

「東京まちなか超低山」

絵と文●中村みつを

(ぺりかん社刊) 定価1944円(税込)

小さな山の大きな楽しみ！都会の名山を巡る町山歩き。

築山、天然の山、縦走コースなど満載。100名山リスト付き

●目次

超低山の楽しみ方

1章 思い立ったらすぐ行ける山

愛宕山(港区愛宕/標高264m) 天然の山としては23区内最高峰

飛鳥山(北区王子/標高26.4m) 江戸っ子たちの花見の名所

池田山(品川区東五反田/標高29m) 城南五山のひとつ、起伏に富んだ高台

三笠山(千代田区日比谷公園/標高9m) 大らかな裾野を広げた優美な山容

待乳山(台東区浅草/標高9.8m) 東京でもっとも小さい天然の山

箱根山(新宿区戸山/標高44.6m) 山手線内で最高峰、山頂に風景指示盤も

西郷山(目黒区青葉台/標高36m) 山頂からの夕日を眺めておきたい山

おとめ山(新宿区下落合/標高33m) 「落合秘境」と呼ばれた都心の濃密な森

コラム 忘れられた山 その1 富士山縦覧場

2章 歴史を味わう小さな山

藤代峠(文京区本駒込/標高35m) 庭園を見下ろす文京区最高峰

浜離宮三山(中央区浜離宮庭園/高さ5m) お台場を一望できる美しい築山

大山(港区海岸/高さ約5m) 高層ビルに囲まれ、自然を感じられる場所

千駄ヶ谷富士(渋谷区千駄ヶ谷/高さ約7m) 現存する都内最古の富士塚

品川富士(品川区北品川/高さ約7m) 穂高を思わせる迫力の岩壁！

鉄砲洲富士(中央区湊/高さ約5m) 槍ヶ岳の穂先のようなゴツゴツ感

江古田富士(練馬区小竹町/高さ約8m) 駅を出て1分、まさに駅前富士

長崎富士(豊島区高松/高さ約8m) 住宅街に忽然と現れる富士

成子富士(新宿区西新宿/高さ約12m) 時空を超えた存在感、溶岩の城壁

コラム 忘れられた山 その2 狭山富士

3章 山と山をつないで縦走へ

東京アルプス(芝丸山→紅葉山→東京タワー大展望台→愛宕山→西久保八幡山) 都会の真ん中の縦走路

下町アルプス(摺鉢山→大仏山→道灌山→飛鳥山) 景勝地が並ぶ人気のピクニックコース

溪谷ハイキング(等々力溪谷→大塚山) 一瞬にして別世界へ。都市の溪谷へ

代官山トレイル(目黒元富士→目黒新富士→猿楽塚→西郷山) ハイセンスな町並みをトレッキング

山の手アルプス(椿山→高田富士→箱根山→天神山→西大久保富士→新宿富士) 目白台から東新宿へ山手の名峰をつなぐ

4章 少し足を伸ばして郊外へ

くじら山(小金井市前原町/標高53m) 緑の海原に丸い山頂、原っぱのシンボル

カニ山(調布市深大寺南町/標高約50m) 武蔵野の面影残す雑木林の山

浅間山(府中市若松町/標高79.6m) 超低山ではトップクラスの山容

馬の背(小平市花小金井南町/高低差5m) 見晴らしのいい爽快な尾根道

枳形山(神奈川県川崎市多摩区枳形/標高84m) 駅近、雑木林、文句なしの大展望

荒幡富士(埼玉県所沢市荒幡/標高109m) すっくと美しい円錐型の小高い山

付録 東京の超低山百名山リスト

