

Mt. Takao sunrise hiking

# 高尾山 ぎ来光ハイキング ぎ案内

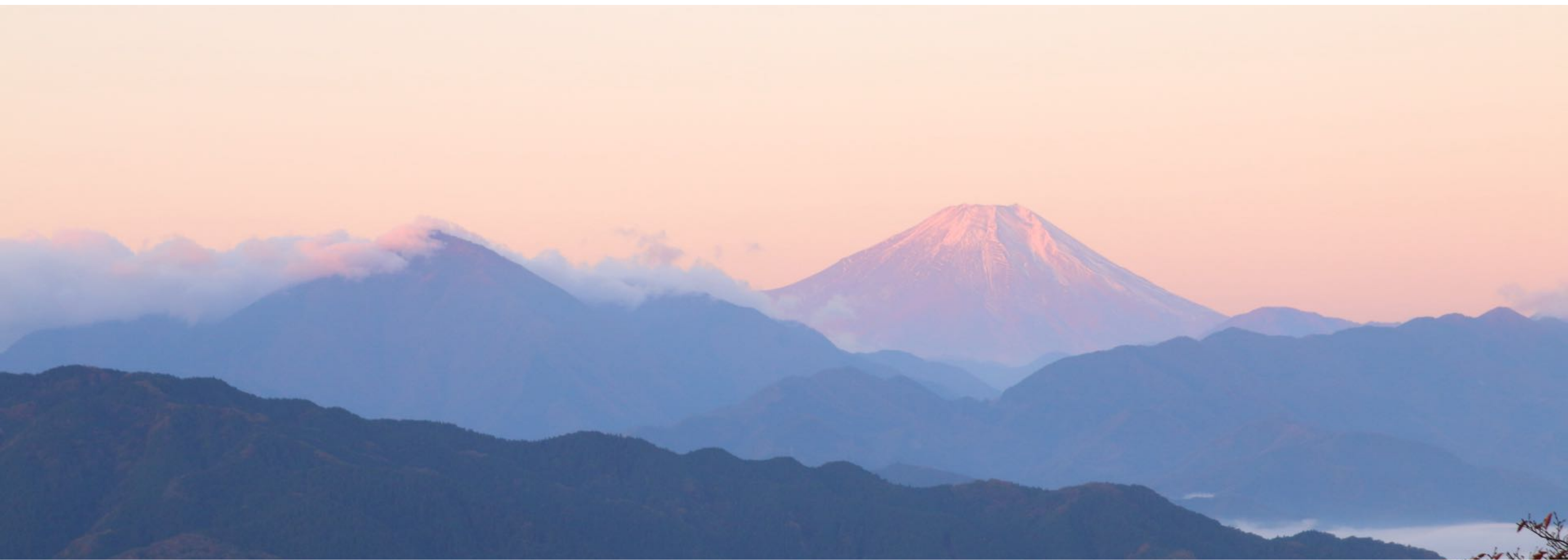
BY  
YAMASEJUTSUIN

# 高尾山ご来光ハイキング

当ツアープランに興味をお持ちいただきありがとうございます。

安全に楽しくご案内させていただくため、ご予約の際は記載の内容を必ずご確認ください。

# 当プランご案内時の写真















## ○催行について

当企画は10月中旬～3月中旬開催です。

ご予約は開催直前（**前日17時**）まで可能です。

2組以上のご予約があった場合、一緒にご案内します。

安全確保のため催行人数に制限をします。

## ○行程について

当企画ではタカオネから真夜中の登山道を登り、下山含む**およそ9km**のトレイルを**およそ4時間**で歩きます。（うち登り2時間）

明らかに虚弱である、必要な装備が整っていないなど山での事故・怪我のリスクが高いと当ガイドが判断した場合はご案内できません。

その際はキャンセル料として参加費の100%をお支払いいただきます。

必ず次ページ以降の内容をご確認の上ご準備ください。

## ○スケジュール

### ・集合時間

**日の出2時間15分前** @タカオネ玄関前テラス

日の出時刻はこちらを基準としています。

ご予約時に集合時間の詳細をお伝えします。

例：日の出時刻 午前6:30 → 午前4:15 集合

※ペースは一番ゆっくりな方に合わせます。



## ○スケジュール

スタート後およそ2時間ほどかけて高尾山頂到着。ハイキング中に夜が朝に変わる瞬間をお楽しみください。

**★飲食オプション追加の方はご来光の時にご提供します★**

そのまま早朝ハイキングを楽しみながら下山します。  
タカオネ玄関前テラスにて解散。

必ずご用意いただくもの・あると良いもの

## 道具・服装



## ○必ず持ってくるもの（お持ちでない場合はご参加できません）

### ①歩きやすい服装、靴（ヒールやパンプス不可）

登山道はスニーカーでも歩けます。（特に白い靴は汚れやすいのでタカオネのシューズレンタル推奨）

タカオネにて

- ・ On（オン）」のトレイルランニングシューズ（大人用のみ）
  - ・ Keen（キーン）のハイキングシューズ（大人・子ども用）
- のレンタルもありますのでぜひご利用ください。

※数に限りがあります。

※タカオネ宿泊者以外でもレンタル可能です。（有料）



### ②保温着：寒い時期のみ（ダウンジャケットなど中綿入りのもの）

ハイキング中よりもご来光を待つ間が一番冷えます。真冬でおよそ-3°Cほどになります。登山道を登っている際は体が温まります。山頂に着いてからバックパックに入る携帯性の高い保温着を着ることをオススメします。（暖かい時期は不要です）

## ○ **必ず持ってくるもの**（お持ちでない場合はご参加できません）

### ③ **ライト**（スマートフォンのライト不可）

**山での安全確保のため、参加者一人につき一個のライトが必要です。お持ちでない場合はレンタル代 500円/個をいただきます。**

頭につけるヘッドライト推奨。タカオネでレンタルも可能です。（数に限りがあります。）

