

「四国の山々たんね歩記」 ～ガイドのための道しるべ～

高知中部森林管理署 猪野々・岡の内森林事務所
森下嘉晴

自己紹介



四国の山々 たんね歩記



四国北東

四国北西

四国中央

高知中西

高知中東

四国西南

四国南東

高知東部



たね歩記



たね歩記



たね歩記



たね歩記



まろうどの里 栲原町松原



久保谷森林セラピーロード

たんね歩記 原型

久保谷セラピーロード ルートマップ

悠々くりと
マイペースで
歩きましょう。

豊かで清らかな
久保谷川の清流の源
である久保谷山の森林
を歩くことも大事な
取り組みです

至春分峠

ロードの距離は約3km。
傾斜はなく平坦です。

ふかふかしたコケのじゅうたんや、カサカサとした落ち葉のロードは
歩いても時間や距離を感じさせません。
変化に富んだ、四季折々の表状を
自分なりに楽しんでください。
之め!! 感性を澄ませてスタート!!

至八百草

水路は約100年もの間、現役で
松原の水田を潤わせ続けています。
総延長6kmの崩設や維持管理の
苦労と汗が、こうして水を流し続けています。

322

休憩所

イグサやウグ
アムゴの
姿も!!

スタート
(ゴール)

コケがキレイ
せとせとみら
おとせとみら
まてとら
あながた

炭窯跡
秋にはキノコの
宝庫
水のみ場

オオリの巣が2ヶ所
(今は空巣(カラス))

樹々の香りと
深呼吸。
心があちまます。

休憩所

水路は鉄管を通り
対岸へ
音はサイゼ式
たかた

ドコモ通話所

大猫の化石

月を澄ませて
森音、水音、風音を
聴いて下さい。
野鳥や樹々の
ささやきにも、心をかた
けて下さい。

赤土を掘り
跡もクワイ

猪建設の
工事現場跡々
で見学できます。

(ゴール)
スタート

猪の湯(ヌク湯)
にも注目。

至大串

439

久保谷川

商店街

「エム」さん



結節庵
総経理に御禮



たんね歩記 N01

久保谷山風景林歩きマップ

太古からの原生林がダイナミックに循環しながら世代交代をくりかえし、生き続けている森です。
 金葉樹、広葉樹が夏夏に重なり合い、
 共生している暖温帯の代表的な森林相が、
 桐原町が「鎮守の森」の森として、
 後世に残す森として指定しています。

やさしさが漂うツカガの森林
 ツカガは木の母。

丸い石に花環を
 西方を守護する。
 縄文杉を彷彿とせしむ
 アカガシ

あでやかにツヤツヤと
 こわく的にたたずむ
 森の貴婦人
 レンショウの部落

大回転し、腕を天に向かい
 天然ヒノキ アカガシ郡庄

- 古人が往来した往還道。栗い山に囲まれた 松原、久保谷と 窪川、柳葉川を結ぶ。文化や情報、物資が旅人とともに行き来し道。 わらじで越えていた人々の足音が肩に響いてきこえる。
- 杖立からのパノラマは、鈴森、四国カスト、森内の山並、そして 天候に恵まれれば太平洋が眺望できる。
- 風景林は国民みんなの財産、国有林です。 原生林は約125haにあよびます。



山の神や森の妖精の気配がほする。
 長年の念をもつ巨木が、体長して
 重々無双に広がる濃密な世界です。

日あたり良光
 木もれ日に光響く。
 尻振とわたる風。時に優しく、時に厳しく。

春の山桜、若葉に萌える初夏の新緑、
 錦織りなる秋の紅葉、深々と樹木の散念。
 四季の姿を森と同一生命のざわめきの
 聴こえる原生林は、森林生態系の魅力や
 不思議と、そして尊厳を伝えてくれます。
 荘厳で美しく、貴重なこの森を大切に守り、
 向き合いながら地球環境に思いを馳せましょう。
 そして、あとから来る生もの全てのかわいい子孫のために
 自分ができる何かをして下さい。

タイムコース
 春分峠—杖立—道13km—春分峠
 約20km 1時間
 久保谷往還道—道13km—杖立
 約30km 1時間30分(上り)

