# 【嬬恋高原ゴルフ場】における
# 『スノーシュー体験ツアー』インタープリテーション考察について

嬬恋村インタープリター会が万座温泉スキー場より受託した万座温泉スキー場５０周年記念イベントの一つである『スノーシュー体験ツアー』のインタープリテーション及びプログラム案を以下のように考察した。

〔イベント概要〕

■タイトル　スノーシュー体験ツアー
■会　場　嬬恋高原ゴルフ場
■主　催　万座温泉スキー場
■日　時　平成１９年２月２５日（日）９時３０分～１１時３０分
■参 加 料　３０００円（昼食＋入浴付）

コースはクライアントの希望通り、浅間山を眺めながら歩ける浅間コースで考察した。森林にくらべて比較的変化の乏しいゴルフ場において、浅間コースを利用した周遊コースは、トンネルをくぐったり傾斜の変化があったり、最後に少しだけ森林を横切れたりと好感が持てる。森林療法においても森林だけ、草原だけのコースよりも両方が交互に出現し景色や林相の変化があった方が、被験者の自律神経バランスなどの体調が向上することが検証されている。

〝スノーシュー〟そのものは指導者なしに誰でも装着できる安易な器具である。体験も同じこと。しかし〝ツアー〟としているので、スノーシューでただ歩き回るだけでは、感動を与えられなかった場合もしくは欲求を満足させられなかった場合、物足りないものがある。担当者としては地球上に存在するさまざまな生き物達との共生を思い願いインタープリテーションを考察したつもりであったが、実際に本文にあるインタープリテーション全てを行った場合、とても2時間では終わらないばかりか、「話が多すぎる」と大クレームとなる（笑）。インタープリテーション手法の一例として、また、質問されたときの回答の参考資料としてご利用いただければ幸いである。慣れない方法で調子狂いながら案内しているインタープリターを見て、参加者は自然に親しもうとは思わない。案内人が自然を大きく楽しみ、深く味わう様を見て「自分も同じように楽しむことができたら…」と思うものではなかろうか。案内人としての節度ある作法の範囲で、自分らしく楽しみながら案内できたならば、参加者は充分に満足しているはずである。

最高のインタープリター、レイチェル・カーソンがこんな至言を残しています。

「知ることは、感じることの半分も重要ではない」と。

嬬恋村インタープリター会　理事　木村道紘

★用意するもの

〔主催者〕
・ストップウォッチ
・フィールドビンゴカード
・予備の筆記用具
・万座温泉湯めぐり手形、マグマ塩？（フィールドビンゴゲーム商品）
・タカ笛？
・参考写真（パネル）など

〔参加者〕
・筆記用具

◎各インタープリターションを以下のように色で区別した。

☆　基本的案内事項　…　朱色
☆　森林浴的インタープリテーション　…　緑色
☆　ゲーム的インタープリテーション　…　青色
☆　解説的インタープリテーション　…　黒色

1.《スタート時》

皆さん、おはようございます。本日は、万座温泉スキー場５０周年記念イベント、『スノーシュー体験ツアー』にご参加くださいまして誠にありがとうございます。私、○○在住の嬬恋村インタープリター、○○と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

今日はこちらの嬬恋高原ゴルフ場クラブハウスからスタートし、時計と反対周りに進み、ゴルフ場と周辺の森を交互に通り抜ける周遊コースで皆様をご案内いたします。現在９時４５分ですが、１１時２０分に嬬恋プリンスホテル到着を予定しています。また、コース内にはお手洗いがございません。皆さんお済みだとは思いますが、念のためもう一度行きたい方がいらっしゃいましたら、お待ちいたしますので、ぜひもう一度行ってきてくださいませ。

2.《反射速度の測定》

さて、出発前に、一つ実験をします。皆さん輪になってください。そして、となりの人の手を握ってください。私が肩をポンッと叩いた方から右の手を強く握ってください。右側の人は、左手を握られたら直ちに右側の手を握ってください。私が輪の最後に入ります。…いいですか？これは計測します…準備はいいですね。ではヨーイ…（ポンッ）。

ハイ、今来ました！今回は○○秒かかりました。これから皆さんはスノーシューで自然の中に入っていきます。人は自然の中に身を置くとどうなりますか？（参加者から発言をもらう）…そう、リラックスしますね。なんとなーく、気分がよくなってリラックスします。リラックス状態で同じことをするとどうなるのでしょう。早くなると思う方、手を上げてください。では遅くなると思う方は？…ハイ、ちょうど半分くらいに分かれましたね。ではこれは後ほど実際にやってみて立証してみましょう。

3.《アイスブレイク》

せっかく輪になっているので、一つゲームをしてから進みたいと思います。まず、右手の人差し指を立ててください。中指じゃありませんよ！？…そうです。では、左手は軽く閉じ輪を作ってください。これを隣の人の右手の人差し指に上からかぶせてください。…この状態で、私が「キャッチ」と言ったら上の人は握る、下の人は下に逃げてください。…いいですね？古典的なゲームです。

