん：マウンテンズアーコーリングIIウィメンズジャケット¥27,500、マーシーハイクウィメンズジャケット¥15,000、スライドアイルウィメンズRフィットシャツ¥8,900、マーシーハイクウィメンズジョーガーパンツ¥11,500、ステーションズサミットアウトドライ¥16,500、ジョンリムブーニー ¥3,900、ジョリーロック23Lバックパック¥7,600 (すべてコロムビア/D) 長女：ワバッシュウィメンズパターンドジャケット¥20,000、スプリングマウンテンウィメンズジャケット¥23,000、リラクシングモーメントウィメンズロングスリーブ¥6,600、マーシーハイクウィメンズジョーガーパンツ¥11,500、ウィメンズセイバーミッドプラスアウトドライ¥13,800、ヘムフィルパスキャップ¥4,600、ジョリーロック23Lバックパック¥7,600 (すべてコロムビア/D) 次女：クレッパー キッズ130-160¥6,900、クリマプラス100ジャケットキッズ130-160¥4,200、WIC.T Kid's島と130-160¥1,800、ストレッチO.D.ラップシューズ¥4,400、ジャガードタイツキッズ130-160¥2,000、ワッチキャップキッズ¥1,900、キッズフィールドバック18¥4,900 (すべてモンベル/I)

映画のロケ地にもなりそう!

**昭和レトロな 商店街をぬけて**

山頂の神社まではきれいに舗装された参道を進みます。点在する宿の間を縫うように歩を進めると、突然現れるのが昭和にタイムスリップしたようなレトロで懐かしい商店街! 帰りのお土産を考えながら、山門へ向かいます。





Point  
**08**

**こまめなストレッチ&マッサージ**

たとえ短いコースであっても普段と違う運動をすれば身体のケアは重要です。ドリンクボトルを太ももやふくらはぎに押し当てて、痛くなく気持ちいい強さで上下にスライド。たったこれだけのことが下山後の疲れを軽減します。さあ来た道を元気に戻っていきましょう。

アイデア次第  
どこでも  
ストレッチ



なにかへつかまり足をもう片方のヒザの上へ。手でヒザを押しながら前屈すると、お尻の筋肉が気持ちよくギュー～！



Point  
**06**

空気が澄んで  
気持ちいいね

**なぜこんなに気持ちいいんだろう？**

神社下から森を抜けてハイキング道を穏やかに下っていくと長尾平分岐。左へ折れると今回のゴールの展望台です。木々が揺れる山の風景へと変わるだけで、開放的ですがすがしい気分になるのはなぜでしょうか？これがハイキングの魅力？ゆったりとした気持ちで歩いていきます。



景色や草木の匂い、土を踏み感覚など山での運動は私たちの五感を刺激し楽しませてくれます。日々のデジタルの生活から真逆にあるアウトドアを日常に取り入れることで、きっと心身ともにバランスのよい毎日を送れるはずですよ！

Let's go walking in a mountain!

Goal!



**身体に負担の少ない御岳山の下山**

初の御岳山ハイキングは長尾平の往復でしたが、この先には巨岩や滝などが登場し、苔むした美しい沢沿いのハイキングコースも。あとはクールダウンを兼ねてゆっくりと御岳山駅へ歩きます。最後はケーブルカーで身体にやさしい下山です。

Point  
**09**

山でカラダを動かした時間、どうでしたか？



弘志さん

山登りでは肉体は心地よく疲労し、心は心地よく回復していくものだと思います。しかも家族や仲間と行くところには何倍にもなります。楽しくて仕方ないですね！



瑞佳子さん

自然のたくましさや美しさに触れるすてきな時間でした。ストレス発散やエネルギーの充足にもなります。いつかレベルアップした山にも挑戦してみたいと思っています。



向日葵ちゃん

最初はしんどくてどうなるかと思いましたが、景色を見渡すと身体がなんだかとても軽くなって、まだまだ歩ける！と思えました。元気をもらえる山登りの力ですごい！



律玖ちゃん

達成感がとてもありました！もっとほかの県の山にも登ってみたいと思ったし、もっといろいろな道具を使うような登山にも挑戦してみたいと思いました。楽しかったです！



下山後は  
絶品ランチで締める！



御嶽駅前の「やお九」は三代前より続く青果店の奥様が切り盛りする食事処。メニューは地元や全国から厳選して取り寄せた食材を使いすべて手作り。団子汁と季節の小鉢4品、旬のご飯がつく「御岳鶏だんご汁膳」(¥1,000)は味も量も大満足！

Data  
甘味とごはん処 やお九  
TEL.0428-78-8411  
東京都青梅市御岳本町266  
営業時間：11:00～18:00 水・木曜定休  
http://yao9.main.jp



歩き終えて  
すっかり  
リラックス

Point  
**07**

**休憩も立派なハイキングの一部**

ハイキングの楽しさは「休憩」にあるという人も少なくありません。この日も長尾平の日だまりにある展望台には複数のグループが滞在していました。お気に入りのお菓子やコーヒーセットを用意しておけば、青空カフェがオープン！次回はなにを持って行くのかな？



乗り捨てもできる!

