





《FIC「森に親しむ野外講座」2019年度野外講座 年間予定表》


作成：平成31年1月17日







催行日	企画名		内 容	コース 難易度	難易度 説明
4/23 (火)	県内	勝浦・鵜原理想郷に房総の春を訪ねます	風光明媚にして、多くの文人墨客が訪れた鵜原理想郷ハイキングコースを散策し、リアス式海岸の風景美と春の海浜植物を観察します。	 	初級
5/15 (水)	県外	新緑の日光植物園と日光杉並木を歩く	新緑の東京大学日光植物園を訪れ、春の植物のさまざまな開花を観察し、そのあと貴重な文化遺産である旧日光街道の樹齢400年近くの見事な杉並木を觀賞しながら歩きます。	 	初級
6/4 (火)	県外	奥秩父 新緑の入川溪谷を辿る	荒川の源流域・入川溪谷沿いの森林軌道跡を歩き、一級河川荒川源流の碑を訪ねます。新緑の季節、溪流の音に包まれながら、沢沿い特有のシオジやサワグルミの巨木や多様なカエデ類を観察します。	 	中級
7/23 (火)	県外	高原の花が咲き乱れる乙女高原を歩きます	標高1,700mの高原は冬が長く厳しく、草花は束の間の夏に向けて一斉に咲き揃います。忙しく乱舞するマルハナバチなど、生き物たちの生態を観察しましょう。	 	中級
9/10 (火)	県外	富士山五合目に広がる奥庭とお中道を巡ります	頭上に広がる富士山の大展望。奥庭自然公園から御庭を巡ります。午後は、お中道の道を歩きます。日本人の心の故郷 富士山固有の植生を観察します。	 	中級
10/29 (火)	県外	尚仁沢湧水群と龍王峡 紅葉の溪流歩きです	全国名水100選の第一位 広葉樹の原生林の森に育まれた尚仁沢湧水群、沢霧が立ち込める溪流の道を歩きます。午後は、鬼怒川の急流が刻んだ巨岩の間を流れる清流と紅葉の道を歩きます。	 	中級
11/19 (火)	県内	東大演習林最南部、南方系植物の豊富な林道を歩きます	清澄山を源流とし太平洋に注ぐ溪流に沿った本沢林道には、この地域を北限とする植物も多くみられます。それら植物群の観察、またこの地域にしか見られない南方系の秋の花の鑑賞、シダ植物なども観察します。	 	中級
12/10 (火)	県内 (注4)	東国三社巡りと「香取の海」に思いをはせる	恵み豊かな「香取の海」周辺に古代国家から続いてきた鹿島・香取神宮の深い社叢林を歩きこの地方の変遷の痕跡を辿りましょう	 	初級

2/4 (火)	県外	ロウバイの宝登山と長瀬渓流を歩く	長瀬地区の自然を体感します。宝登山ではロウバイの香りと花を愛で、長瀬渓流では水の流れを眺めながら岩畳を歩きます。	 	初級
3/10 (火)	県内	早春の高滝神社・妙楽寺の森を歩きます	千葉県市原市の郷土環境保全地域に指定されている上総地方の代表的な社寺林を訪ね、「北総の南限」と「南総の北限」を感じ取ります。また、国指定重要文化財妙楽寺の大日如来像を拝観します。	 	初級

(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)を表しています。

5km未満、5～10km、10～15km、と表記しています。

は丘のような歩きやすいコース、は比較的やさしい山道のコース、

はやや長めの山道のコースを表しています。

なお、2019年度の計画には(10～15km)、そして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。

(注4) 県外・県内の地域を含みますが、講座区分上は県内としています。

以上

### 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、紙面が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	<p>全般</p> <p>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。</p> <p>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】</p>
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	<p>雨具</p> <p>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。</p> <p>飲み物</p> <p>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。</p> <p>昼食</p> <p>FICの講座では昼食持参が原則です。お忘れなく。</p> <p>おやつ</p> <p>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。</p> <p>リュックサック</p> <p>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。</p> <p>杖・ストック等</p> <p>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。</p> <p>敷物</p> <p>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。</p> <p>防寒着</p> <p>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。</p> <p>保険証</p> <p>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。</p> <p>その他(適宜)</p> <p>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。)</p>

\*帰宅後：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。)