「キャ　キャ　キャ　キャ　キャ　キャッチ！」

どうですか？うまく掴めましたか？それとも逃げられましたか？もう一度やりますよ

「キャキャ　キャッチ！」…さて、慣れてきたようですね。では、これを嬬恋村風に行います。「キャッチ」ではなくて「キャベツ」にします。私が「キャベツ」と言ったら、同様に行ってくださいね。…行きますよ？「キャキャキャキャキャ　キャッチ！」おや？誰ですか、動いたのは？私はキャベツで掴むと言ったのですよ？「キャキャキャキャキャ　キャロル！」「キャキャキャキャキャ　キャベツ！」

はい、ありがとうございました。これで、目が覚めましたでしょうか？自然を観察し楽しむ準備ができたようですね。

4.《フィールドビンゴカード》

さて、これから森に入っていきますが、その前に、皆さんにビンゴカードをお配りします。一枚だけ取り、次の方に回してください。…全員にいきわたりましたね？では説明します。今日のツアーの中で見つけたものに○をつけながらすすんで行きましょう。タテ、ヨコ、ナナメ、○が４つ一列に並んだら１本ビンゴのできあがりです。一番多くビンゴを作った方には、プレゼントを用意しています。

5.《簡単な準備体操》

6.《スノーシューを履いて森に入る》

さて、まだほんの少ししか森に入っていないのに、もう何か様子が違っていますね。ほんの数メートル間のこんなわずかな藪にも防音効果や、防風効果があるのでしょう。そして何よりアスファルトの匂いから木の匂いになったことに安らぎ癒されます。〝休む〟という字は、人が木に寄り添っています。Forestという言葉も、強いて分解すればfor restとなります。森林や樹木はあるだけで人の心をリラックスさせ豊かにし、なんとなーく気分を良くしてくれます。森林の癒し効果というものを数値で科学的に解析したり、金銭的に表現することはできません。…絵画、音楽、文学などの芸術が、どれほど人間生活を豊かにしているかは言うまでもないでしょう。そして例えば謎の微笑を浮かべるモナリザの絵の値段を、絵具代とキャンパス代にダヴィンチの日当を加えて算定する人もいないように、森林の価値もメンタルな効果がその本質です。値段のつけようのない、大いなる癒し効果と護りの力を持つ場所、それが森林なのです。

7.《ニシキギとツリバナ》

さて、少し変わった木がありますね。見てください。若枝に褐色の薄い板状の翼がついています。これはニシキギという木で、秋の紅葉が錦のように美しいのでそう名がつきました。この翼の部分を黒焼きにして飯粒とあわせて練り、やけどの薬にしたといいます。

そしてこの木は同じニシキギ科の植物で、ツリバナといいます。植物は花で分類します。花が似ているということはこのニシキギ科の植物は実も似たものがつきます。ツルウメモドキも同じニシキギ科です。ニシキギ科の植物は実がなかなか落ちませんので、森の食料が不足するこの時期は動物たちの大人気です。（写真があれば……これは先日の交流登山での写真ですが、いつもは動物食が中心のテンもこの時期はこの実を食べています。どうですか、真っ赤なウンチですね。テンは通常は動物食なので植物はうまく消化できていないのではないかという説もあります。）

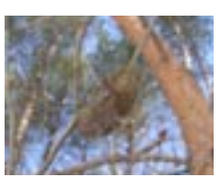
8.《モグラ塚を見て》

あれは、いったいなんですか?…そうです。モグラ塚です。あまり知られていないことですが、実は日本はモグラ大国なのです。日本には一般に「モグラ」といわれる種だけでも5種が存在しています。日本とほぼ同じ国土面積を有するイギリスには1種、ヨーロッパ大陸全体でも3種のモグラしか存在していないことを考えると、日本のモグラ相はとても豊かだということが解かります。しかしこの話は、日本の野生動物ほとんどに通じます。ウサギも、イタチの仲間も、日本は同緯度の他国に比べて本当に種類が多く豊かです。日本の美しい四季の変化に伴う豊かな自然をいつまでも楽しみたいものですね。

モグラの話に戻りましょう。モグラは餌となるミミズや昆虫を掘り起こして食べると思われがちですが、そういうのはまれで、まずしっかりしたトンネルを作り、そこを縄張りにして、トンネルを巡回しながら壁から覗かせているミミズや昆虫を拾い食いしているようです。条件のよいトンネルは何代にも引き継がれます。木の根っこの少ない草地や水田に多いので、ゴルフ場は住処には最適のようですね。