- 森では思わぬアクシデント。 万全の体調と装備で 入山して下さい。 夏は雷が突発する森で、 十分に注意して下さい。
- 悠〜くりと マイペースで 歩きましょう。
- 森からの生命力を 感じれば、解も心も 穏やかに健やかになります。

梅の子
 時がふりかえり
 まちがった
 景色が
 見えます。

道しるほ
 ● 生態系の豊かなこの森は
 生き物たちの楽園
 100種類、コバネアサギオトヤカ
 ムササビやツシムシカ、ネズミ、タヌキ、
 鳥たちのうたや
 動物たちのさざめきにも
 ちよ〜と聞き目を。

土の中に発芽を待つアカガシ
 何百回も眠っている。(ミードバンク)
 ● コケや苔、キノコなど
 足元に広がる小さな森や
 土壌内部の見えない森
 にも目も思いを向けよう。

● 森に降った雨水は、ゆ〜くりと土壌に 浸透し、ろ過され、清らかな水となり、 定期的に流れ出します。 森がたくわえた水は、 まるやかにお身体も心も 潤してくれる。

天然ヒノキやミ
 巨木の林立する
 迫力は圧巻。

歩行は慎重に

● 又々に鳥籠され
 ないよう。

森林療法

● 森林浴は免疫力の 向上やストレスの低下などの NK細胞の増加など、多くの 健康増進効果が期待できます。

● 森の樹々はほとんどデリケートです。 根を踏んだり、よじ登ったりするのはマナー違反。 として、太古の森が一瞬で灰になる火は厳禁。 森の環境に影響を与えるゴミは持ち帰りましょう。