前日に満充電または電池が入っていることをご確認ください。

### ④ **バックパック、リュック**（背中で背負うタイプのバッグ）

もしくは**サコッシュ**や**手ぶら**

両手が空くように背負うタイプのバッグで歩きます。手持ちのトートバッグ不可。

荷物が少ない場合はサコッシュやバッグなしでもOK

# ○あると良いもの（任意）

## ・飲み物やお菓子（推奨）

飲み物やお菓子などもご自由にお持ちください。山頂の自販機でも購入できます。

## ・タオルや手ぬぐい

夏の登り坂では汗をかきますのであると便利です。

## ・カメラ

ご来光の写真を撮りたい方はぜひ。

## ・使い捨てカイロ

冬場の保温に便利です。

## ・応急処置セット

擦りむいた時の絆創膏など。最低限のものは当団体でお持ちします。ご自身でも可能な限りご用意ください。



# 寒い時期の保温について（冬に参加される方へ）

冬場（12月~2月）夜明け前が一年で一番冷え込みます。低体温症のリスクもあるので以下の組み合わせを推奨します。

**③は必須装備**です。②もあると快適に山歩きが楽しめます。基本雨天時はツアー中止なので④はなくても大丈夫です。

適宜ウィンドブレーカーなどに変更してご持参ください。

④



+

③



+

②



+

①



レインジャケット

防水・防風

主に保温に活用

ダウンジャケット

保温

フリース

行動中の適度な保温、  
快適に歩くために着用

肌着・ベースレイヤー

乾きやすい素材推奨

低体温症防止

# 寒い時期の保温について（冬に参加される方へ）

下半身を温めることが保温には効果的です。そのため、地厚のタイツやソックスの着用をオススメします。その他ニット帽や手袋など。また、使い捨てカイロをお持ちいただくと軽くて便利です。



タイツ  
下半身の保温



厚手のソックス  
足先の保温



ニット帽  
手袋



使い捨てカイロ  
ツアー中重宝します

## ○料金・時間

- ・料金（税込）

**5,500円/人**

- ・最小催行人数

**2名（1名の場合、11,000円でご案内可能です）**

※年齢制限：小学生以上（必ず保護者同伴でご参加ください）

- ・時間

**およそ4時間**

※時間は状況により変動があります。

○追加飲食オプション（要予約）

## ご来光コーヒー +550円/人

ご来光ポイント到着後、待っている間にその場でコーヒー（ホットorアイスどちらかお選びいただけます。※冬季ホットのみ）をお渡しします。

ご希望の際はご予約時にお伝えください。

人数や状況によりご提供できない場合がございます。



## ○飲食オプション

### ご来光ホットサンド +1,100円/人 2人より

ご来光ポイント到着後、その場でホットサンドをお作りします（器具をお貸しするので作っていただくことも可能です）具材は事前に好み、アレルギーなどお聞きした上でご用意します。使用器具、食材はこちらで全てご用意・お運びします。