林道を歩いていて、モグラかモグラの仲間が道路脇で死んでいるのを見たことはありませんか?これらは森の落ち葉を掻き分けて地表を徘徊し、目立つ道路に出てきてしまったときに捕食者に狙われた…と私は思っていますが、これら食虫目のグループはどうも独特の臭みがあるようで、捕食者たちもとりあえず動いているのでお好物のネズミだと思い殺したのですが、おいしくない食虫目だったので、そのまま食べるのをやめてしまった状態だそうです。

9.《スカシダワラ》



皆さん、あちらの方向を見てください。何が変わったものがあるのが見えますでしょうか?ヒントは、距離は○○メートルです。どうですか?…第二ヒントはスカシダワラと呼ばれるものです。…そうです、網状のかごのようなものが見えていますね。あれは一体何でしょうか? 竹細工?.じゃあ嬬恋村の竹細工の名人・土屋澄孝さん

とどっちがうまいですか?あれは、クスサンという、大型の我の繭です。どうですか?うまくカモフラージュできていますか?あれで捕食者たちの目をくらませているようですが、皆さんの目はくらませる事ができましたか?私がご案内してすぐに見つけられたようでしたら、その方の見る目は野生動物以上かもしれませんよ。

10.《芝生を掘った跡》

この辺の芝生は、何か耕されたようになっていますね。本当に誰かが耕したんでしょうか?ここはゴルフ場です。そんなことをする人はいませんよね。では誰が?…もうお分かりですよね。何か野生動物です。…でも、残念ながら私にはこの犯人がどんな動物なのか特定できません。だって雪がもうなくなってしまって、足跡が残っていないからです。皆さんは何だと思いますか?…コースの終わりに、とある動物が耕した跡があります。私は2月3日の下見の際に、その動物が掘り起こすシーンをこの目で見ました。その動物かもしれません。…では、先に進みましょう。

11.《動物交差点》

この付近は、動物の足跡がずいぶん多いですね。当然のことですがこの時期、ホールの中央には草食動物の食べ物はありませんよね。食べ物がある林縁で採餌している草食動物を肉食動物が狙っているという森の食物連鎖の様子が見えてきます。

このように冬の森では雪上で、さまざまな動物たちの足跡が観察できます。雪の上の足跡が野生動物の行動を記録していることについて欧米では「雪は魂の記録された本である」といいます。“soul”（魂）と“sole”（足の裏）は発音がおなじだからです。足跡の形やつき方を調べてその動物の種類や行動を推測することを「アニマル・トラッキング」といいます。

さて、どんな動物たちの足跡が見られるでしょうか。

一般的には今日のようなゴルフ場の林縁付近では、ノウサギの足跡が多いですし、森の中に入ると、カモシカやリスの足跡が多くなります。

そうして、水辺ではテンやイタチの足跡が多く見られます。これは、それぞれの動物たちの生息空間、活動場所に関係しています。

【ノウサギ】

まず足跡で最も覚えやすいものはこのノウサギの足跡です。子供のころ、私はケンケンパーと覚えたものです。ケンケンが前足、パーが後ろ足で、後ろ足が前足を越えて着地するのでこのような形になります。ケンケンが前後につくメリットは2点あります。一つ目は長い跳躍距離で生じる着地時の衝撃を緩和する、要するに前足を一緒に着いて前につんのめらない工夫をしているのだということ、二つ目は次のジャンプのために使う背筋のバネを利用するため、十分にたわませる時間を作っているのだという点です。普通に歩くときも、こ疾走するときもこの歩き方になっています。

ノウサギの好物は、ヤマウルシやタラノキ、ノリウツギなどの低木類、林縁植物です。（※注1）チシマザサも食べます。これらの植物は太陽の光が大好きな陽樹というグループで、鬱蒼とした暗い森ではチャンスがないと繁茂することができません。そのチャンスとは、林冠がなくなる、いわゆる“撹乱”と呼ばれるものです。雪崩やがけ崩れなどのほか、ゴルフ場やスキー場の建設も含まれます。そうすると、その撹乱跡地ではノウサギの好物である低木類や林縁植物が一斉に繁茂します。だから、ノウサギの足跡は開けたところで多く見られ、暗い森の中では少ないのです。

ところでノウサギは、森の多くの肉食獣や猛禽類の餌になります。ノウサギがたくさんいるということは、その土地ではそれだけ多くの食物連鎖の上位の種の生命を支えているということになります。ノウサギの生息数は上位の種の生息できる指標になっています。

この付近では頭上をノスリのつがいが旋回していることがよくありますが、ノスリにとっては、このゴルフ場があるおかげでノウサギを確保することができ、繁殖に成功しているのかも知れません。