松原から12km

春分峠

柳葉川まで15km

730m



栲原町松原



まろうど

・希な人

・客人

・客人神

・福の神

茶堂



栲原と松原の茶堂

私の自然の楽しみ方 山川草木悉皆仏性



『人間は元々自然の一員なのだから』

森の精 不思議樹

自然の中には命の
小さな小さなつぶ
つぶであふれてい
る

人間も元々は自
然の中の一員。



自然に受け入れてもらうには



山の神様 川の神様 八百万の
神々 山や川・自然そのものが神様

入らせてもらう挨拶
山を汚さずきれいにする心がけ



受け入れてくれる領域を広げてく
れる



観光＝光を観に行こう



横倉山光るキノコ



神池



伊尾木洞

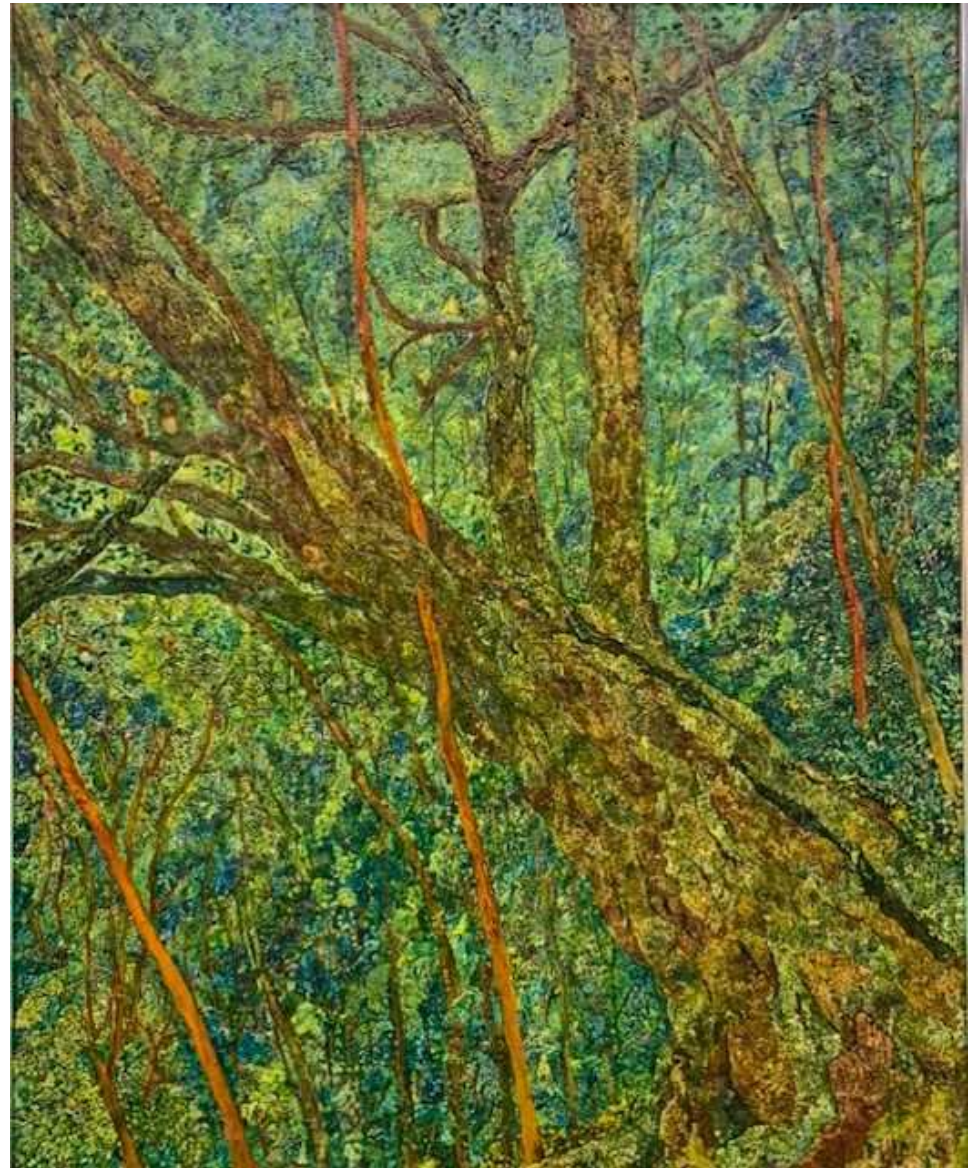
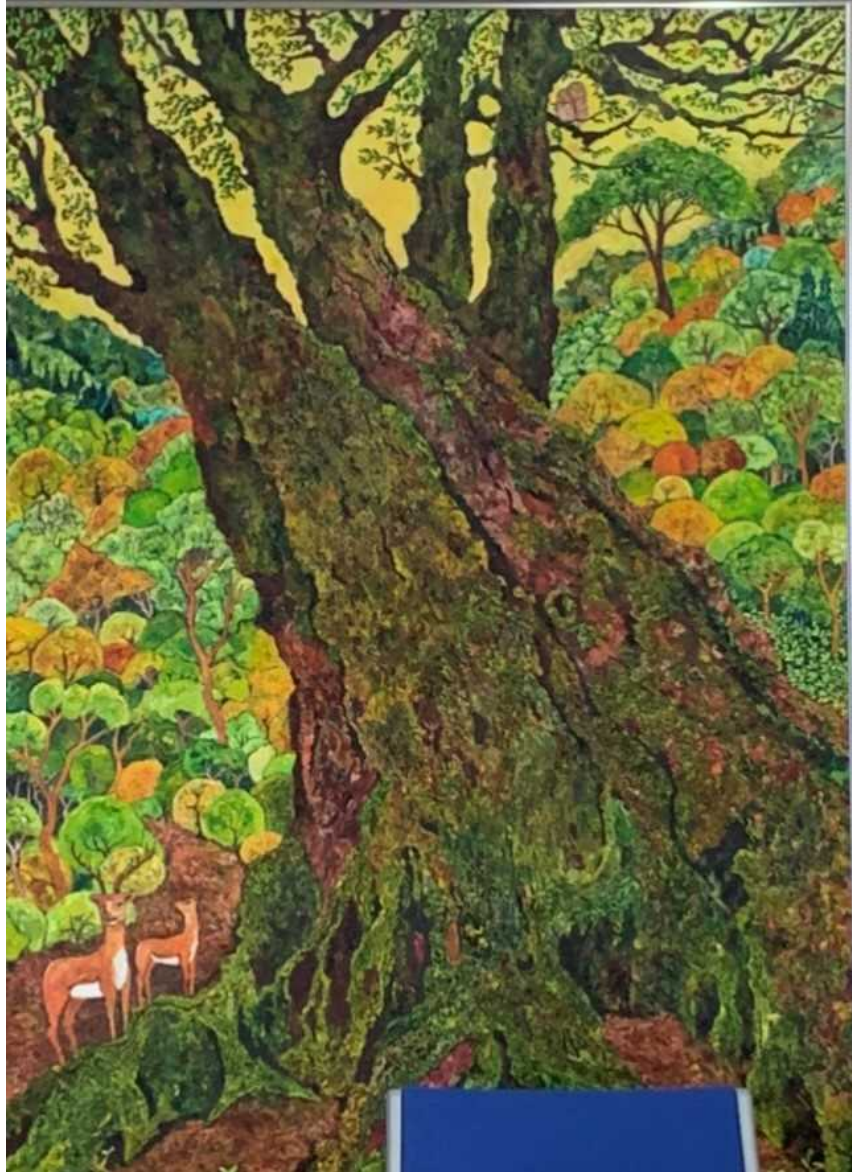
山の奥の光



