





《FIC「森に親しむ野外講座」2017年度野外講座 年間予定表》


作成：平成29年1月16日





| 催行日 | 企画名 | 内 容 | コース 難易度 | 難易度 説明 |
|---------------------------|---------------------------|---|---|-----------|
| 4/18 (火) | 県内 いすみ環境と文化の里と万木城の森 | 上総丘陵の春、待ちわびたように咲き誇る早春の花と兵どもの夢の跡をたどる山里の道を歩きます。 |  | 初級 |
| 5/25 (木) | 県外 奥那須自然林 | 新緑の奥那須を訪れ、亜高山帯の自然林と沼原湿原を歩き自然観察を楽しみ、また古く会津中街道として利用された山道に往時をしのびます。 |  | 中級 |
| 6/14 (水) ～ 6/15 (木) | 県外 奥只見新緑のブナ林とヒメサユリ群落 | 新緑のブナ林と林縁に咲くヒメサユリ・ユビソヤナギ等、豪雪と微地形が育んだモザイク植生の妙を堪能します。 |  | 中級 |
| 7/18 (火) | 県外 富士癒しの森と北口本宮富士浅間神社 | 避暑地として有名な山中湖のほとりにある東大演習林富士癒しの森研究所の森林を観察し、富士登山口の吉田口でもある浅間神社の社叢林を歩きます。 |  | 中級 |
| 9/19 (火) | 県内 猿田神社の社叢林と銚子ジオパーク | 照葉樹の極相林として県有形文化財の指定を受けている猿田神社の社叢林と銚子ジオパークの逆断層の崖の植生、海岸林として育成された砂地の植物相を観察します。 |  | 一般的 |
| 10/17 (火) | 県外 国営常陸海浜公園 アカマツ自然林を歩く | 海浜公園内の樹林エリア、アカマツ林の遷移が見られます。湧水の湿地帯の自然植生とみはらしエリアに咲き乱れる紅葉のコキアとコスモスの競演を楽しみましょう。 |  | 一般的 |
| 12/5 (火) | 県内 内浦山県民の森 | 照葉樹の森にイロハモミジやコナラの紅葉が映える季節。ドングリヤガマズミ、アケビなどの木の実や、野鳥の観察をしながら、晩秋の森を楽しみましょう。 |  | 中級 |
| 1/12 (金) | 県内 江月水仙ロードと大黒山 | 水仙の花の香りと磯の潮風を胸いっぱい吸って、新春の一日を楽しみましょう。 頼朝ゆかりの地、夏目漱石・正岡子規が感銘を受けた南房総の自然風土、歴史と文化・水仙の香りに満ちた魅力あふれる里山です。 |  | 一部に急な階段 |

| | | | | | |
|----------|----|-----------------------------------|---|--|----|
| 2/20 (火) | 県内 | 筒森から清澄寺へ | 渓谷沿いの木漏れ日の道、関東ふれあいの道の道す がら、東大演習林の林業施業の様子を観察しなが ら、南房総の冬の日を楽しもう。 |   | 中級 |
| 3/27 (火) | 県外 | 万葉自然公園 三叢山の山麓 に咲くカタクリ 群落 | 花の百名山 三叢山を歩く。万葉古代の時代からつ ながる東山道 落葉樹林の明るい小径の下に広が るカタクリ群落に豊かな自然環境の恵みを感じま しょう。 |   | 中級 |

(注1) 都合により企画や日程が変更になる場合もございます。予めご了承下さい。

(注2) 毎回の講座のご案内はその都度ハガキまたはメールにて送付させていただきます。

(注3) コース難易度の説明：のマークはコースの長さである換算距離(コースの水平距離に上り下りを水平距離に換算してプラスしたもの)を表しています。

5 km未満、5～10 km、10～15 km、15～20 km



丘のなだらかな歩きやすいコース、



比較的やさしい山道のコース、



やや長めの山道のコース、



一部に岩場や急傾斜も交じるやや
難しい山道のコースを表しています。

なお、2017年度の計画には(15～20 km)、一部に岩場や急傾斜の交じるコースは含まれていません。

参加を計画する時の参考にいただければ幸いです。

*** 次ページ「FIC野外講座参加時の一般的な留意事項」を併せてご覧ください**

FIC野外講座参加時の一般的な留意事項

FICの野外講座に申し込まれた方には「参加申込を受付ました」とのハガキお送りし、その中に服装、持ち物等について簡単に記載してありますが、紙面に限られるため詳しいことをお知らせすることができません。

