

レクの森「猪八重の滝」における森林教育の取組

NPO法人ごんはる

森林セラピー担当 谷口 由利子

九州森林管理局 宮崎南部森林管理署

森林技術指導官 長瀬 直

一般職員 遠山 祐吏



(左から遠山さん、長瀬さん、谷口さん)

1. はじめに

レクの森「猪八重の滝」は宮崎県南部の日南市北郷町の国有林内に位置する103haの区域で、猪八重川が中央を流れ、滝群と奇岩溪流からなる溪谷美に加え、シイ、タブ類など天然の常緑広葉樹、照葉樹を主とした景観美あふれる溪谷です。このレクの森一帯は環境省の特定植物群落に指定され、日本に約1,800種存在するコケのうち300種近くが確認され屋久島に次ぐコケの宝庫と言われています。遊歩道は片道約3km、入口から終点までの標高差が114mと比較的歩きやすい歩道であります。絶滅危惧種Ⅱ類のルーミスジミ、絶滅危惧Ⅰ類のサダマイマイ、カクレゴケなど希少種の動植物も多く、自然環境が素晴らしいハイキングコースとして老若男女に親しまれています。なかでも日南市と宮崎南部森林管理署の間で協定を結んでいる「遊々の森」は約50年前まで16件の家と段々畑があった場所で明るく開けており大人数が活動できるスペースがあり「学習の森」の名称で森林教育、自然観察会、ネイチャーゲーム、森林ヨガ、学校レクリエーション等各種イベントの場として活用されています。

また、日南市北郷町は平成20年4月に森林セラピー基地に認定されたことから、森林セラピー推進協議会を設立し地域づくりの民間団体「NPO法人ごんはる」が事務局を担い、森林セラピー基地の中心的な役割を果たしているこのレクの森を活用して森林セラピーの推進を図ってきました。

その結果、森林セラピー基地認定前に比べ認定後は入山者が大幅に増加しました。(表-1)

今回は、森林セラピー基地に認定されてからレクの森「猪八重の滝」で行ってきた森林環境教育の事例を紹介します。

表-1 過去7年間の入山者数

年度	入山者数	森林セラピー利用者数	ガイド出勤数
平成19年	5,025人		
平成20年	30,004人		
平成21年	26,643人		
平成22年	27,090人	230人	28人
平成23年	16,345人	619人	353人
平成24年	20,667人	353人	67人
平成25年	24,631人	441人	60人

表-2 平成 24 年度・25 年度の主な取組

イベント名	平成 24 年度		平成 25 年度	
	回数	参加者	回数	参加者
ノルディックウォーキング健康教室	10	175	10	156
森林環境教室	2	57	1	100
植生等の学習散策	8	77	8	91
癒しの森の女子会	8	36	7	39
森林セラピー体験	21	272	24	441

2. レクの森「猪八重の滝」における森林環境教育の取組

【事例 1】ノルディックウォーキング(注 1) 健康教室

- ・平成 24 年度より ・毎月 2 回実施
 - ・参加者 主に 60 歳以上の女性、毎回 15 名程度参加
- 内容：①ポールを使ったウォーミングアップ(写真-1)
 ②正しいウォーキングのレクチャー③ポールを使用して 1 時間～2 時間程度のウォーキング④ポールを使用してクールダウン

ウォーキングの途中で行う「学習の森」でのリラクゼーションでは「なぜ森に入ると涼しく感じるのか」「なぜ森の土がふかふかして気持ちいいのか」など、植物の蒸散作用や水源涵養機能、水の恩恵などの森林の働きを参加者にわかりやすく伝えていきます。猪八重の滝は森林セラピー効果があるのでウォーキングの運動効果と合わせて健康増進にとって非常に良く、これからもこの地を利用したノルディックウォーキング健康教室を頻繁に開催し、健康増進を行いながら森林環境教育の啓発を続けていくこととしています。

(注 1) ノルディックウォーキングとは？

フィンランドのクロスカン トリー選手の夏の強化トレーニングとして始まったノルディックウォーキングは全身の 90% の筋肉を使用する有酸素運動で、ポールを使用することで膝・腰の負担を軽減、普通のウォーキングのカロリー消費量より 20% 高く楽に体幹も鍛えることができる。ロコモティブシンドロームの予防や、メタボリック症候群の予防・改善になり、最近ではリハビリに使用する施設も増えている。



写真-1 ポールを使用したウォーミングアップ

【事例 2】小学生向け森林環境教室 1

- ・日南市の小中一貫校、北郷小中学校 4 年生の森林環境教室を開催。
- 内容：北郷小中学校 4 年生に「エコ」と「森林セラピー」についての講話を行った後、地元特産の飢肥杉の廃材と天然素材の麻紐で「エコ巣箱」を作成しました。作成した巣箱は、「学習の森」に設置しました(写真-2)。子供たちは自分たちの作った巣箱にどんな鳥が住んでくれるのかとても楽しみ