久保谷山アカガシ



なぜか惹かれるアカガシ



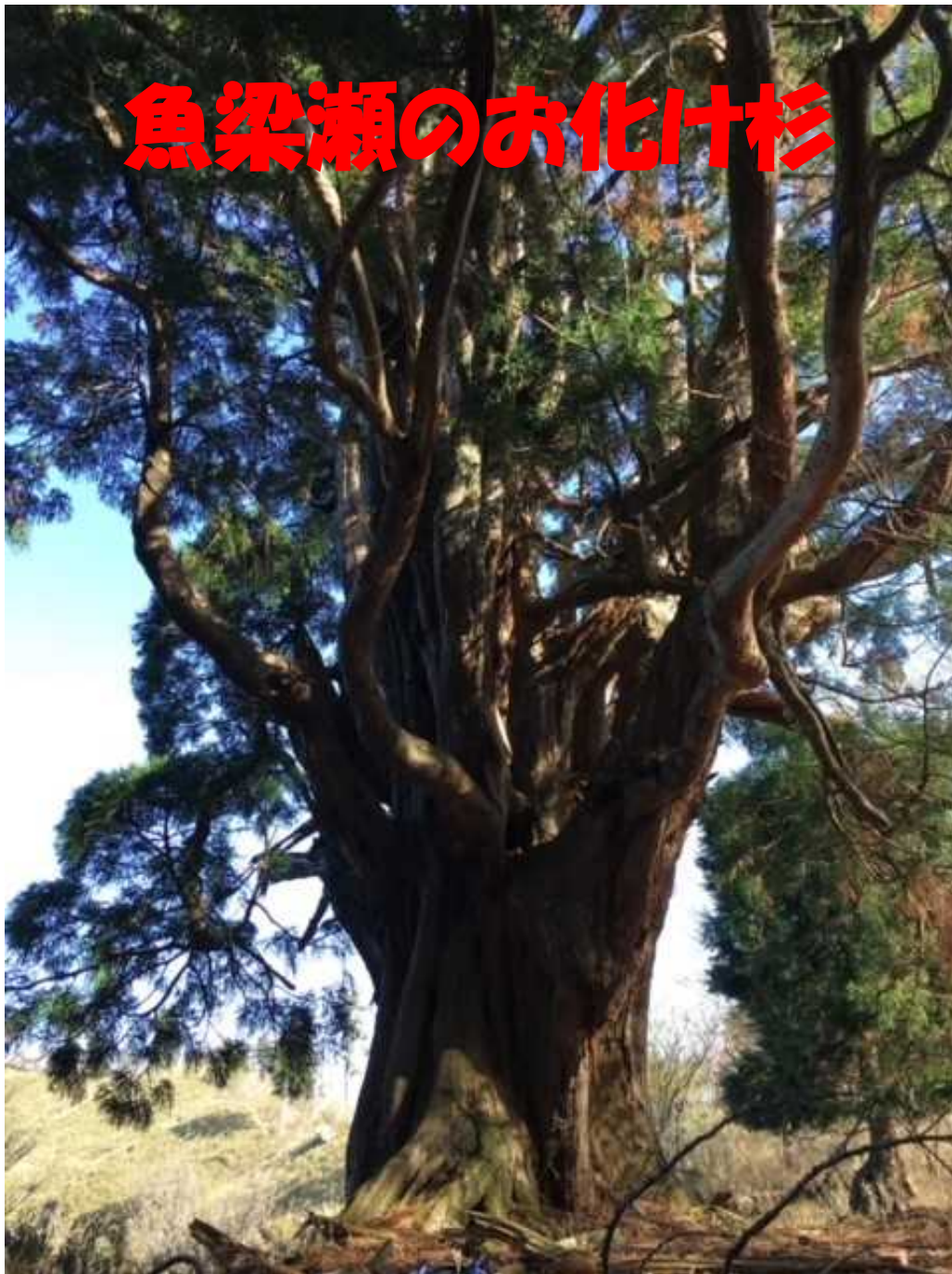
久保谷山アカガシ



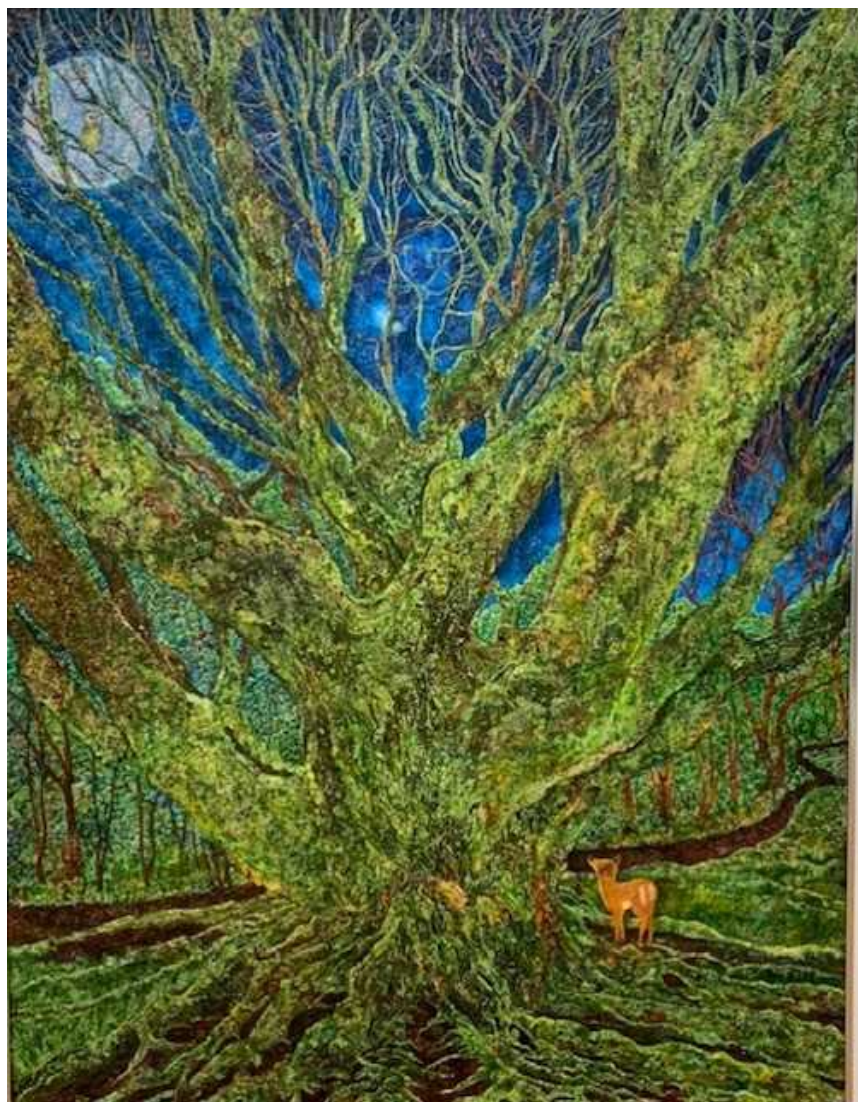


黒岩山の八方フナ

魚梁瀬のお化け杉



黒岩山の八方富士

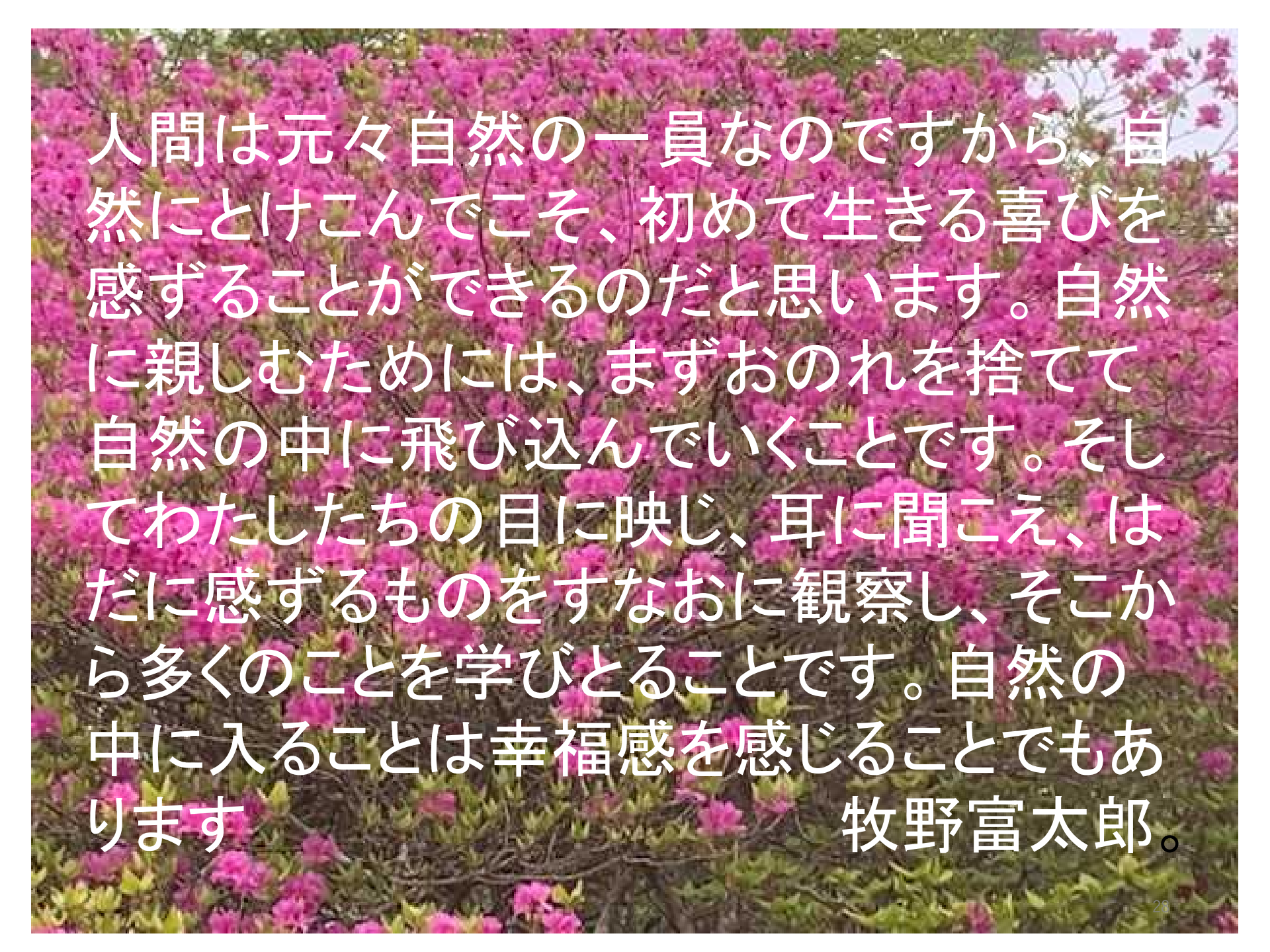


段の谷の大杉



神々しい巨木たち





人間は元々自然の一員なので、自然にとけこんでこそ、初めて生きる喜びを感じることができるのだと思います。自然に親しむためには、まずおのれを捨てて自然の中に飛び込んでいくことです。そしてわたしたちの目に映じ、耳に聞こえ、はだに感ずるものをすなおに観察し、そこから多くのことを学びとることです。自然の中に入ることは幸福感を感じることもあります。