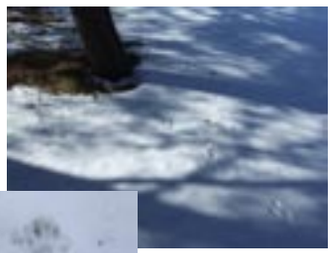
（注1：カラマツ、アカマツ、スギ、ヒノキなどの針葉樹苗も食べる。一般的には林業害獣。陰樹でも稚木の頃、低木時は食べる。樹木の大きさに関係すると思われる。）

【テン】

この付近でイタチ科の動物でよく見られる足跡はテンのものです。イタチ科の動物はテンテンと足跡が二つ並んでいるのが特徴です。先ほどのノウサギは前足を前後について衝撃を緩和し背筋をたわませる時間を作っていましたが、イタチ科の動物は体を胴長の体型にして、シャクトリムシのように体を使うことでそれをカバーしていると言えます。しかし、テンの足跡も、疾走するときは後ろ足が前に出ることがありますし、うろついたような、まとまっていない足跡も見られます。ノウサギのように常に狙われている動物は常に歩行パターンが疾走パターンになっていますが、余裕のある肉食動物は、いつも疾走する必要はありません。そこで、さまざまな歩行パターンを雪上に残すのです。

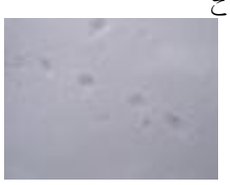
他に短足胴長は、岩や木の根などのわずかな隙間にも自由に入り込めたり、水中で魚を獲るのに抵抗が少ないなどのメリットがあります。テンは木登りも得意です。どうやら短足胴長の体型は、森林の複雑な立体構造に適応した形だとも言えそうです。

【リス、アカネズミ】



リスの足跡

ノウサギの足跡を一回り小さくしたような足跡はリスの足跡です。リスも狙われるばかりのほうですから、地上では後ろ足が前に着く、ゆっくりでも疾走タイプの足跡を残します。もっと小さいものを見つけたら、森のネズミ、アカネズミのものです。アカネズミはノウサギ型とイタチ型両方の足跡を残します。アカネズミはイエネズミと違ってかわいいですよ！ほら、こんな顔です（写真提示）。



アカネズミの足跡

【キツネ】

一直線に並んだような足跡はキツネの足跡です。ノイヌの足跡も似ていますので、よく間違われるのですが、ノイヌは胸が広いので足跡に左右の振りが出てしまうのに対し、キツネは胸が狭いのでより直線的な足跡になります。そしてキツネの足の裏には毛が密生しているので肉球の跡が鮮明にでません。この毛はヒタヒタと音を立てずに忍び歩く際の消音装置の役割をしています。潜みながら獲物に近づき、急激なダッシュで飛びかかるキツネは、長い足、抵抗の少ない狭い肩幅、そして足の裏の毛など、森の狙撃手としてうまく進化したようです。

【タヌキ】

タヌキはヨタヨタとジグザクな足跡が特徴です。梅の花に似ていると書いてある本がよくありますが、私は別にそうは思いません。しかし全体的に丸っこく見えることは確かです。タヌキのジグザク歩きには訳があります。タヌキの餌もキツネと同様に昆虫やサワガニなどの節足動物の他、ノネズミ、ミミズ、カエル、ヘビ、野鳥の卵、果物、魚、草や木の根っこなど実に多様ですが、狙い方がキツネとは違います。地面の上を這っていたり、石の下などに隠れているものを探しているのです。だからキツネのようにキジやヤマドリなどの野鳥や足の速いノウサギなどを捕まえることはほとんどできません。もっぱら嗅覚を頼りに探し回っています。タヌキの歩幅が狭く、歩行パターンがジグザグなのは、採餌方法から進化した短足と広い肩幅によるものです。

※カモシカ、シカ、イノシシ、ツキノワグマの足跡は下見の際に確認できなかったためパス。（タヌキの足跡も実際にはコース内では見ていない。しかしいるはず。）

12.《タカ笛》

私の持っているこの笛、これはタカ笛といいます。これを吹くとタカが飛んでくるとカタログの説明に書いてあったので購入しました。すでに何回かは試していますが…。さあ皆さん、一体どんな音がすると思いますか?…この笛は、こんな風に吹きます。

「!!!!!!!!!!!!!!!!」(吹いている音)

どうですか?あまり気持ちのよい音ではなかったですよね。この音は、何の音だったか解かりますか?…そうです、この音はノウサギが罠にかかった時の叫び声だというのです。日本のノウサギが本当にこういう声を出すかを私は知りません…そして、こういうもので呼んでしまって良いものでしょうか?皆さんのご意見をお聞かせください。

