OUTDOOR &SPORTS

THE NORTH FACE 007

Mountain Basics

山のルールと楽しみかた

THE NORTH FACE

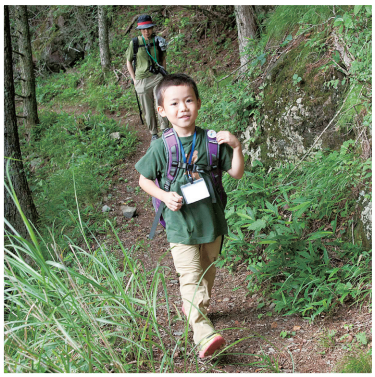
NEVER STOP EXPLORING™

アウトドアでの楽しみかたを教えてくれる7ネイチャーウサギ。今回もクライミングのエキスパート「reck」と山のぼりに挑戦します。行き先は、山梨県の大石峠。reckの話をよく聞いて、みんなで山を楽しもう!

今回は山を歩きながら、山のルールや楽しみかたをみんなに教えていきたいと思う。まずは山道の歩きかた。せまくてでこぼこした山道を歩くときは、ころばないように足下に気をつけて! 同じ山道でも季節や天気によって変わるから、いつも足下には注意して歩こう。のぼり坂では歩はばをせまくして歩くのがポイントだよ。いきなりのぼり坂で大変だけど、頂上めざしてがんばろう!

Summit

Trail Head



To Next Page

reckが教えてくれる、山のルールと楽しみかたは裏面へ…。

2013.7.27
Ôishi Pass 1,527M

7 NATURE USAGI

1 山のルール

山のぼりをするときには、いくつかルールがあるよ。まず、道になっていない場所は歩かないこと。そこに自生する植物や生き物を守るためだよ。そして、行動食やお弁当を食べるときに出るゴミもかならず持って帰ろう。途中でゴミをみつけたら、持って帰ることができるものであれば持ち帰って家でゴミを捨ててもいいね。

2 自分のことは自分で守る

登山道には、せまくて急な坂もある。歩くときは、できるだけ山側を歩くこと。それと、しめったところやぬかるんでいる場所は、とくに注意して歩こう。転ぶ確率も低くなるからね。そして、途中でのどがかわいたら、休けいして水分を十分にとるようにしよう。山では、自分のことは自分で守ることが基本だよ。

3 植物や生き物を観察しよう

山に生えている植物や山でくらす生き物を観察することは、山のぼりの楽しみのひとつ。今回は、さんしょう、もみじいちご、ムササビが止まる木もみつけたね。ひめもぐらの巣穴をのぞいたり、バッタもつかまえたよね。山には、たくさんの動植物がくらしていることがよくわかったね。

4 植物の進化を考える

ゴール付近でみつけたウルシ科のヌルデ。葉っぱをよくみると、互い違いに生え、葉の軸にそって、翼のような小さな葉がある。1万年前は、ひとつの大きな葉っぱだったかもしれない。未来は、もっと違うかたちになっているかも…？　植物はどうやって進化したのか、そんなことを考えて山を歩くのも楽しいね。

写真：山本哲也

NEVER STOP EXPLORING

アウトドアの楽しさを知り 地球の未来を考える

アメリカ・カリフォルニア発祥のアウトドアブランド。“DO MORE WITH LESS＝最小限のエネルギー・物質で、最大限の機能を引きだす”をものづくりの原点とし、アウトドアウエアやギアを開発してきました。次の世代に正しい自然との関わりかた、人との関わりかた、ものを大事にする気持ちを伝えていくことをミッションとしています。また、子供地球基金の活動に共感し、製品の売り上げの一部を子供地球基金に寄付する活動を続けています。

THE NORTH FACE 7NATURE USAGI KIDS EXPLORING PROGRAM

ザ・ノース・フェイスは、未来の地球を受け継ぐ子どもたちに「生きる力」を育んでもらいたいという思いから、「THE NORTH FACE 7 NATURE USAGI KIDS EXPLORING PROGRAM」を開催しています。「Exploring（エクスプローリング）＝探検、切り開く」が示すように、子どもたちが日常から離れ、自然のなかを探検することで体感するさまざまな学びを日常に活かし、未来を切り開いていける子どもに成長してほしいと願っています。

［2013年プログラム開催情報］

10月26日（土）関東エリア　11月9日（土）関西エリア ※親子参加
インストアイベント：12月7日（土）　関東エリア
※イベントの詳細はWEBページにてご覧ください。

［お問い合わせ］ THE NORTH FACE 7NATURE USAGI KIDS EXPLORING PROGRAM 事務局
☎ 03-6416-4018　www.goldwin.co.jp/tnf/usagi

play to learn worksheet 064 © mammoth × the north face 007