

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。



## 冬山の楽しみ方 & 注意点



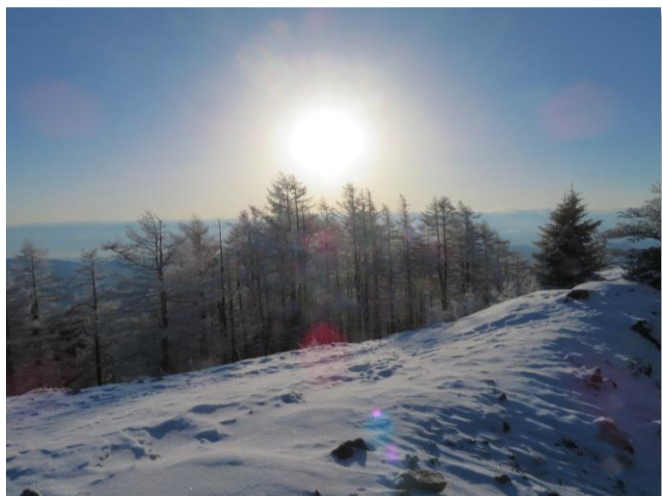
お花の咲く春や山が色づく秋に比べると冬の山は寒いだけで…と思う方もいるかもしれませんが、そんなことはありません！冬の山もつぶさに観察すればいろいろな発見が!!今回はレンジャーおススメの冬山の楽しみ方と、登山の際の注意点をご紹介します！



### 冬の景色を楽しもう!!



### 冬山でLet's自然観察♪



寒い冬は空気の対流が弱く、空気中の水蒸気や塵などが少ないため遠くまで見通せるようになります。そのため、ほかの季節に比べて眺望が山の上から眺める雪原も捨てがたい…。夜に氷点下が続けば沢や滝で氷の芸術品が出来ることも！

冬の山は色々な景色を楽しむことが出来るよ!!



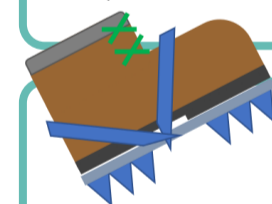
ジョウビタキ♀



ニホンジカの足跡

冬になると日本列島より北側の大陸から温かい日本で冬を越すためにやってくる鳥を「冬鳥」と呼びます。また、夏場は山に生息している鳥も、冬場は標高の低い丘陵地に餌を求めて降りてくることも。冬にやってくる彼らを双眼鏡を片手に観察してみては!?

また、降り積もった雪の上を観察すると動物の足跡が残っていることがあるので探してみてくださいね!



### 冬山の注意点!!



標高が100m高くなると気温が0.6度下がるといわれています。夜、麓が雨だと山では雪が降っている可能性があります。積雪があると登山の際は普段よりも多くの体力や時間が必要となります。状況によっては登山の延期や、途中で引き返すなどの判断も必要となります。

また、登山道が凍結していることがあるため、冬季の間はアイゼン等滑り止めの携帯をお忘れなく!



### 防寒対策忘れずに!!



寒さは思った以上に体力を奪います。冬の山において体温の維持はとても大切です。保温機能のある水筒があれば、お茶などの温かい飲み物を飲むことやカップラーメンなどの温かい食べ物を食べることも出来、とても便利です。

また、防寒対策のコツは肌の露出をできるだけ少なくすることです。そして着脱が楽なものだと体温調節が簡単です。対策をしっかりとって無理のない登山を。