そこで、共通する留意事項について取りまとめましたので野外行事に参加の際に参考にしてください。

| 項目 | 説明 |
|-----|--|
| 服装 | 全般 野外では紫外線、蜂や毛虫、ヤマビル、また、棘や鋭い葉、かぶれる植物などの人体に害を与える動植物が多く存在します。これらから身を守るために肌の露出を少なくする服装が必要です。暑く感じる時は袖まくりなど、着衣の調節で行えます。 また、野外で最も危険な動物であるスズメバチの攻撃を避けるために、香水、匂いの強い化粧品、クリーム、整髪料等を使用しないようにしてください。【強い匂いを避ける】 |
| | 帽子 必ず着用してください。頭を守ります。5月から12月初旬頃までのスズメバチの活動期では黒い色(ハチの攻撃対象になり易い)を避けてください。 |
| | 上着 適切な体温調節が行えるよう脱ぎ着し易いものを推奨します。帽子同様黒い色を避けてください。明るい色だと、ヤマビルがくっついた場合でも目立って気が付き易いので被害を最小限に抑えることができます。 |
| | 手袋 着用を推奨します。体のバランスを崩して思わず鋭い岩角、トゲある樹木、手を切りやすい葉等を掴む場合もあります。掌側は摩擦が大きく棘などを通さない素材(皮革、ゴムなど)のものが使い易く安全です。 |
| | ズボン 長ズボンで布地が緻密で明るい色のものを推奨します。棘、岩角、スズメバチ、ヤマビル対策として有効です。 |
| | 靴下 ヤマビル生息地ではくるぶし以上の長さで重ね履きが被害対策として有効です。(ヤマビルは基本的に地面から靴を伝わって上がってきて足首に取り付きます。) |
| | 靴 軽登山靴を推奨します。特にヤマビル生息地域では足首まである深めのもの。 |
| 持ち物 | 雨具 必携です。晴天であっても突然雨に降られる場合があります。上下セパレートタイプのものが行動には便利ですが、レインコートタイプのものは脱ぎ着がし易いという利点があります。コースによっては折りたたみ傘が使える場合もあります。 |
| | 飲み物 水分は体力維持に非常に重要です。十分な量を持参し、適宜飲んでください。 |
| | 昼食 FICの講座では昼食持参が原則です。お忘れなく。 |
| | おやつ 菓子、果物などを持参し適宜、糖分などを補給してください。 |
| | リュックサック 歩行、観察など野外活動では両手が自由に使える状態にしておくことが重要です。歩行のバランスを保つためにもリュックサックが最適です。 |
| | 杖・ストック等 普段から使い慣れている方は愛用のものを持参すると便利です。始めてあるいは使い慣れていない場合は使い方を練習したうえで持参してください。 |
| | 敷物 昼食時等に使用。敷物の使用はマダニ、ヤマビル対策にもなります。 |
| | 防寒着 初冬から早春にかけては必携。歩いている時は寒くなくても休む時には体が冷えます。また、風が強い時は急速に体温を奪われますので持参することをお勧めします。 |
| | 保険証 健康保険証、緊急連絡先…万が一の場合必要になるので極力持参願います。 |
| | その他(適宜) タオル、筆記具、下着等の着替え(荷物の量と相談)、カメラ、懐中電灯又はヘッドランプ(コースによって持参をお願いする場合があります。) |

*帰宅後後：必ず入浴してください。マダニなどが体に付着していないことを確認してください。

(ダニ類は皮膚に付いてから吸血までにある程度時間を要するとされていますので、当日の入浴時であれば、まだ、吸血まで至っていない場合もありますので早めの入浴をお勧めします。)