牧野富太郎。

ガイドは自然の声を聴き、届けるメッセンジャー



**道ばたの花を見つけて幸せを感じるか、通り過ぎてしまうか。
気づかせてあげることにもガイドの大事な仕事**

物語を紡ぐ



高知には物語があふれている



生活と結びついている植物



モクシバを見ると子供の頃を思い出す

草花は懐かしい思い出を連れてくる

自然にふれるということは

懐かしさを感じ

幸せを感じ

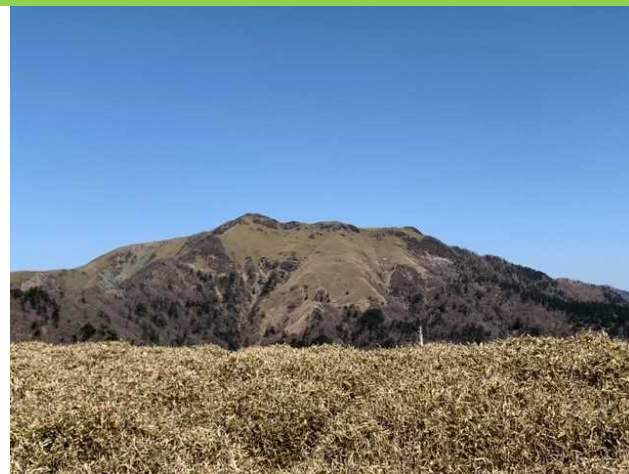
生きている喜びを感じる

牧野イズムを伝えよう

懐かしさの共有・子どもたちに自然体験を



山旅で出会った人・出会う人 ガイドは大きな資源



心がけていること

現場百編 下見の重要性

- 何を話すか、どのような植物があるか、見所はどこか、ネタを探す。
- 危険箇所はないか安全点検を兼ねる。

マイルール

- 前日は酒を飲まない 自分に制約をかけて集中力を高める。
- 身だしなみ ひげ、鼻毛、歯磨き、社会の窓 爪を切る
- 服装
- 野外用のシューズ もしもに備え滑り止め付き
- 山の神様、川の神様、八百万の神様に挨拶

お客様にも心がけてほしいこと

準備

前日はストレスの原因となるものから離れ、森に入る心身の準備

服装

長袖・長ズボン 足元は滑りにくいもの 黒っぽい服装×
香水なども×（蜂やブトが集まってくる）

心がけ

人間界から自然界へ。山の神や森の住人の世界に入らしてもらおうという気持ち。謙虚さと敬意を持ってお邪魔します。

考えず感じよう

Don't think! Feel 考えるな！感じろ！ 燃えよドラゴンの言葉自分の感性に素直になって自然のあらゆることを感じよう

配慮

むやみに枝を折ったり、石を落としたり、植物を採取したりしてはいけない。ゴミを捨てる则自分の良心までも捨てるしまう。

マイペース

森歩きはマイペースでが原則。
ルートをそれない。仲間とはぐれない、体調が悪いときは次の機会を待つなどことも。

森を楽しむガイドの七つ道具

- ルーペ 小さな世界を見ることで大きな生命が見えてくる！神様のデザインに感激する！
 - 筆記具 メモ帳やペンなど。自然に中にいるといろいろな発想がある。書き留めることもできる。
 - カメラ 写真なら持ち帰りOK。帰ってからも余韻に浸れる。
 - シート 好きなところで寝転がったり、座ったり。ダニよけにもなる。いざというときは防寒にも。
 - 食料品 弁当や水分、行動食。ゴミ袋も忘れずに。
 - 小道具 鏡・ライト・笛・タラヨウの葉っぱ・塩・お湯など場所によりアイテム
 - 遊び心 自然の中の不思議や面白さを素直な心で見つけたり感じたり。
 - 救急薬品 「もしも』に備えて。傷薬、消毒薬、テーピング、ガーゼ、タオル、手ぬぐい、ティッシュ、ポズンリムーバ、蜂の自動注射器、呼び子笛など。ガイドは特に入念にあらゆる場面を想定しておこう。
- 地図、GPS、ライト、ライター、通信機器、非常食、雨具、ナイフ類などなど。荷物は紙一枚でも軽くしておきたいが『まさか』に備える心がけ。リュックの重さは安心の重さでもある。

