

対象学年			
小学校		中学校	
低学年	中学年	高学年	全学年

## 冬季の野外活動 —藤巻山・坪岳への雪原探険とけつぞり遊び—



### プログラムの概要

ここ妙高少年自然の家の周辺は、冬には4mほどの積雪になります。2月後半から3、4月に入ると雪は締まっていますので、スノーシューやスキーで雪原を歩くと正に冬の自然を満喫できます。雪原散策でいちばん注意をしなければならないのは天気です。天気予報をしっかりチェックし、藤巻山や坪岳に出かけましょう。

春が間近になると膨らみ始めた木々の冬芽、雪原に残されている多くの動物の足跡、厳しい冬を乗り越えるために動物たちがかじった食痕、斜面を新雪がころがってできる雪玉まくり、夏場には見られない木々独特の枝の張り方、さらには寄生植物のヤドリギなどが観察できます。また、帰路では、斜面を利用してのダイナミックな“けつぞり”が体験でき、冬ならではのすばらしい思い出となります。

所要時間：4～5時間

# 冬季の野外活動—藤巻山・坪岳探険とけつぞり遊び—

## 1 活動のねらい .....

- 木々には独特の樹形や枝の張り方、葉痕、冬芽があることや、動物による足跡や糞の形の違いなどに気づく。
- 大雪原を歩きながら、動植物の春の息吹や自然の素晴らしさを体で感じ取る。
- 励まし合いながら山頂を目指して歩いたり、けつぞり遊びを行ったりすることをとおして、達成感や自然の中での遊びの楽しさを共有し合う。

## 2 活動のフィールド .....

- 藤巻山コース、坪岳散策コース、ボウボ岩コース（藤巻山コースと坪岳コースは夏場の登山コースでなく、なだらかな斜面を選んで最短距離で山頂を目指して歩きます。）
- 40名位（1グループ10名程度で各グループに必ず指導者を付ける。）

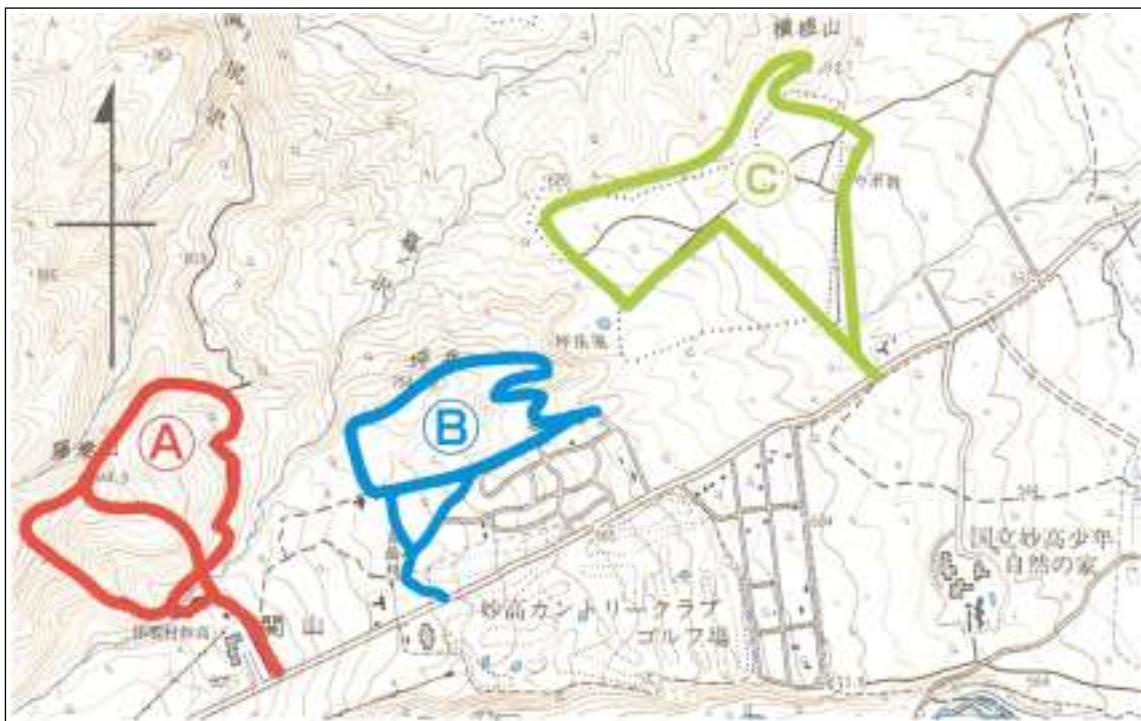
## 3 準備品 .....