写真-2 エコ巣箱を設置する児童

にしていて、後日、家族と一緒に巣箱を見に学習の森を訪れた子供もいました。地元の子供たちが森に足を運んでくれるようになり、森林に親しむ良いきっかけになったと思います。

【事例3】小学生向け森林環境教室2（写真-3）

・日南市立潟上小学校5年生に宮崎南部森林管理署主催で毎年開催している森林環境教室。

宮崎県南部森林管理署4名、NPO法人ごんはる職員1名が随

行。
内容：日南市立潟上小学校5年生に日本の森林や林業についての基礎知識や水源涵養機能、植物の蒸散作用、猪八重の滝の特徴を説明。その後猪八重の滝の遊歩道往復6kmをウォーキング、途中で自然と触れ合うネイチャーゲームを行いました。

潟上小学校は旧南郷町に位置し北郷町から車で1時間近く移動時間を要するためこのレクの森へはほとんどの子供たちが初めてでありましたが皆元気に歩き通しました。



写真-3 森林の説明を聞く潟上小学校5年生

【事例4】中学生向け森林環境教室（写真-4）

・北郷小中学校が毎年行っている定例行事「ふるさとの森を知るためのグリーンウォーキング」平成26年6月12日に開催。7年生から9年生約100名が参加しました。

内容：事前に森林について学んでから「NPO法人ごんはる」と「森林ガイドいつつの木」、「日南山の会」がガイドを行い猪八重の滝をウォーキング。地元でありながら猪八重の滝まで来たのは初めての生徒が多く、滝の水を見てテンションが上がったのか、はしゃぎすぎて滝壺に入るなど、ほとんどの子がびしょ濡れになり、自然の力が子供たちに高揚感を与えたのだと感じました。

帰り道、びしょ濡れの女子生徒が「今日はほんとに楽しかった！」「一生忘れられない最高の思い出ができた！」と喜んでいました。



写真-4 グリーンウォーキング

【事例5】樹木看板の設置・遊歩道の環境整備

平成23年度より猪八重の滝遊歩道の環境整備を毎年行っています。樹木看板が老朽化し統一感がなく読みづらいことから、「森林ガイドいつつの木」、「日南市北郷町総合支所産業経済課」、「宮崎南部森林管理署」「北郷町温泉観光協会」「北郷町森林セラピー推進協議会」のメンバーで樹木看板を設置しました。（写真-5）

平成25年度からは樹姿・葉・花・実の写真を入れた説明板をラミネートで作成し樹木看板の下部に設置。猪八重に植生している樹木がとてもわかりやすくなったと散策される方に好評を得ています。（写真-6）



写真-5 樹木看板

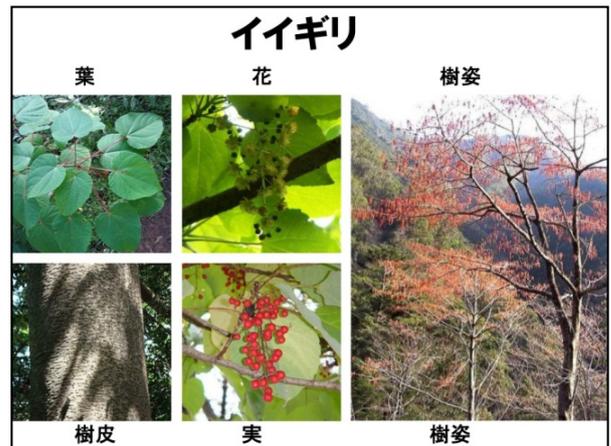


写真-6 樹木説明看板

【事例6】ガイドのフォローアップとスキルアップのため猪八重溪谷の歴史・植生等についての学習会を月1回開催。また、平成26年度は5年ぶりにガイド養成講座を開催し、この養成講座には既にガイドになっている人も参加しました。

内容：毎回内容を変え植物・地質・きのこ・コケ・リラクゼーション・リスクマネジメント・普通救命救急など猪八重の滝のガイドを行うために必要な知識や技術を専門の講師から学びました。(写真-7)

また、昨年宮崎南部森林管理署が小中学生向けに作成した「猪八重の滝風景林森林環境教育プログラム」は歴史・植生・森林環境を網羅した冊子で猪八重の滝について詳しくまとめられており、ガイドの参考書として活用しています。猪八重の滝では「ハナガガシ」や「オビケビラゴケ」「カクレゴケ」、などの希少種や絶滅危惧種・宮崎県のレッドリストに載っているものが数多く存在します。参加したガイドはあらためて猪八重溪谷の自然の豊かさに驚き、この植生豊かな森を後世まで守り続けなければと気持ちを新たにしています。



