高尾・陣場 自然公園 利用ルール

# 高尾・陣場地区自然公園利用ルール~高尾の自然を後世に~

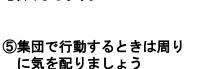
東京都が、高尾地区自然公園管理運営協議会のみなさまと協働し、高尾・陣場地区自然公園管理運営計画と併せて作成した、地域の利用ルールです。 2017年12月に指定50年を迎えた明治の森高尾国定公園と都立高尾陣場自然公園の多様な動植物に恵まれた自然環境や景観を守り、大切にしましょう。 お互いに気持ちよく楽しむことができるように、次のマナーやルールを守り自然を満喫してください。 そして、素晴らしい自然を後世にのこしましょう!



①自然公園には民有地が多く含まれています。 土地所有者への配慮と感謝を忘れずに歩きま しょう

③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 を提出しておくと安心で す。特に単独行動の際は 心掛けましょう。



左側を通行し、すれ違いや追い 越し時は、少人数を優先にしま しょう。混雑時の一方通行等の 指 示を守りましょう。



### ⑦登山道を外れないようにしましょう

踏みつけ等により植生を痛めない ようにしましょう。 植生が痛み、土がむき出しに なると浸食が進み、自然環境に 影響を与えます。



⑨自然の音を聞きましょう。 接触防止のため、イヤホン 使用時は十分注意しましょ

自然の音や周囲に気を配ること を防ぐことにもつながります。



で、他の利用者との接触事故など

このルールについてのお問合せ 東京都環境局自然環境部緑環境課 TEL:03-5388-3507

②山岳地帯の利用には、落雷、落石、転落な ど様々なリスクが伴います。自己責任のもと、 計画や準備を万全にしましょう

④ゴミは必ず持ち帰りましょう

高尾山は、ゴミの持ち帰り運動発祥 の地です。ポイ捨ては自然環境や 景観、野生動植物に悪影響を与え ます。また、ゴミになるものは最初 からもっていかないように工夫 しましょう。



⑥登山道具使用の際は、自然や施設を傷め ないよう注意しましょう

ストックにはゴムキャップを付け、 各施設内、雪面以外でのアイゼン の使用を避けるなど、高尾・陣場の 施設や登山道をやさしく利用 しましょう。

#### ⑧動植物、鉱物等を大切にしましょう

動植物や鉱物を採集・採取 することは、貴重な自然資源 を損うおそれがあるのでやめ ましょう。



⑩野生動物にエサを与えたり、 むやみに近づかないようにしましょう

野生動物が人に慣れるな どの影響を及ぼすおそれが あるのでエサを与えるのは やめましょう。また野生 動物を威嚇・驚かせるなど の行動は昼夜を問わずに やめましょう。



⑪喫煙するときは他の利用者に 配慮しましょう。また、山火事防止のため、 火の始末をきちんとしましょう

多くの人がきれいな空気を求めて 自然公園に来ています。利用者が 多い所での喫煙は避けるなど、 他の利用者に配慮しましょう。 また、吸い殻は捨てないように しましょう。



⑪生態系に影響を与えるおそれが ある動植物を持ち込まないように しましょう

その地域に生育・生息していない 動植物の侵入を防ぐために、 自然公園区域内での動植物の 放置はやめましょう。また、 自然公園に入る前に靴や衣類に ついた泥や種子などを 取り除きましょう。



(13)トイレなどの公共施設をきれいに 使いましょう

トイレットペーパーをゴミ箱に 捨てるタイプもあります。トイレ使用▶ 方法の注意を守りましょう。 また、便器にゴミが投入され使えな くなることが多発しています。 このような心無い行為はやめましょう。 (4)ペットにはリードを付けま しょう

> 動物が苦手な人がいることを認 識し、リードは短く持ち、自分 の脇を歩かせましょう。 感染性のある病気のペットを連れて 来ないようにしましょう。



⑤トレイルランニングの練習や大会参加時は、特に人が多い1号路は歩くなど、周りの歩行 者に配慮し、歩行するために整備した登山道利用のマナーを守りましょう

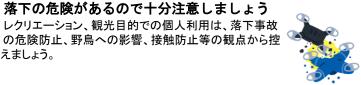
走りながらの追い越しは危険です。追い越し・すれ違いのときは、歩行者が怖いと 感じることがあります。ひと声かけて、ゆっくり歩きましょう。 また、相手に自分の存在を知らせるためにクマよけの鈴などを利用しましょう。

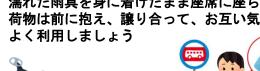
(16)オフロードでの車両走行について、高尾山頂付近、陣馬山頂付近のマウ ンテンパイクの乗り入れは禁止です。その他の登山道へのマウンテンパ イクの乗り入れも控えましょう。また、レクリエーション目的での原動 機付き車両の乗り入れはやめましょう

特別保護地区や第1種特別地域のような自然性の高い地域では、自然保護を優先する ため、乗り入れは控えましょう。

⑪ドローンは、公共目的、防災目的以外での ⑱公共交通機関利用時は、靴の汚れを落とし、 濡れた雨具を身に着けたまま座席に座らず、 荷物は前に抱え、譲り合って、お互い気持ち

よく利用しましょう







## 自然公園利用時の推奨事項

〇水分や電解質補給はこまめにシッカリと!

登山時は汗だけでなく、呼気からも身体の水分が失われま す。汗をかいていないからと油断せず、急な登りでハアハ アと息が上がった時には、水分補給をしましょう。山歩き を安全に楽しむためにも電解質を含んだイオン飲料を持参 し、こまめな摂取をこころがけましょう。



### 〇行動食は栄養価で選びましょう!

空腹によるエネルギーの枯渇は、ガス欠のように動けな くなるだけでなく、思考能力の低下を招き、思わぬ事故 につながります。登山時は、栄養価が高く携帯性にも優 れた栄養補助食品を行動食として携帯し、積極的にエネ ルギー補給するよう心がけましょう。



使用は控えましょう。

えましょう。

公共、防災目的であっても、使用には、地

権者又は管理者等の了解をとりましょう。

落下の危険があるので十分注意しましょう

### ○登山の翌日を快適に過ごすために!

登山後は、筋肉の疲労が全身に現れますが、ストレッチ などのメンテナンスを行うことで軽減が可能です。また、 運動による疲労感をやわらげる効果があるといわれてい るBCAA(分岐鎖アミノ酸)という必須アミノ酸を手 軽に取ることの出来る飲料などを上手に活用し、筋肉の リカバリーを行いましょう!





東京都と大塚製薬は、自然公園の環境保全、都民の健康の維持増進、 スポーツの振興、教育の推進を図ることを目的とした協定を締結しています。