団体・個人で用意するもの：防寒具、手袋、非常食、タオル、水筒、デジタルカメラ（自然の家でも貸出可）  
自然の家で用意するもの：肥料袋、冬季散策マップ（藤巻山コース、坪岳コース、ボウボ岩コース）

## 4 活動の手順 .....

藤巻山コースは国民休暇村までバスで行き、そこから散策します。坪岳コースは妙高スキーパーク駐車場までバスで行き、若干県道を歩いてからスキーやスノーシューに履き替えて散策します。

(1) 各散策コース



Aコース：藤巻山コース Bコース：坪岳コース Cコース：ボウボ岩コース

※各コースの詳細な地図は、冬季散策マップ（自然の家で貸出）を参照してください。

## (2) 雪原での観察のポイント

### ① 様々な樹木の樹皮



ホオノキ

幹はまっすぐに伸び、樹皮は灰色でツツツツ（皮目）が目立ちます。大きな葉を付けるために細かく枝分かれをせず、枝先も太いのが特徴です。



ミズナラ

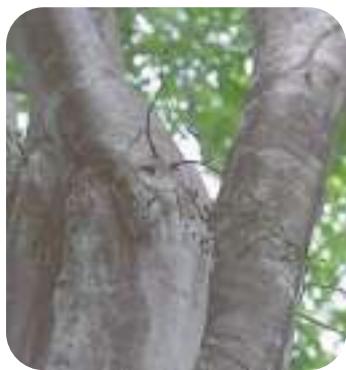
実は細長い大きいドングリです。木の樹皮がマツの樹皮のようにめくれるのが特徴で、樹形は途中で大きく枝分かれをしています。



コナラ

実は細長い小形のドングリです。樹皮には縦じまの溝があるのが特徴です。

幹は上部で細かく枝分かれします。



ブナ

樹皮は灰色でややなめらかです。太い幹になるとまだら状の地衣類の模様が樹皮に広がります。幹はまっすぐに伸び、上部で枝分かれします。



ウリハダカエデ

幹の樹皮がスイカの皮のように緑色で薄い色の縦しまがあります。太い幹では樹の緑が黒ずんできます。



リョウブ

樹皮が薄く、マツの樹皮のように剥がれ、茶、薄茶のまだら模様になります。

### ② 冬芽や葉痕の観察

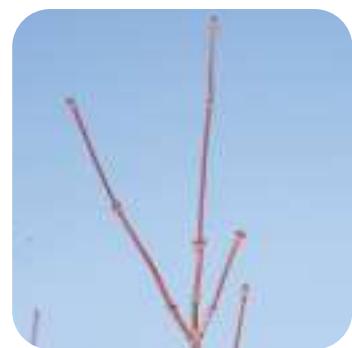
落葉樹は秋の終わりに葉を落としますが、葉の付いていた部分が木々によって、馬蹄やヒツジの顔、サルの顔などに見える独特な形をしています。これを葉痕といいます。また、秋に落葉するとすでに春に向けて新芽の準備が始まります。これを冬芽といいますが、これも木々によって細毛に被われたり、薄皮に包まれたりして独特な形をしています。



サワグルミ葉痕



キハダの葉痕



ヤマモミジの冬芽

### ③動物の足跡や糞

3月など固く締まった雪原に薄く新雪が降ると、動物たちの足跡や糞が明瞭に残されます。キツネやタヌキ、ウサギ、テンなどの他、時にはクマの足跡も見られます。また、雪原にはウサギの糞も多く見られます。



ウサギの足跡



ウサギの糞

### ④ヤドリギを発見しよう

ヤドリギは寄生植物で、種を鳥が食べ、他の木に糞をするとそこで芽を出し、内部に根を張って生活します。木々が落葉した冬こそ、発見のチャンスです。



ヤドリギ

### (3) “けつぞり”を楽しもう

藤巻山や坪岳周辺では、やや急で長い斜面がいたるところに見られます。けつぞりをするには、安全面から斜面の下に平地が広がり、周囲に樹木や岩場がないところを選びます。

- ①最初は滑走スロープづくりです。お尻の下に肥料袋を敷き、体重をかけながら斜面をゆっくりと下り、溝状にスロープを固めてつくります。
- ②滑走面ができたら、下から上に登りながらスロープの横に登り道をつくります。
- ③あとは肥料袋を尻に敷き、袋の端をしっかりと使って滑ります。
- ④慣れてきたら、スロープを上に少しずつ伸ばして長くしていくと楽しいです。

注意：かなりのスピードが出ますので、絶対に樹木や岩場のあるところではしないでください。



ダイナミックなけつぞり

### ふりかえりの活動（次のような言葉掛けをして活動をふりかえると良いでしょう）

- ・冬の樹木や動物の足跡などを観察して、どう思いましたか。
- ・「冬の森は○○なところでした。」「冬の森は○○でした。」というように表現してみましょう。

## 5 活動上の留意点

- ・雪原では、ウサギに出会ったり、樹皮をかじった食痕を発見したりできます。

### ねらい別活動プログラム集「冬季の野外活動－藤巻山・坪岳への雪原探険とけつぞり遊び－」

発行日：平成18年2月28日

発 行：独立行政法人国立少年自然の家 国立妙高少年自然の家

所在地：〒949-2235 新潟県妙高市大字関山6323-2

編集・執筆：濁川明男（上越教育大学教授）