**ご希望の際は予約時にお伝えください。**

人数や状況によりご提供できない場合がございます。

完成まで10~15分ほどかかります（2食分）

直前のご予約ではご用意できない場合もございます。



## ○その他のアウトドアツアープラン

当企画以外にも通年または季節限定で楽しめるプランをご用意しています。

詳しくは以下のリンクよりそれぞれの案内をご確認ください。

(次ページ以降に各プランの簡単な紹介を載せています)

当団体SNSではツアー時の様子を投稿しています。

### ○高尾オーダーメイドツアーbyやま施術院 全プランご案内

<https://lit.link/takaoordermadetour>

ホテルタカオネHP掲載ページは[こちら](#)



## ○団体向けプラン

個人向けプランは個人団体・学生合宿・企業研修でのご案内も可能です（一部プランを除く）。

団体専用プランもご用意していますので以下のリンクをご確認ください。

団体の方へは個別で完全オーダーメイドのプランのご案内も可能です。

お気軽にお問い合わせください。

### ○**団体向けプランご案内**

[https://takaone.jp/hotel/assets/pdf/activity\\_program06.pdf](https://takaone.jp/hotel/assets/pdf/activity_program06.pdf)

## ○ウルトラライトご来光ハイキング（通年）

より初心者向けのご来光を見るツアーも行っています。こちらはおよそ90分の行程です。朝ごはん前にちょっと楽しみたい、小学生未満のお子様、あまり早く起きる自信がない、体力に自信がない方でもご参加いただけます。

**料金：2,200円／人**

ツアー時間：90分

スタート時間：日の出30~60分前集合





## ○景信山ご来光ハイキング（道路凍結時を除く通年）

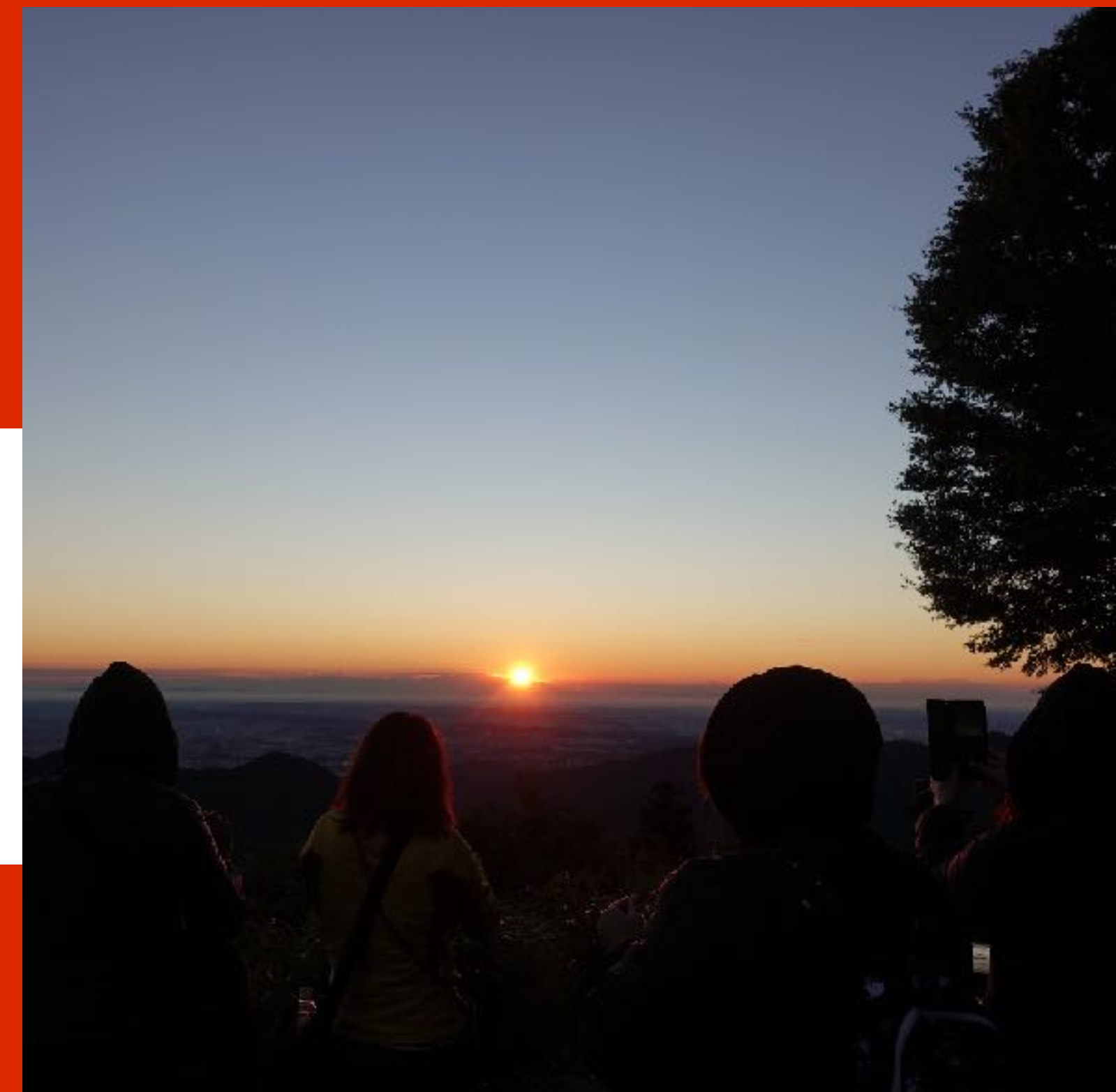
高尾山よりも標高の高い景信山に登る方が実は楽。およそ半分の時間で登れます。  
しかも関東平野が一望できる絶景つき。人の手が入っていない原生林を横目に早朝ハイキングもまた気持ち良い。