13.《ツルウメモドキとヤマナラシ》

まずヤマナラシの木にかかっているツルは、ツルウメモドキといいます。よくリースとして利用されていますよね。これもニシキギ科の植物です。去年は森の実が豊作だったのでこの時期でも結構実が残っていたのですが、今年は全く残っていません。森に餌が欠乏しているせいだと思います。さてこの付近にはこのヤマナラシという木が結構あります。ヤマナラシはもちろん種をつける植物ですが、根萌芽といって、根からまた新たな芽を出すことができます。そのため自然状態では群落を形成していることが多いです。この付近も、よく見るとヤマナラシの稚樹がすくすくと育っているのが解かります。ヤマナラシの葉は扁平で風が吹くと一方方向によく揺れます。さらにロウ質を多く含む特有の葉は、お互いぶつかり合い、葉擦れのときにさわさわと音を立てます。山全体だとざわざわとけっこうな音になります。それでヤマナラシと名がつきました。この木をはじめ見たとき、私はヤマナラシと解かりませんでした。ヤマナラシは森の中では幹がもっと緑色になっているものです。葉だけではなく幹でも光合成を行っているのです。しかしここはホール脇で日射条件がよく、その必要がなかったのでしょうか?…それでも、先のほうの若枝は、やはり成長旺盛のようで、若干緑色っぽく見えますね。

14.《水の音を聞きながらヨーガ》

ここは、今日のコースで唯一水の流れる音が聞こえる場所です。沢水の流れる音はいいものですね。このような自然界の揺らぎ…例えば風の揺らぎ、それによる陰影の揺れと光の揺らぎ、樹形もきっちりと左右対称な木はどこにもありません。野鳥の鳴き声も一定ではありません。このような一定でもなくランダムでもないがまとまっている自然界の揺らぎを「1／f揺らぎ」といいます。母なるリズムです。このリズムの中に身をおくと、自然の中でサルから進化してきた私たちの体調が整ってくるのは当たり前のことです。

さて、ここで少し体調を整えましょう。では、まず水の音を大きくする魔術をお教えします。一緒にやってください。…こうやってこうやって…ホラ!音量が倍になった!…次に、リラックス効果を得、森の清浄な空気をいっぱい吸えるようになるための、腹式呼吸を行います。さまざまな呼吸法があると思いますが、今日は私の仕入れてきたヨーガの呼吸法を真似してみてください。

ヨーガの呼吸法では、左手ではこのように印を結び、右手を下腹に添えます。腰を入れて胸を開き、顎を引いてうなじと背筋を伸ばします。重心としてはかかとに40%、前に60%の体重がかかる位置がベストです。そして舌を巻き上げ上顎に軽くつけてやります。これで脳が刺激されα波が出るそうです。この状態で深呼吸を行います。ヨーガの呼吸ではまずはお腹をすぼめて息を吐ききります。しっかりすぼめたお腹を緩めると自然と息が入ってくるイメージです。吸うイメージではありません。腹に空気を満たしてから肺に入れ、顎を上げていきます。十分に満たしたところで少しとめて正面を向き、吸ったときの倍の時間をかけてゆっくり吐き出していきます。吐くときは上から順に胸、腹と息を出していきます。そしてしっかりお腹をしぼめる…緩めて自然と息が入る…さあ、一緒にやってみましょう。

(調気法実践)

…生き物は、呼吸の回数が寿命に直結しているそうです。樹木もまた同じです。

ゆっくりと成長する木ほど長く生き、成長が早い木ほど早く枯れてしまいます。…ゆっくりと呼吸をし、しっかりと長生きしてください。

15.《マツこぶ病菌》

この付近のアカマツは大抵、このようなこぶを持っています。これはマツこぶ病という、アカマツ・クロマツ特有の病気です。この病原菌は特殊な生活史を持っています。秋にマツこぶ病菌はマツの冬芽付近に胞子により感染します。発病したマツは2年後から、春に胞子を出すようになります。春の胞子を出すころはちょうどミズナラやコナラなどのナラ類が展葉するころで、今度はナラ類の葉が感染します。感染したナラ類の葉は、また秋に胞子を飛散させます。春のマツの幹枝、秋のミズナラの葉に黄色い粉が吹いているようでしたらこの菌の仕業です。こうしてこのマツこぶ病菌は、マツとナラ類という異種間を季節ごとに移動して生きている不思議な菌です。天然林では木の種類が豊富で、密度がまばらなので特定の病気の大発生はしにくいのですが、人工林では同樹種を大量に植栽しているので、やはりどうしてもこのように弊害は出てきます。しかし、林業的には同樹種じゃないと商売になりませんので仕方のないことです。うまくつきあって行きたいものですね。

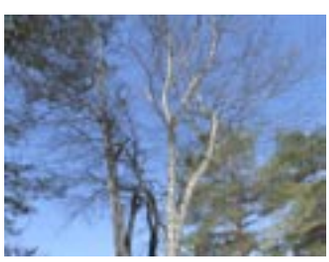
16.《背骨をねじるヨーガ＋反射速度の測定》

はい、ではここで、背骨の歪みを正し目がよくなるヨーガを行います。皆さん輪になってください。（ヨーガは別紙参照）

この場所は程よい日陰で気分のいい場所です。しかも背伸びをしてからだの状態もずいぶんいいと思います。リラックスもかなりできているはずです。ではここで、出発時に行った反射速度の測定を行います。隣の人と手を握ってください。隣の人が自分の手を握ったら、次の人の手を握ってください。どんな結果になると思いますか？では…スタート！