プラスαでカラダを動かしたいなら

# 奥多摩サイクリング

春にむけたカラダ作りはハイキングだけではない!  
奥多摩で人気のレンタサイクルを取材しました。



Let's go walking in a mountain!

## 手ぶらでOK! 気軽な自転車旅

奥多摩駅から徒歩1分。「トレックリング」は奥多摩から青梅までの約20kmの道のりを、レンタル自転車でサイクリングできるサービスを提供している会社だ。手ぶらでOKという気軽さが評判を呼び、利用をきっかけに自転車が好きになったというユーザーも少なくない。レンタルは1日2,500円からで、奥多摩・青梅・河辺のいずれかで返却。今回紹介する「奥多摩むかしみちコース」をはじめ、ショップではマップとともに4つのコースを紹介してくれる。

🚲 ショートコース  
奥多摩むかしみちコース  
走行距離 約10km



神社脇にそびえる巨岩のご神体は圧巻! 高さ30mの石灰岩の断層は東京都の天然記念物に指定されている

Spot\_1  
【白髭神社】

Spot\_2  
【惣岳溪谷 したくら橋】

いくつもの巨岩が点在する惣岳溪谷は絶景の溪谷美が見られるスポット。その上をまたぐように架かる「したくら橋」は長さ約67mの吊り橋。スリルを楽しもう!



西久保トンネル前の谷あいにある展望台は見晴らしのよい休憩スポット。ベンチに腰かけほっとひと息。森の匂いが心地よい

Spot\_3  
【西久保の展望台】



📍  
TEL.0428-74-9091 / 080-1024-4617  
東京都西多摩郡奥多摩町氷川197  
最寄り駅: JR奥多摩駅 (徒歩1分)  
営業日: 土日・祝日営業 (平日は不定休)  
(最終受付 15:00) <http://trekking.jp>



乗り捨て可能なレンタサイクル  
TREKKING

「乗り捨て可」というサービスとあわせ、トレックリングの大きな魅力は種類豊富な自転車のラインナップ。スペシャライズドやジャイアントなどのクロスバイクから、パナソニックの電動自転車まで、ユーザーの希望にそったセレクトが好評だ



トレックリング  
大友将史さん



Spot\_4  
【小内ダム】

東京の水瓶である奥多摩湖は総貯水量1億8,000万トン! 山々に囲まれた場所で水際を走る気持ちよさはまさに格別。この先の「水と緑のふれあい館」がこのコースのゴールとなる

# 都心の近くにこんな楽しい山がある / 奥多摩ハイキングガイド

御岳山のみならず、奥多摩はゆたかな山域が広がるエリア。  
歩きやすく人気の高い3つのコースをご紹介します。

写真©東京都奥多摩ビジターセンター

おすすめコース ①

御岳山ケーブルカーでラクラクアクセス

日の出山 [902m]

コース概要	御岳山→武蔵御嶽神社→日の出山→つつつ温泉
体力指数	★☆☆ 歩行時間 約3時間30分

その名の通り、元旦はご来光スポットとして初日の出を拝む人でにぎわう山。御岳山ケーブルカー経由でアクセスできることから初心者の日帰りハイキングに最適で、コースは下りが中心。体力に不安がある人にも歩きやすい。空気の澄んだ日には東京スカイツリーや江ノ島、筑波山といった景色が楽しめるほか、ヤマタケルゆかりの顎掛岩やツツジなど見どころも多く、最後はアルカリ成分が高い「つつつ温泉」の湯船が待っている!



眺望のよさを満喫!