森を楽しむガイドの七つ道具の例



山歩きの心得 安全対策

山歩きの心得

山を歩くということは、しどろもつらに踏みぬけるけれど、自然のまじり、自然の中を歩く。いろいろな自然の恵みを受け、体もよくなる。そんな反面、下り坂、そして何が起きるか分からない、まぼろしの三つの山がある。人生といふは、ひとたび山に足を踏み入れたら、無事安全下山し、家に帰るのが、登山、山歩きの鉄則だ。

- | | | |
|-------|-------|---------|
| 食料 | 水 | 非常食(はち) |
| 道具 | 防寒衣 | 救急用品 |
| ゴミ袋 | タオル | 帽子 |
| GPS | 手帳 | ラジオ |
| 地図 | カメラ | 携帯電話 |
| 携帯トイレ | ヘルメット | スニーカー |



山を歩くには体力が必要。たまには無理な山を歩ける喜びと、暑さや寒さ、痛みや疲労が、抱える体力。脚心のバランスを整えて、スリパズを歩かなくて済む。

身体と動物の動きは必ずしも一致しない。山を歩くと、自然の恵みを受け、体もよくなる。そんな反面、下り坂、そして何が起きるか分からない、まぼろしの三つの山がある。人生といふは、ひとたび山に足を踏み入れたら、無事安全下山し、家に帰るのが、登山、山歩きの鉄則だ。

山には絶対に行きたくない山がある。それは、山を歩くと、自然の恵みを受け、体もよくなる。そんな反面、下り坂、そして何が起きるか分からない、まぼろしの三つの山がある。人生といふは、ひとたび山に足を踏み入れたら、無事安全下山し、家に帰るのが、登山、山歩きの鉄則だ。

もし絶対絶対のピンチに陥らなければ、ハングアウトして、身体も精神も休む。山を歩くと、自然の恵みを受け、体もよくなる。そんな反面、下り坂、そして何が起きるか分からない、まぼろしの三つの山がある。人生といふは、ひとたび山に足を踏み入れたら、無事安全下山し、家に帰るのが、登山、山歩きの鉄則だ。

山は、山とつらさは、自然の恵みを受け、体もよくなる。そんな反面、下り坂、そして何が起きるか分からない、まぼろしの三つの山がある。人生といふは、ひとたび山に足を踏み入れたら、無事安全下山し、家に帰るのが、登山、山歩きの鉄則だ。

山へ行く時は、荷物の重さ、一枚分でも重くても、山を歩くと、自然の恵みを受け、体もよくなる。そんな反面、下り坂、そして何が起きるか分からない、まぼろしの三つの山がある。人生といふは、ひとたび山に足を踏み入れたら、無事安全下山し、家に帰るのが、登山、山歩きの鉄則だ。

二度とない人生だから、山を歩くと、自然の恵みを受け、体もよくなる。そんな反面、下り坂、そして何が起きるか分からない、まぼろしの三つの山がある。人生といふは、ひとたび山に足を踏み入れたら、無事安全下山し、家に帰るのが、登山、山歩きの鉄則だ。



タヌキは人の眉毛の数を読んで人を化かす。眉が乾かないようにいつも唾で固めておけ＝山ではぼんやりせず家に帰るまで気を抜くな！ということをお祖父は教えてくれた。

ご清聴ありがとうございました。

A photograph of a young spotted fawn standing on a grey tiled floor. A person's hand is visible on the right, holding a white bottle to feed the fawn. The fawn has brown fur with white spots. A large green thought bubble is overlaid on the image, containing Japanese text.

森の風が届きますように♪