写真-7 猪八重の滝植物講座

【事例7】「癒しの森の女子会」

・平成24年6月より毎月第1日曜日に開催

内容：定員7名の少人数女子向け森林セラピーツアーで猪八重溪谷セラピー散策の後、地元の人気古民家料理店でセラピーランチ付きのツアーです。参加者は20代から80代と年齢の幅が広く、地元日南市はじめ宮崎市、都城市、串間市、鹿児島県曾於市など市外の方が多く参加されているのが特徴です。

女性を森に連れ出そうと企画したプログラムで、「森を歩いてみたいけど女子一人では怖い」「森林浴



写真-8 学習の森でリラクゼーション

をしてストレスを発散させたい」「健康のために歩きたい」そんな女性を対象に行なっています。森の中で横になってリラクゼーションを行い、その後飢肥杉のアロマオイルでハンドトリートメントやフットトリートメント、梅雨時期にはコケを鑑賞、夏の暑い時には川に足を浸けて水療法、秋にはドングリや椎の実拾い、冬はフユイチゴを食すなど、その時期にしかできない森林体験を行います。セラピープログラムの終了後はほとんどの方は「森の中での体験で心身とも癒された」と実感していただいています。「森林の良さを体感すること」で自然保護の必要性を感じたものと思います。(写真-8)

【事例8】森林セラピー全国サミット

・平成 25 年 11 月 8・9・10 日に全国の森林セラピー関係者を迎えて森林セラピー全国サミットを開催。
 内容：森林総合研究所の香川隆英氏の基調講演、森林セラピーに尽力されている方・グリーンツーリズムの先駆者・森林ガイドによるパネルディスカッション(写真-9)、アナウンサー草野満代さんのトークショー、稲本龍生日南市副市長と草野満代さんのスペシャル対談(写真-10)を行いました。サミットに合わせて特産の飢肥杉を使った木工教室や森林セラピー体験(写真-11)を行い、全国の皆さんに日南市の森林セラピー基地の状況等について知っていただく良い機会になったと思います。



写真-9 パネルディスカッション



写真-10 草野満代氏と稲本副市長のトークショー



写真-11 森林セラピーツアー

3. アンケート結果

森林セラピーイベント開催時にアンケート調査(写真-12)を行い、参加者のほとんどの方がイベントの内容と森の美しさやセラピーロードの整備状況についておおむね満足していただいていることがわかりました。

また、これまでの森林セラピー体験者の声(図-1)で多かったものは「癒されました」「森の大切さを知りました」「自然環境を守りたい」などでした。

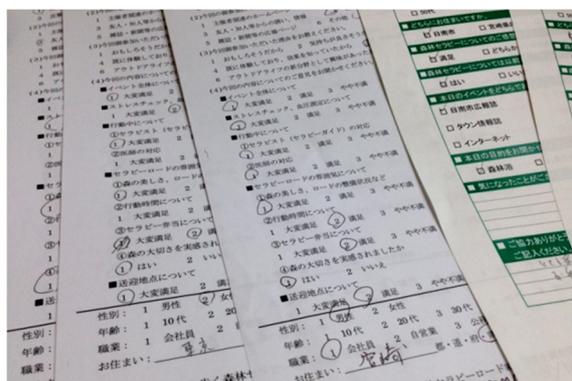


写真-12 アンケート

4. まとめ

アンケートの結果から、今までの森林環境教育の取組みは森林環境保護の啓発に役立っているのではないかと思います。

レクの森「猪八重の滝」における森林教育の取組みはすぐには結果が出るようなものではありません。しかし、取組みに参加された方たちは自然の素晴らしさを肌で感じ取り、森を大切に思う気持ちを育んで帰られています。これまでの取組みをベースとして森林環境教育をさらにすすめるため、レクの森「猪八重の滝」をこれからも大いに活用してイベントや森林環境教育に励んでいきたいと思えます。

体験者の声 北郷小中学校グリーンウォーキングの感想



- 自然に癒された
- 北郷の自然の素晴らしさを改めて実感しました
- すばらしい北郷の自然を大切に守っていききたい
- 中学の思い出の中で一番心に残りました
- この素晴らしい自然を永遠に残したい
- この自然を他の人にも伝えたい
- 自然破壊をしないようにして環境を守りたい
- 来年もグリーンウォーキングで猪八重の滝を歩きたい

図-1 体験者の声