アドバイス 御岳山との標高差はわずか27m。山をつなぐルートは緩やかで日の出山直下の登りで汗をかく程度。全体的に難所はないが、日の出山からの下りは急勾配があり、スリップには注意したい。

登山口アクセス JR青梅線「御嶽駅」より西東京バスの「ケーブル下」で下車し、ケーブルカー乗り場のある「滝本駅」へ。帰りは「つつつ温泉」発の西東京バスでJR五日市線「武蔵五日市駅」へ約20分。

おすすめコース ②

一度のハイキングで3つの山頂を踏む

高水三山 [793m(岩茸石山)]



初級者からベテランまで

コース概要	JR軍畑駅→高水山→岩茸石山→惣岳山→JR御嶽駅
体力指数	★☆☆ 歩行時間 約4時間

一度の山歩きで岩茸石山(793m)、花の百名山のひとつ高水山(759m)、青淵神社の奥宮がある惣岳山(756m)からなる「高水三山」をつないで楽しめるのがこのコース。春はスマレといった野草の種類が多く、初心者だけでなく写真家の姿も。展望は岩茸石山がもっともよく、山頂からは秩父や奥多摩の山並みが一望できる。

アドバイス 登山道入り口までは約40分。高水山までには沢沿いから植木の尾根を詰めていく急坂がある。以降、三山をつなぐルートはアップダウンが続くので、休憩を取り適度に身体を休めたい。

登山口アクセス JR青梅線「軍畑駅」より徒歩で高水山登山口。

おすすめコース ③

奥深い分豊かな自然が見もの

三頭山 [1,531m]



ブナの原生林がみごと

コース概要	「都民の森」バス停→鞘口峠→三頭山→三頭大滝→「都民の森」バス停
体力指数	★☆☆ 歩行時間 約3時間20分

三頭山は奥多摩三山の最高峰。その名のとおり3つの山頂からなり、日本百名山・雲取山や丹沢山地、奥秩父の山群、富士山などまで晴れた日は一大パノラマが眼下に広がる。ポピュラーな登山口は「都民の森」。美しいブナ林を抜け山頂でしっかり休憩を取ったら、下山はムシカリ峠を経て三頭大滝へ。木製チップの敷かれた道が歩きやすい。

アドバイス 登山道がよく整備され、体力や経験に合わせてコースが選べる。雨上がりの日は半時計まわりで歩くと下りが滑りやすいので注意。都民の森は最寄り駅からアクセスに少し時間を要する。

