

# 皆さん！登山のために、体力づくりしてありますか？

登山のための体力は登山でつくるもの。そんな考え方もあると思います。しかし、レンジャーたちも仕事で登山が続き、ちょっと疲れがたまってきたなと思うとき、何か良いトレーニング方法はないものかと考えることがあります。いくつになってもレンジャーとして、サポートレンジャーとして元気に登山ができるように講師に芳須 勲（ヨシズ イサオ）先生をお迎えし、『～バランス力から考える～ 登山の体力づくり』というタイトルで研修を行いました。先生がおっしゃるには『皆さんの悩みを聞いているとすでに十分な体力があるのにストイックにトレーニングをおこなっている人が多い。実際にはオーバーワークというケースが多い。自分の体力や体調、登りたい山に合わせたトレーニングを自分で選ぶことが大切。』とのことでした。研修から3ヶ月。受講者の皆さんは研修の成果がじわりじわりと出ている頃ではないでしょうか。



バランスを確認。片足立ちで90秒立てますか？



筋持久力を鍛えるトレーニング。継続が大切です。

## 春の黄色の花

早春に咲く花には黄色の花が多いですね。フクジュソウ、マンサク、ダンコウバイ、アブラチャン、ミツマタなど、なぜ黄色の花が多いのでしょうか？

花には昆虫や鳥が寄ってきます。それは植物にとって花粉を運んでもらうため。しかし昆虫の種類によって好みの花の色が違います。チョウは赤系の色を好み、ハチは青系の色を好むようです。でも黄色はどの昆虫にも好まれる色だとか。

早春のころはまだ活動している昆虫が少ないですね。黄色の花が多いのは、誰でもいいから来てもらうためかな？

## ハナネコノメ

沢沿いの歩道を巡視中にハナネコノメが咲いているのを発見！

花の大きさは直径5mmぐらいで、とても小さく可愛い花です。

小さい割に、白と赤のコントラストが綺麗でよく目立つんですね。この花が咲き始めると、「あ、春がきたんだな～」と実感します。

これからもっと花を咲かせて、春の沢沿いをにぎやかにしてくれるのが楽しみです。



フクジュソウ



マンサク

## みんなで守ろう「東京都自然公園利用ルール」

### ルール紹介 その1

自然公園は、貴重な自然が残された守るべき特別な空間。そして、自然公園の利用には様々なリスクが伴い注意も必要な場所です。さらに、自然公園には、民有地が多く含まれ、所有者への配慮も必要です。東京都は、利用形態が多様化する自然公園で、皆が気持ちよく楽しむことができるように、マナーを示し、ルールを定めています。自然公園を利用する方は、マナーとルールを守って、自然公園を満喫してください！

### ① 「山に入るときは行き先を知らせておきましょう」

家族や知人などに行き先を告げたり、登山計画書を提出しておくで安心です。特に単独行動の際は心掛けましょう。



登山ポストに計画書を提出！

## 東京都レンジャーの業務

1. 観光客などへの利用マナーの普及、啓発
  2. 希少な動植物の密猟や盗掘の監視
  3. 利用者の安全確保のための遊歩道や案内板などの点検、応急補修
  4. 動植物の生息、生育状況など自然環境の継続的観測および監視
- その他、自然公園を訪れる皆様への自然解説、登山ルートや施設の案内

## 自然情報などの問い合わせ

高尾ビジターセンター	042-664-7872
奥多摩ビジターセンター	0428-83-2037
御岳ビジターセンター	0428-78-9363
小峰ビジターセンター	042-595-0400
山のふるさと村ビジターセンター	0428-86-2551