※車移動必須（タクシー配車可能：実費）

**料金：5,500円／人**

ツアー時間：およそ3時間（うち登り1時間、車移動含む）

スタート時間：日の出1時間45分前集合



## ○チル沢歩き（6月下旬～9月上旬）

高尾からほど近い気持ち良い沢を1~2時間ほどゆっくり歩きます。深い箇所は少しだけなので特別な道具は要りません。小さなお子様でもご参加いただけます。暑い夏の日だからこそオススメです。

※タクシーでの移動必須（配車可能：実費）

自家用車の乗り入れ不可

**料金：27,500円／～5人まで一律**

**追加：+5,500円／人**

ツアー時間：およそ3時間（午前～昼過ぎ）



## ○ドボンハイキング（6月下旬～9月上旬）

夏のハイキングはとにかく暑い。なので汗だくで歩いた後は川に「ドボン！」と飛び込みます。気持ちよく川に入るためにあえて山を歩いて汗だくになるのです。これが夏の高尾の楽しみ方。小さな魚や水生昆虫を探すのも楽しい企画です。

**料金：27,500円／～5人まで一律**

**追加：+5,500円／人**

ツアー時間：およそ3時間（午前～昼過ぎ）



## ○ハンモックハイキング

(3月上旬～5月上旬、10月中旬～12月上旬)

高尾山から離れて人の少ない穴場の里山へ。ハンモックを張ってのんびりピクニック。その場でコーヒーを淹れる、山ご飯を作る、スラックラインで楽しんだり、小さな山頂へ登ることもできます。1年の中で気持ち良い時期だけの限定企画です。大人でも子どもでも楽しめます。

**料金：27,500円／～5人まで一律**

**追加：+5,500円／人**

ツアー時間：およそ3時間（午前～昼過ぎ）

※ハンモックレンタル代含む



## ○トレイルランニング体験（通年、雨天可）

初心者向けのトレイルランニングツアーです。シューズやバッグはレンタル可能。運動できる格好と走りたい気持ちがあればご参加いただけます。（上級者でも参加可能）

場所・距離・時間は体力に応じて変更します。まずはご相談ください。

**料金：3,300円~/人**

ツアー時間：最小1時間（応相談） 距離：最小3km、最大50km（応相談）

スタート時間：応相談 場所：高尾山域全域



## ○山岳保険について

当団体の提供するアウトドアプランでは山岳保険の加入は各自の任意とさせていただいています。ツアー中の注意喚起は徹底していますがご自身での安全管理もよろしくをお願いします。