登山口アクセス JR五日市線「武蔵五日市駅」より西東京バスで終点「都民の森」まで約1時間10分。



kids

ザ・ノース・フェイス  
マウンテンパーサ  
マイクロジャケット  
¥10,800

暖かい時期でも山には必ず保温着を。  
薄手ながら保温性の高いフリースは  
一着持っておくと便利！ E



ジャックウルフスキン  
ビケポロ ボーイ  
¥3,600

素肌に心地よいオーガニックコット  
ンのキッズ用ポロシャツ。襟元の  
黄色が夏らしいポイント！ G



kids

ジャックウルフスキン  
コースタルウィンド  
キッズ  
¥10,000

冷たい風もブロック  
するキッズ用ウィ  
ンドブレーカー。丈  
夫で薄くポケット内  
へ本体を収納可。 G



kids

ジャックウルフスキン  
アクティベート  
パンツ キッズ  
¥9,000

驚くほどよくストレッチする素材のキ  
ッズ用パンツ。汗蒸れ  
せず運動量の多い1  
日も快適。 G



kids

キャラバン  
エアリファイン  
ライトJr  
レインスーツ  
¥8,800

山から街の雨の日ま  
で。子どもにも扱い  
やすいデザインで、  
機能と価格のバラ  
ンスに優れた一着。 C



キャラバン  
エアリファイン  
グレイス・フーディー  
¥13,800

濡れや蒸れから体を守る高  
い機能に加え、着心地のい  
い伸縮性も。シンプルで使  
う場面を選ばない。 C



ジャックウルフスキン  
トンガリフーデット  
ジャケット  
¥13,000

適度な暖かさや速乾性を備  
えた女性用の薄手フリース。  
使い勝手がよく街の保温着  
としても便利。 G



モンベル  
アルパイン  
サーモボトル0.5L  
¥3,500

驚くほど長時間保冷  
／保温が続く軽量ス  
テンレス魔法瓶がこ  
のお値段！ 0.9Lモ  
デルも展開。 I

ザ・ノース・フェイス  
ゴアテックス  
ワークキャブ  
¥5,800

雨天時に重宝する完  
全防水のゴアテック  
スキャブ。つばは  
雨に濡れても形状が  
変わらない。 E



カブー  
キッズバケットハット  
¥4,500

元気な子どもにぴったりの  
動物デザインのハット。強  
風の日も安心なあごモ付  
き。コットン100%。 B



kids

サロモン  
PEAK 30  
¥16,000

子どもの荷物まで引き受けても身  
軽に走れる軽さとフィット感が魅  
力。山小屋利用の山行にも◎。 F



kids



ジャックウルフスキン  
リトルジョー  
¥4,400

幼児に適した子ども用デイバック。  
荷物の偏りを防ぎ重さを適度に分  
散。前面には反射板付き。 G



サロモン  
XA PRO 3D  
¥13,500

見た目はスニーカーでも、ハイキ  
ングからトレランまでこなす実力  
派。ミニマリストの男性に！ F



シダス  
アウトドア3D  
¥5,000

医療現場から得たノウハウ  
を元に3D形状で足裏アー  
チをサポート。ヒザや足ト  
ラブルを軽減！ A

インソールで歩行が  
大きく変わるんです！

運動に重要な足裏のアー  
チ。専用インソール  
(中敷)に入れ替えると  
格段に歩行が快適に！



kids

キャラバン  
C1\_02S/C1\_JR  
¥14,800/¥8,500

山デビューに最適な入門向け登山  
靴。日本人の足に合い易く低山から  
富士山まで対応。JRは子ども用。 C



ムーンスター  
WL3571  
¥13,000

日本人の足を研究し  
開発された長距離用  
の女性向けウォーキ  
ングシューズ。街と  
里山で併用可！ A

キャラバン  
RLドラロン・  
マダラックス  
各¥1,500

山歩きには専用ソックスを。  
適度な厚みと吸湿速乾性の  
高い高機能素材により行動  
中の靴内が快適だ。 C



ハイテック  
HT TRJ740  
¥4,300

子どもの山用軽量シ  
ューズ。足をしっかり  
ホールドし、ほど  
けにくい波状のヒモ  
を採用した。 A



Let's go walking in a mountain!

# MOVにこの春ラインナップ！ 低山ハイキングウェア&ギア 最新カタログ

使い勝手がよく、機能的な道具やウェアを見つけてくれるのも山歩きの楽しみのひとつ。  
この春MOVの各店舗にラインナップされる話題のアイテムをご紹介します！

No. 4 **クライミングジム&  
ヨガスタジオ1ヶ月0円  
PLAY春の入会キャンペーン**

MOVにある「PLAY」はクライミングジムとヨガスタジオを合わせたアクティビティ施設。週末はもちろん、平日の仕事後などに多くの人が身体を動かして訪れます。

そのPLAYがこの春気軽に施設で体験を……と、入会月の月会費が無料になる「スプリングスタートアップキャンペーン」を実施！ 20名近くが同時に楽しめるボルダリングエリアや、90平米の広さを持つ2面の大型ヨガスタジオの利用、また各施設でのプログラムを楽しめて1ヶ月目の月額8,970円が0円に！

このお得な期間にぜひ新規入会を！



**PLAY SPRING START-UP CAMPAIGN**

キャンペーン期間：2月2日～4月30日まで  
入会月・月会費：¥8,970→¥0

お問い合わせ：TEL.042-541-3223  
(PLAY昭島アウトドアヴィレッジ店)

No. 5 **約130種類のカクテルが飲み放題  
プレミアムフライデー  
スペシャルハッピーアワー**

MOVに隣接する「フォレスト・イン昭和館」の10階にある「ラウンジダコタ」は、美しい昭島の森や夜景を見渡せるラウンジ。このダコタが3月から月末金曜限定でプレミアムフライデースペシャルハッピーアワーを実施！ オリジナルカクテルとスタンダードカクテル約130種のラインナップが2時間飲み放題となります。春の訪れを感じるこの季節、仕事を少し早めに切り上げてプレミアムな金曜の夜を過ごしてみたいいかが？



**フォレスト・イン昭和館  
「ラウンジダコタ」  
プレミアムフライデー  
スペシャルハッピーアワー**

実施日：3月31日(金)  
・4月28日(金)  
時間：15:00～19:00(L.O.)  
※2時間  
料金：¥3,000(税・サ込)

お問い合わせ：  
TEL.042-542-8787  
(ラウンジダコタ)

No. 3 **4月は家族で楽しめる  
体験型イベントが盛りだくさん！**

春のMOVは体験型イベントがたくさん！ ポカポカ陽気に誘われて昭島へでかけてみましょう！

**Activity**

**楽しそうな2つの体験型  
アクティビティを定期開催！**

MOVでは参加型のアクティビティを春から定期開催。4月中旬からは小学生を対象に屋内広場に設置したウォールでクライミング体験を実施。また夏を代表する水遊びであるカヌーの体験会は3月下旬からスタートします！