…ハイ！今来ました。…皆さん、結果はどうだったと思いますか？初めが○○秒、次が○○秒です。一般的に森林浴をすると、木の匂いなどのフィトンチッドの成分がリラックス状態をもたらし、反射速度が向上すると言われています。どうやら、実験はうまくいったみたいですね。

17.《アズキナシの木に名前をつけよう》



まず、この木のことを知っている人は、申し訳ありませんが黙っていていただきます。…この木は、アズキナシという木です。バラ科ナナカマド属です。ちょうどサクラとナナカマドの中間くらいの大きさの白い花をつけます。小豆のような大きさ、色の、ナシ状果実をつけます。この木で観察してほしいのは若枝に見られるこの皮目（ひもく）です。枝の色と模様が特徴的ですね。…さて、これから皆さんに、この特徴からこの木の名前をつけていただきます。先ほどお渡ししたネイチャービンゴカードの裏側に、あなたがつけた名前を書いてみてください。時間は1分間です。ではヨーイ、スタート！

はい、時間です～。お粗末な名前になってしまっていてももう諦めてください。そして、この木の別名を初めから知っていた人はこちらに移動してください。では、そちらの方から、発表をお願いします。

（発表してもらい、その理由を聞くこと）

はい、ありがとうございました。いろいろな感性に触れることができて面白いですね。では、こちらの知っていた人のカードを見てみましょう。一斉に見せてくださいね。それでは、せーの！…このアズキナシは別名「秤（はかり）の目」といいます。なかなかいい名前ですね。あれ？誰ですか、違うことを書いているのは？

※このあと、18番と9番ホール間の林に入りぎみで嬬恋プリンスホテル方面に移動する。

18.《木に挟まったマツボックリ》

こちらの木を見てください。幹分かれしているところや樹洞など、そこいらじゅうにマツボックリが挟まっています。私はこれを鳥の仕業だと思っていますが、調査していませんので正体はよくわかりません。それでも、動物の仕業だということは確かです。針葉樹の人工林ではこのような複雑な立体構造をした木は少ないですから、やはり大きな広葉樹が適度に混じらないと動物にとっては、採餌場所、隠れ場所、隠し場所、営巣場所など、いろいろと苦労することが多いのでしょう。

このように冬は、葉が繁っていないので藪の中に簡単に入れますし、草木の葉で隠れていたものがよく目立ちます。見えないものが見えてくるのがスノーシューを使った自然観察の楽しさです。健康にもいいですし、ぜひ冬はスノーシューで野山を歩かれることをお勧めいたします。

19.《カシワ》

どうですか、この木は立派な冬芽を持っているでしょう。そこに譲り葉がついていますが、やはり大きな葉ほど、大きな冬芽になることが多いです。この木はカシワです。「譲り葉」になるのも特徴です。「譲り葉」というのは、自分の次の代の芽が伸びてくるまで落葉しない葉のことを言います。奥ゆかしい日本人ならではの名前の付け方ですね。これが弱肉強食の欧米だったら自分の子供に乗っ取られたり捨てられたりする名前になっていたのでは?と思ったりしてしまいます(笑)。日本では縁起を担いで庭木にも植えられます。カシワは柏餅がすぐ思い浮かびますが、昔は葉に食物を盛ったり、くるんで焼いたり蒸したりしたと考えられています。炊葉(かしきは)からカシワになったという説が有力です。

20.《ウラジロモミの下で》

さあ、ようやくここまで来ましたね。このあとはもう、登りはありません。ご安心ください。さて、ちょっと疲れましたので、疲れを早く取り除くことができる木がここにありますので利用しましょう。このウラジロモミの葉をちょっとちぎってください。そしてよく揉んでみてください。どうですか、どんな匂いがしますか?いい匂いでしょう。モミの葉のエッセンシャルオイルは北海道で売っています。(サンプルを見せる)５ｍｌで２３１０円送料別です。安定感のある三角錐の形をしたモミの匂いには、地に足をつけ、精神にエネルギーを与える効果があるといわれています。…どうでしょうか、たっぷり匂いをかぎましたか?ではそこのサクラの木を囲んで、反射速度の実験をします。今まさに森林浴の有効成分・フィトンチッドをたっぷり吸った直後です。果たして結果は如何に?