ツアー中の怪我・事故に関しては当団体では責任を負いませんのでこのご案内をよくお読みの上ご参加ください。



参考山岳保険：[ワンタイムやまの保険](#)

5名まで一括で当日加入ができます。

## ○開催に関して

晴天でも霧や霞により日の出が見られない場合もございます。ご了承の上お申し込みください。**雨天など気象条件等の理由によりご案内できない場合はキャンセル代は一切かかりません。**（雨天時も希望であればご案内可能です）

ご予約いただいた時点でこのご案内及び次項の同意をいただいたものとしします。

ツアー前1週間前に事前連絡、天候不良が予想される場合は必要に応じてその都度ご連絡します。

**キャンセルポリシー**：1ヶ月～2週間前（同曜日）10%、2週間～前々日 30%、前日 50%、当日 100%

※悪天候等により主催者が中止判断をした場合はキャンセル料はかかりません。

集合時間に間に合わない・前夜の飲酒や睡眠不足の影響が強く見られる、明らかに虚弱である、必要装備が整っていないなど山での事故・怪我のリスクが高いと当ガイドが判断した場合はご案内できません。その際のキャンセル料は参加費の100%となります。ご注意ください。

# ○ ツアー参加同意書（必ずお読みください）

私（以下、甲）は以下のことに理解した上で、ツアーに参加することに同意します。各項目をお読みいただき、同意の上お申し込みください。

**お申し込みいただいた時点で以下の内容に同意したものとします。**

- (1)甲は高尾オーダーメイドツアーbyやま施術院（主宰：山本将也、以下乙）によるアウトドアツアーサービスの参加に同意し、そのサービスに対して指定された正規料金を支払うことに同意します。甲の自己都合および乙の判断（下記述）によりサービスの短縮・省略があっても指定料金を支払うことに同意します。
- (2)甲は乙がサービス提供不可と判断した場合（例：参加者が泥酔状態・極度の衰弱状態・身体疼痛、睡眠不足などによる滑落のリスクがあるなど）、不服を申し出る事なくサービスが提供されない事を理解している。
- (3)甲はツアーの内容（例：登山道を含む10kmほどの登山、低体温症のリスクなど）について理解している。また、甲は事前の案内や注意点を確認した上で**ツアー中に起こった全てのトラブルは自己責任**であることを理解している。乙は万が一のトラブルが起きないように最善の注意を払いツアーを催行する。
- (4)甲は非常時に甲の個人情報・身体状態・現病歴・既往歴等を乙と共有される事に同意している。尚、乙は知り得た個人情報を如何なる場合でも甲の許可無しで公開しない事を理解している。また、甲の申し出がない限りツアー・イベント中撮影した写真・映像・感想を乙の広告に使用することに同意している。
- (5)甲は乙の定めるキャンセルポリシーを理解している。乙の判断（例：天候不順など）により中止の場合はこの限りではない。**天候不順による中止は通常キャンセル無料**
- (6)甲は上記全てに理解・同意した上でツアーの申し込みをする。また、本同意書における内容は乙による変更がない限り継続される事に同意する。



日常の健康と豊かさに繋げるアウトドアアクティビティを提案しています。



やま施術院  
DAILY & SPORTS CONDITIONING



○Mail [info@yamasejutsuin.com](mailto:info@yamasejutsuin.com)

○LINE@ [@takaoordermadetour](https://line.me/t/@takaoordermadetour)

○Facebook [高尾オーダーメイドツアーbyやま施術院](https://www.facebook.com/takaoordermadetour)

○Instagram [@takaoordermadetour](https://www.instagram.com/takaoordermadetour)

主宰 [やま施術院](#)代表 山本将也

ご不明点、ご質問は[メール](#)または[LINE](#)にてお問い合わせ  
ください。(Facebook, InstagramでのDM問い合わせ対応不可)