**1 子どもクライミング体験**

開催日：4月15日より  
参加費：無料  
対象：小学生以上

**2 カヌー体験**

開催日：3月26日より  
参加費：無料  
対象：小学生以上



**Competiton**

**5月と10月の年2回開催！  
スポーツクライミングアウトドアヴィレッジカップ**



東京オリンピックの正式種目となった「スポーツクライミング」を間近で観戦するチャンス！ 高さ16.5m、国際大会も開催できるMOVの巨大クライミングウォールを舞台に、2017年は年に2回大会が開催されます。詳細は後日MOV公式サイトにアップ！

主催：スポーツクライミングアウトドアヴィレッジ実行委員会  
主管：公益社団法人東京都山岳連盟

**Event**

**忍びの術を習得せよ！  
忍者体験イベント開催**

アウトドアに通ずるのが、野を駆け山を越え驚異の身体能力で戦国時代に活躍した忍者たち。MOVにそんな忍術教室の講師をお招きし、忍者体験イベントを実施！ 忍者とは？の解説から、剣術や手裏剣体験、さらには忍者トレーニングなど2時間みっちり体験できます。



※写真はイメージです

開催日時：4月2日  
参加費：無料  
対象：小学生以上

**MESSAGE BOARD**

**モリパークアウトドアヴィレッジ伝言板**

アウトドアへ出かけたい春が目の前にやってきました。  
MOVにはそんな季節を楽しむイベントが目白押しです！



No. 1 **MOVはいよいよ誕生2周年！  
3月18日～26日は2ndアニバーサリーウィーク  
盛りだくさんのコンテンツでお迎えます**

MOVは2017年3月13日にオープンから2周年を迎えます。

この記念すべき時期は、昨年を引き続き今年もスペシャルコンテンツがいくつも準備されています。

まず筆頭は、あの「シンガーソングハイカー」としてメディアやイベントで活躍中の加賀屋はつみさんがご登場。ミニライブ「ヒュッテ加賀屋」がMOVにやってきます！

ファミリーに好評のあま〜い「焼き火カフェ」もMOVの一角に出現。あの甘いお菓子を焼き火でサツとあぶって、熱々をいただきます。

そしてアウトドアヴィレッジカード会員には“超”のつく特典もご用意！新製品のリサーチやフィールド情報を兼ねて、ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか？

お問い合わせ：TEL.042-541-0700 (モリパークアウトドアヴィレッジ)



**加賀屋はつみ  
「ミニライブ」**

シンガーソングハイカーの名のごとくさわやかな青空ミニライブ。

日時：3月20日(月祝)  
15:00～15:30  
場所：MOV森の広場  
参加費：無料

**加賀屋はつみ「ヒュッテ加賀屋」**

山小屋やライブハウスで人気のライブ「ヒュッテ加賀屋」がMOVに登場！施設内のダイニングカフェ「ハーベステラス」での食事とともに加賀屋さんの山のお話や歌声を楽しめます。

日時：3月20日(月祝) 開演17:00～  
(開場16:00～)  
場所：ハーベステラス  
参加費：¥3,000(ビュッフェ代含む)



**焼き火カフェ**

焼き火であぶって、とろ〜り溶ける焼きマシュマロを作ります！

日時：3月19日(日)、20日(月祝)  
14:00～17:00  
場所：芝生広場 参加費：無料

**お買い物券10%プレゼントセール**

3月19日にMOVでお買い物をしたアウトドアヴィレッジカード会員様に購入金額の10%相当の「お買い物券」をプレゼント！当日入会でもカードは即日発行され、またお買い物券も当日から利用が可能です。

日時：3月19日(日) 10:00～20:00  
場所：屋内広場 特設会場  
お買物券利用対象店舗：17店舗

No. 2 **奥多摩10座スタンプラリー達成でもらえる  
数量限定ピンズがリニューアル！**

「YAMASTA(ヤマスタ)」とはスマホのGPS機能を利用し、記念のデジタルスタンプを収集するアプリのこと。開催中のスタンプラリーのひとつ「奥多摩10座」は御岳山や日の出山などの人気の山を含み、これらの山頂や山小屋など指定の場所でアプリの「チェックイン」ボタンを押すとアプリ内のスタンプ帳にスタンプが発行されます。全10座をコンプリートすると認定

証とオリジナルピンズが授与されるのがヤマスタの特典。ピンズは数量限定でレア度が高く、奥多摩マスターの証としてバックパックに掲げたいものですね。

ヤマスタでは開催中のスタンプラリーがたくさんありますが、2017年のピンズとして新デザインが登場した「奥多摩10座」に再注目し、この春でかけてみてはいかがでしょうか？



奥多摩10座を標高順に並べてデザイン。2017年は街にいた鳥たちが一斉に2017mの雲取山へでかけます

YAMASTA  
http://yamasta.yamakei.co.jp

# 1名様に全9点をプレゼント! / アウトドアの達人が行く お買い物ツアー

## #4 キャンプ料理編

毎回アウトドアの様々な分野の達人がMOVでお買い物。  
そのすべてを1名様に差し上げる“超太っ腹”企画です!