21.《サクラの木の下で》

ぱっと咲きぱっと散る潔さが武士道の象徴とされてきたサクラの花。日本の国花です。今日は、名前の由来の説はたくさんあってすぐに説明できません。今年は、世界中が暖冬ですのでニュースで聞いた方もいらっしゃると思いますが、今年は、暖冬過ぎて沖縄では咲かないサクラがあるそうです。要するに芽吹かないということです。

木は、水と酸素、そして適度な温度があると成長します。木は自らが生活している地域の気候に同調・適応し進化してきました。…まず、温暖多雨な熱帯で花をつける木・広葉樹が出現しました。そして赤道から高緯度に向かって分布を広げていきます。すると、雨の降らない、極端に乾いた季節のあるサバンナが出現しました。ここでは、乾季に葉を落とし蒸散を止め、雨季までじっと休眠するように進化します。ここで、葉が芽鱗へと進化したと考えられています。そしてこの芽鱗が同時に防寒の役目も果たし、さらに高緯度に進出する際に役立ったのだろうといわれています。

サバンナでは雨が降ってから発芽しないと、とても生き延びられないでしょうが、日本の場合は水条件が良いので少し様子が違ってきます。休眠から覚める準備は、冬の間からすでに始まっているのです。おおよそ日本の樹木は、冬の寒さを経験することによってだんだん眠りから覚めていきます。休眠中の冬芽は、およそ１０℃以下の低温にさらされると、成長抑制ホルモンが減り始め、だんだん眠りが浅くなり、１～２ヶ月後にはいつでも芽を出すことができる状態になります。沖縄で今年咲かなかったサクラは、暖冬で寒さを経験しなかったために、休眠解除のスイッチが入らなかったせいなのですね。ですから、今年の嬬恋の芽吹きは、もうすぐそこに来ていることでしょうが、どんな芽吹きになるかは想像もつかないですね…。

22.《リスの掘った穴》

途中で拾ってきた方もいらっしゃるでしょうが、リスがアカマツのマツボックリから種を食べた跡、この「エビフライ」がこの辺にもたくさん落ちています。つい最近食べたようなものもずいぶんありますね。実際、私は2月3日の下見のときにここでリスを１０分間観察することができました。アカマツの実をしきりにかじっていました。この森のリスはとても人懐っこいのかもしれません。ところでマツボックリは、乾燥していると大きく開き、濡れていると閉じた形になります。風散布種子のため乾燥したほうがよく飛散するのでそういう風に進化したのでしょう。ちなみに風速５ｍの時に１５ｍの高さから落ちたアカマツの種は５６ｍ離れたところに着地するそうです。

さて、話を本題に。リスはマツボックリそのものを食べているのではありません。マツボックリのぎざぎざ（種鱗という）の間に挟まっている種を食べています。ということは乾燥していてはリスの餌にならないんです。ではどうすれば?…答えは、皆さんの足元にあります。よーく観察してみてください。

23.《クリの木の下で》

はい、それでは、皆さんフィールドビンゴカードを出してください。さて、いくつビンゴができましたか?…では2列以上できた方…おや、結構いますね。…では3列…4列…5列！なんと5列の方がいました！ではそのカードを見せてください。すごいですね！この「くすぐったいもの」は一体なんだったのですか?…へーそんなものが?気がつきませんでした。…では皆さん、これはみんな気がつかなかったろうと思うことがそれぞれあると思いますので、それを発表していただきます。ではこちらからお願いします。

（発表）

はい、いろんな感性を聞けて楽しかったですね。森は生命文化の根源ですから、森の中では何を感じていただいてもオッケーです。さあ、ビンゴゲームの優勝者には商品があります。…ジャーン！万座温泉観光協会発行の湯めぐり手形です。この手形で、嬬恋プリンスホテルをはじめ万座温泉内の宿泊施設の温泉も５００円で入浴できてしまいます！1年間有効—！…え?もう持ってる?…では奮発してこれもつけましょう。万座温泉ホテルが料理に使っている還元力のある奇跡の塩、『マグマ塩』です。抗酸化力は赤ワインの持つポリフェノールの３０倍！一パックでなんと1歳若返る！はい、おめでとうございましたー。

