

このニュースは東京都レンジャーの活動や、自然の情報などを皆様へお伝えするものです。

登るだけじゃない！登山の楽しみ方

梅雨の時期、休みの日に雨が続き、なかなか登山ができない時もあるのではないのでしょうか？山に登って展望を楽しんだり、お花や野鳥などの動植物を観察することは、とても楽しいことですが、登山の楽しみはそれだけではありません。今月号では『山には登らない登山の楽しみ方』を紹介します。

これから登る山選び



ガイドブックや雑誌、写真集などを参考に好みの山を探して年間スケジュールを作ってみましょう。お気に入りの花が咲いている山、紅葉や展望が良い山など、山にはそれぞれ個性があります。以前登った山の山頂から見た山の中から選ぶのもいいですね。

2017年に雲取山に登るなど標高にこだわるのもおもしろいかも。自分の生まれた年と標高が同じ山を探してみるのはいかがでしょうか。

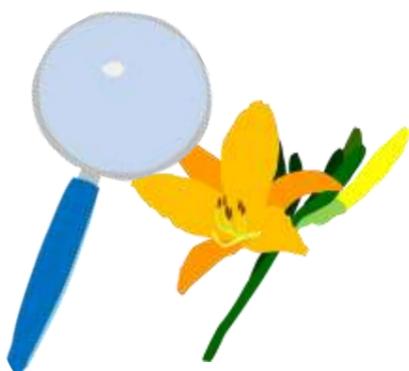
地図を見ながらバーチャル登山



登山地図やガイドブックを見ながら頭の中で登山道を歩いてみましょう。どんな景色が見えるか想像するのは楽しいものです。

登山前に登山道のイメージができていると安全登山につながります。実際に登るときは答え合わせのようになり、自分の予想が当たっているかどうかを楽しむこともでき、地図読みのトレーニングにもなりますよ。

探偵気分で名前調べ



以前、山でわからなかった『動植物の名前』を調べてみましょう。手がかりが多い方が探すのが楽なので写真はたくさん撮っておきましょう。お花のアップだけでなく葉のアップや植物全体の写真、岩場なのか沢浴いなのかなど周辺の様子が見える写真もあると手がかりのひとつになります。

自分なりに使いやすい図鑑を探すのもまた楽しいものです。高尾山や低山など山域を限定したものが探しやすいですね。

オリジナル図鑑づくり



撮りためた写真からオリジナルのアルバムやコラージュ、図鑑や花暦などをつくってみてはどうでしょうか。決まりは何もありません。自分なりにこだわってみましょう。スマレや雲取山など一つの花、一つの山にこだわるのもあります。

毎回お昼のお弁当や山頂標識など決まったものの写真を撮っておくと後からアルバムが作れますよね。