写真©清水絢子 Photo by Hiroko Shimizu 文©福瀧智子 Text by Tomoko Fukutaki

栄養管理士・フードプランナーとして活躍する神成マサヨさんは、大のアウトドア好き。野外ならではのレシピや調理道具づかいと、これまで培ってきた腕前とを合わせ、公私ともにアウトドア料理を楽しんでいる。「今回は、これから野外で料理をしてみたい人に向けたセレクトにしました。名付けて『ゆっくりアウトドアで料理を楽しむ

たいセット』です。その第一弾として欠かせないイスは、携帯しやすいサイズながら座り心地も重視したもの。食材の傷みを気にしないように、保冷機能の強いソフトクーラーもここは奮発した。もうひとつ、調理に忘れてはならないのがストーブと鍋セットだ。大きな鍋でも安定して火

を備えたストーブを選んだのは、実用を熟知している神成さんならではの、暗くなっても調理が楽しめるようにとLEDランタンもセレクト。「調味料やカトラリーなどの小物はいつでも使いやすい状態にしておくことが、重要なポイント」と、経験から収納ポイントもこだわって充実させた。「私自身が車を持っていないの

で、今回のセットはどれも軽くコンパクトなものばかり。それらを選ぶにあたり、商品を選明してくる店舗スタッフさんの詳しい説明は舌を巻きました。こんなにたくさんの製品を一度手に取れる場所はほかにないし、初心者でも親身になって相談に乗ってもらえるので、アウトドアに興味があるならまずはMOVへ! です。」

今回の目利き



神成マサヨさん

栄養管理士 & フードプランナー。メニュープランニングを手がけるかわら、3年間住んだ富山でのキャンプ体験以来アウトドアに開眼。野外料理のレシピ提案を行うなど、専門誌でも活躍中。

自分で応募したい!



PRESENT  
5万円相当  
神成セット

- ①マルチポーチ2サイズ (ジャックウルフスキン ¥1,500、¥1,300 / G)
- ②ウォッシュバッグ (ジャックウルフスキン ¥2,000 / G)
- ③ストーブ、ガス缶 (スノーピーク ¥8,980、¥400 / H)
- ④アルミクッカーセット (スノーピーク ¥5,900 / H)
- ⑤LEDランタン (スノーピーク ¥3,800 / H)
- ⑥カトラリーセット (GSI ¥859 / B)
- ⑦ホウロウカップ、ポウル (ともにGSI ¥900 / B)
- ⑧チェア (ヘリノックス ¥12,800 / B)
- ⑨ソフトクーラー (シアトルスポーツ ¥6,900 / B)

プレゼントの応募方法は16ページ(裏表紙)に掲載しています。  
たくさんのご応募お待ちしております!



MOVに軒を連ねるアウトドアブランドの直営店は全14店舗。商品を手に取り眺めているだけでもあっという間に楽しく時間が過ぎてしまう

忍者? スパイダーマン? 驚きの競技

## 「スピードクライミング」 専用ウォールが 3月MOVに誕生!

この春MOVに誕生する新しいウォールが  
東京オリンピックの日本の成績を左右するかも!

イラスト©塚野浩 Illustration by Ko Tsukano

2020年の東京オリンピックで正式種目になり、注目があがり登りの「スポーツクライミング」。

オリンピックでは「リードクライミング」、「ボルダリング」、「スピードクライミング」の3種目を選手ひとりですべて行うことが決まっています。リードやボルダリングは日本選手の世界での活躍が目覚ましく期待が高まっていますが、ことスピードクライミングに関しては国際規格を満たす練習施設が国内に存在しないといった理由から不得手とされてきました。

そんな状況を打破できるかもしれないと期待されているのが、3月にMOVへ誕生する「スピードクライミング専用ウォール」なのです! 幅12mに4レーンを備え、選手の練習の場として技術強化を確実にバックアップ。日本で国際クラスの大会も開催できるようになり、MOVの既存のクライミング施設と合わせて充実したフィールドが話題になること間違いありません! 今後は一般に向けた「体験会」も実施されるなど、多くの人がより楽しめる施設となりそうです。



MOVへ3月に登場!