24.《終わりに》

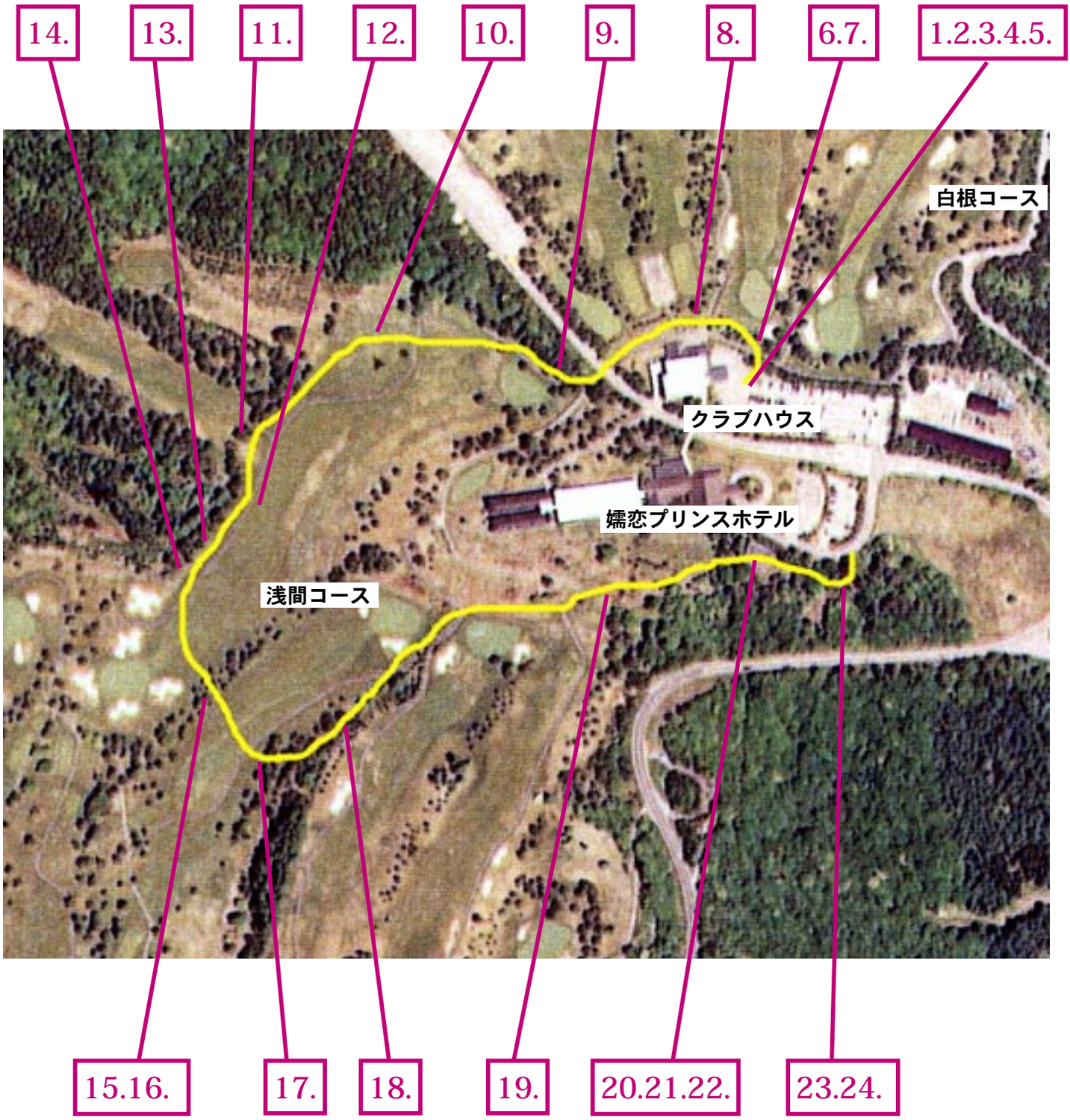
それでは皆様たいへんお疲れ様でした。次に嬬恋村にお見えになるときにも、万座温泉スキー場と、こちらで行っているスノーシューツアーにご参加いただければ幸いです。そしてその際には、案内人にぜひ私たち嬬恋村インタープリターもご指名ください。

…お食事は嬬恋プリンスホテルのレストランで・・・・・・・・といったメニューがございますし、おトイレもホテル入館してフロントを過ぎて右側にございます。どうぞご利用ください。また、スノーシューをレンタルなされた方は○○にてお引き取りいたしますので、お持ちいただきますようにお願いいたします。

それでは、これで、スノーシュー体験ツアーを終了させていただきます。皆様どうぞお気をつけてお帰りください。今日はどうもありがとうございました。

【参考文献】

森林環境科学（只木良也）
フィールドガイド足跡図鑑（日経サイエンス社）
フィールドガイドシリーズ⑦　雪と氷の自然観察（日本自然保護協会）
ヨーガ　呼吸ウォーキングから始める健康法（番場一雄）
1日5分「簡単ヨーガ」健康法（番場裕之）
森林の１００不思議（日本林業技術協会）
森の動物の１００不思議（日本林業技術協会）
森に学ぶ１０１のヒント（日本林業技術協会）
森の野生動物に学ぶ１０１のヒント（日本林業技術協会）
山渓ハンディ図鑑　木に咲く花（山と渓谷社）
木の名の由来（深津正、小林義雄）
森の不思議（神山恵三）


14.
13.
11.
12.
10.
9.
8.
6.7.
1.2.3.4.5.
白根コース
クラブハウス
嬬恋プリンスホテル
浅間コース
15.16.
17.
18.
19.
20.21.22.
23.24.