

# 自然観察(ハイキング・バードウォッチング・昆虫ウォッチング)

ハイキング……それは、野山の自然を楽しみながら歩くことです。いつも、せかせか時間に追われて生きている日常だからこそ、鼓動に合わせて一歩一歩、のんびり歩いてみませんか。ゆっくり歩くと不思議と面白い森や草原の自然が、どんどん目に飛び込んできます。森をのんびり歩いていたら、目の前に草原が広がる……そんなコースもあります。ハイキング=俳句ingも、いいですね！



## 活動のねらい・期待される効果

- ・のんびり過ごすことで、時間に追われた日常のストレスを解消し、心を豊かにする。
- ・観察をしながら歩くことで自然への興味を深め、観察力、洞察力を高める。

|          |   |         |                   |
|----------|---|---------|-------------------|
| 一斉実施可能人数 | 40名   | 活動季節・条件 | 4月～11月(装備により冬季も可) |
| 所要時間     | 1～4時間   | 実施場所    | 北の原周辺・中国自然遊歩道     |
| 主な対象     | 幼児～   |         |                   |
| 指導について   | ・基本的に自主活動ですが、コース等については職員が相談に応じます。<br>・自然観察希望の場合、研修指導員に指導依頼も可能です。(有料。1名あたり20名程度指導可能)<br>※詳細は、ガイドブックをご参考ください。 |         |                   |

## 活動の概略

- ・姫逃池周辺コース(所要1時間)……カキツバタの浮島が浮かぶ姫逃池とひっそり広がる草原が魅力です。
- ・北の原自然林自然観察モデルコース(所要3時間)……野鳥の声を聞きながらグリーンシャワーの森を歩きましょう。林間のベンチで休憩をしたら往路を戻ります。
- ・東の原(ヘルシートレイリングコース)(所要3時間)……サイクリングコースを東の原まで歩き、遊歩道やリフトを使って太平山まで登ってみれば中国山地の山々が目の前に広がります。
- ・西の原 往復(所要3時間)……森の中の歩道を1時間半ほど歩くと目の前に広大な草原が広がります。草原では牛の放牧なども見ることが出来ます。
- ・西の原～浮布池(姫逃池経由)(所要5時間)……カキツバタの浮島が浮かぶ姫逃池とひっそり広がる草原を経由し、さらに森の中の歩道を1時間半ほど歩くと目の前に広大な草原が広がります。草原では牛の放牧なども見ることが出来ます。

## 準備物

### 交流の家が貸し出しできる用具・材料

無線機、双眼鏡、携帯用救急箱、ハイキングコース地図、ガイドブック

### 利用者または団体で準備する用具・材料

野外を歩ける服装、くつ、雨具、水筒、弁当(コースによる)、帽子  
\*リフト・路線バスを利用する場合には必要経費

### 事務室または食堂で購入する物

弁当(活動時間による)、お茶などペットボトル、携帯トイレ

## 当日の動き

- ①打合せ コース、借用物品などの相談をします。
- ②準備 各自必要な品物をそろえます。
- ③活動(展開) ゆっくりと自然の営みを感じ、仲間と楽しく歩くことを目的にし、時間を競いません。
- ④用具の片づけ 用具は事務室にまとめて返却してください。  
弁当がらは、食堂に返却してください。

## 安全対策・環境への留意点

- ・森の中は、野生生物の生活空間です。「大自然の中に入れてもらう」という気持ちを忘れずに活動してください。とくに花や木、虫などの持ち帰りはご遠慮ください。
- ・森の中には、人間にとって危険な動植物がいます。(スズメバチ・ツタウルシ・マムシ等々)できる限り長袖長ズボンでの活動をお勧めします。
- ・自分のゴミを持ち帰るのは当たり前ですが、落ちていたゴミを見つけたら拾いましょう。
- ・熱中症等、季節に応じて気をつける必要があります。

## 備考

### 【発展】

- ・クラブ「森の恵み」の素材集めとしても活用できるアクティビティです。
- ・ハイキング=俳句ing → 俳句作りプログラムにも発展できます。
- ・スノーシューやかんじきを使って、冬のプログラムとしても使えます。