### 日本選手のバックアップ必至 スピードクライミング専用ウォール

国際スポーツクライミング連盟 公認仕様  
高さ: 17.5m / ルート高: 15m / 幅: 12m / ルート数: 4

誰でもLIVEで観られる!  
新ウォールオープン記念イベント

### SPEED STARS 2017

「スピードクライミング専用ウォール」新設置を記念して、2017年4月16日(日) 海外有名クライマーらを招待したエキシビジョンを開催! 同日にはスピードクライミング公式戦も。詳細はMOVの公式サイトにて後日発表!

東京オリンピック

スポーツクライミング 3種目はこれだ!



完登した課題数を競い合う

### ボルダリング

ロープを使わず5m未満の壁で行うクライミング。ウォールにいくつも設定された課題を制限時間内にいくつ完登できたかを競い合う競技。完登数が同じだった場合はトライ数の少ない方が上位となる。課題をクリアするための大胆かつ繊細なムーブ(動作)やその組み立てが見どころ。



どこまで高く登れたかを競う

### リードクライミング

12メートルの高さの壁を使い、ロープで安全を確保した状態でどこまで登れたかを競う種目。各ホールド(突起物)に番号が振られており、落ちた時点でのホールドが成績になる。多くが落下してしまう困難なポイントを選手たちがどうクリアし、上位に食い込むかに観客の注目が集まる。



完登するまでの時間が勝敗を決める!

### スピードクライミング

15mという壁の高さやホールドの位置、ルートが世界共通の「スピードクライミング専用ウォール」を登り、ゴール到達までの所要時間の短さを競う。現在の世界記録は男性で5秒台。一気にウォールを駆け登る忍者のような動きは圧巻だ。勝敗が分かりやすく、これから人気に火がつくかも!

※ウォールはイメージです





# 会員限定の特典いっぱい! アウトドアヴィレッジ ポイントカード

入会費&  
年会費ゼロ。  
なのにこんなに  
おトク!

## 特典 1

### 貯まったポイントで ステキな景品と交換

アウトドアヴィレッジで  
買い物をすると¥200ごと  
に1ポイントずつカードに  
加算されます。そのポイン  
トは500、1,000、2,000、  
3,000ごとに景品と交換が  
可能。なかにはダッチオー  
プンやBBQグリル、デイ  
パックなども。詳細は公式  
サイトでチェックを!



小物からキャン  
プ道具、クライ  
ミングジ  
ム&ヨガスタ  
ジオーPLA  
Yの体験チ  
ケットなど全  
20種類の品揃え

## 特典 2

### 会員限定のセールも案内

定期的開催されるカード会員  
限定のセール情報をハガキ等  
でご案内します。

## 特典 3

### 駐車場がさらに1時間サービス

基本サービスとしてアウトドアヴィレッジは駐車が  
1時間無料。カード会員様はもう1時間がサービス  
され、ゆっくりとお買い物をお楽しみいただけます。

## 特典 4

### 会員限定のサービスが充実

近隣の入浴施設や映画館、奥多摩でのアクティビ  
ティ体験も割引に。

### 温泉

「昭島温泉 湯楽の里」で会員カードを提示すると以  
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
- また、「檜原温泉センター 数馬の湯」で会員カード  
を提示すると、おとな1名の入館料が¥100引きに  
なります。いずれもカード1枚につき1名様まで。

### アクティビティ

「東京サマーランド」に誕生した「オートキャンプ  
フィールド」の利用料10%オフ。

### 映画

「MOVIX昭島」の鑑賞料金が会員カードの提示で通  
常¥1,800の一般料金を¥1,500にディスカウント。

※レディースデー、レイトショー、大高生料金、子供料金などのサ  
ービス料金との併用不可

### レストラン

MOV隣りのリゾートホテル「フォレスト・イン昭  
和館」内レストランにて生ビール一杯サービス。

## 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（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。

イベント情報、ショップからの最新ニュースはこちらから

<http://outdoorvillage.tokyo>

English、中文簡体字、中文繁体字、한국어  
・Menu → Other Languages

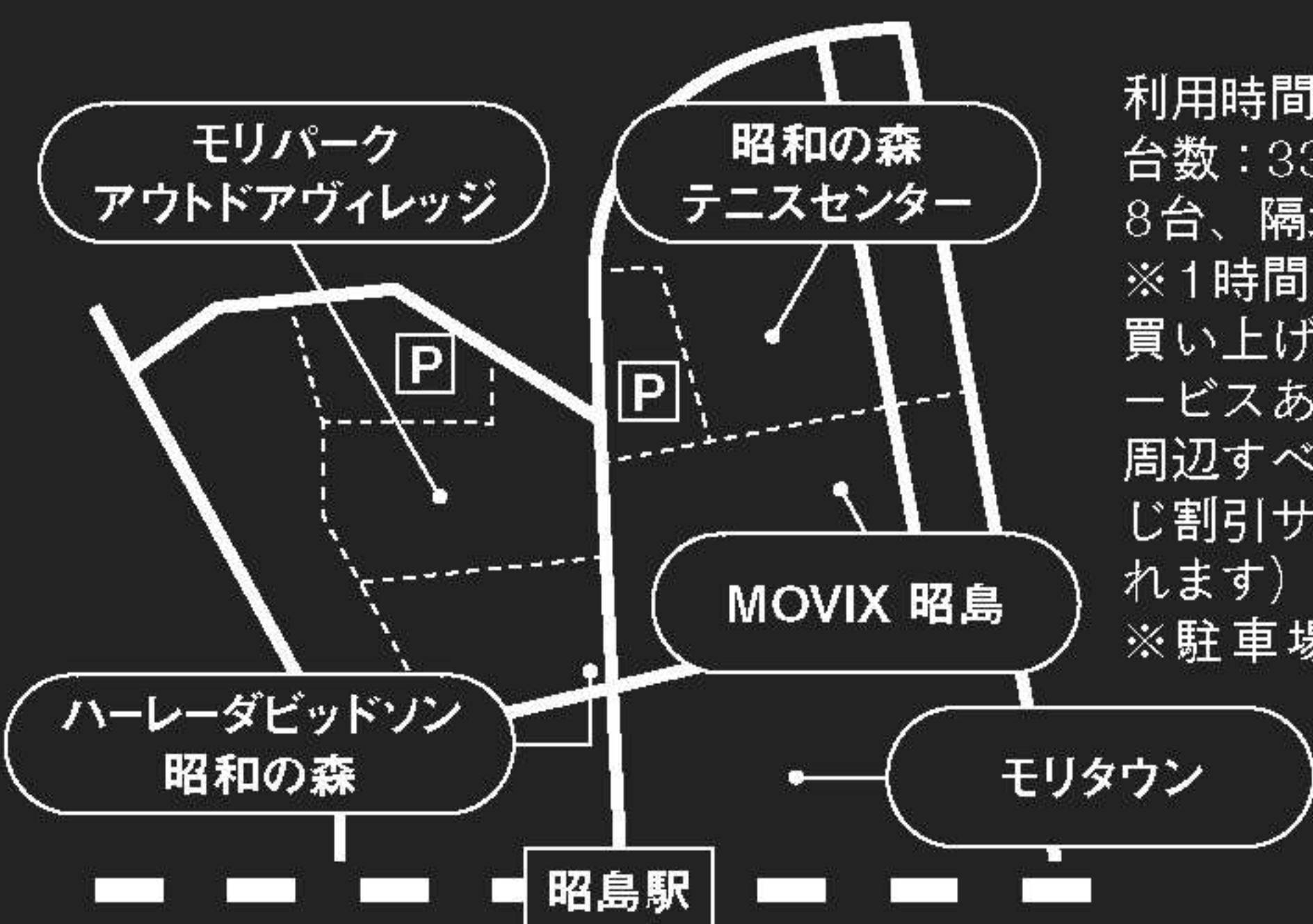


[www.facebook.com/outdoorvillage](https://www.facebook.com/outdoorvillage)

<https://twitter.com/moutdoorvillage>

[https://www.instagram.com/moripark\\_official/](https://www.instagram.com/moripark_official/)

## 駐車場のご案内



利用時間：8:30～22:30  
台数：330台（敷地内11  
8台、隔地212台）  
※1時間無料。さらにお  
買い上げに応じて延長サ  
ービスあり（「昭和の森」  
周辺すべての駐車場で同  
じ割引サービスが受けら  
れます）  
※駐車場には左折にて  
入庫ください。

※詳しくはMOV公式HPでもご案内しています。

## 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.」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



## Present information

### 豪華アウトドアグッズ9点が1名様に当たる!

15ページ「アウトドアの達人が行く MOVお買い物ツアー」で紹介  
された全9点のアウトドアグッズを1名様にプレゼントいたします。  
ふるってご応募ください!

### 応募方法

住所、氏名、年齢を明記のうえ、下記アドレスまでご応募ください。  
アドレス：info@outdoorvillage.tokyo 締め切り：3月31日

※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。