



/FUN FUN/

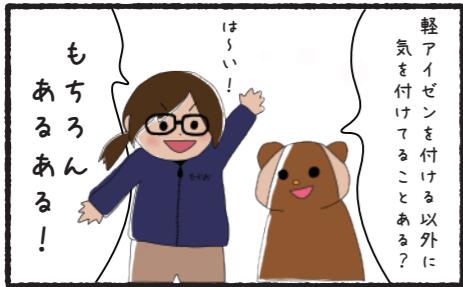
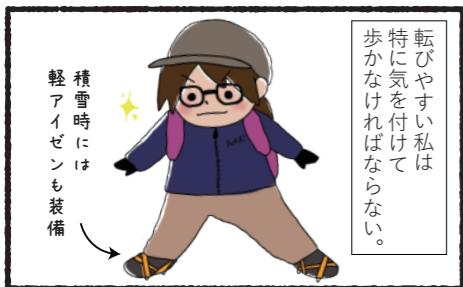
## たかおさん

「転ばないために」の巻



ご希望の方はビジターセンター窓口までお越し下さい。

「のぶすま」最新号とバックナンバーを高尾山山頂にある、高尾ビジターセンターにて配布しております。



作・絵 かわまた

物語は好きですか？私は生き物たちの食べ痕や糞、足跡などの痕跡を見つける時に、どんな生き物がどんな風に行動したのか物語を想像するのが好きです。特に想像を搖さ立てられるのが雪に残された足跡です。長く続いていく足跡は、何が起ったのかその時の動きまで想像してしまいます。

早朝の高尾山でノウサギの「トトンタン」というリズムの足跡を雪上で見つけた時、腰を落としてノウサギの目線の高さで道の先を見てみると、イメージが浮かんできました。『ノウサギはうす暗い山の中、星の光に照られた雪の上を歩いて食べ物を探している。時折足を止めて後ろ足で立ち上がり、耳を傾けて周囲の音に聞き耳を立てる。鼻先を夜空に向けて空気を嗅ぎ、鼻腔にたどり着いた匂いの中に異常がないか確かめる。気になるものが無かつたようでは鼻を鳴らして前を向き歩み始める。突然、異変を察知したノウサギが走り出したことで足跡が荒くなり間隔が伸びていく。他に足跡は無いため、自分が想像です。ただし、そんなことを考えるだけで生き物たちの生活に触れたような気分になります。皆さんも、足元の痕跡から生き物たちの様々な物語を想像してみませんか？』

&lt;解説員 やぎぬま&gt;

.....

Twitterでおしらせ！  
高尾ビジターセンターニュース

高尾ビジターセンターのX(旧Twitter)・Facebookをチェックしていただいているみなさま、いつもご覧いただきありがとうございます！  
山頂の気温や天気、旬な自然情報などを毎日発信しています。



高尾ビジターセンター【公式】@takaovc 11月28日

天気: 晴 気温: 12.0°C 富士山展望: ○

先週末の下山中での出来事。  
ガサガサと音のする方に視線を向けると…  
そこには、なんと #カモシカ!!!

繁忙期で日没後も登山客で賑わう高尾山ですが、  
ここが多くの動物たちの暮らしの場であることを  
忘れてはいけませんね森

#高尾山 #高尾ビジターセンター



生息していることは知っていましたがなかなか会えないカモシカ。  
ついに会えう事ができ「本当にいるんだ…」と幻の生物を見つけた気持ちになりました。繁忙期に頑張ったご褒美だ～！

足元から膨れ上がる物語  
vol.44

高尾山山頂から発信！

## のぶすま

「のぶすま」とは  
ムササビの古い呼び名です。vol.82 季刊  
2026年冬号高尾山は観光地である以前に  
山なのです！

高尾山はアクセスもよく舗装された研究路もあり、多くの方が最初に登山を経験する“はじまりの山”です。しかし、初心者の方でも登りやすいことから登山者が想像する高尾山と本来の高尾山の間にギャップが生じ、想定していなかった状況に直面することがあります。

# 高尾山に潜むリスク



## 本格的な山道

1号路以外は舗装されていない山道です。思いの外キツい感じになることもあります。自分の体力にあった道をお選び下さい。



## 現金しか使えない店も

山内にATMはありません。キャッシュレスに対応していないお店もあるため買い物ができない可能性があります。



## 変わりやすい天候

山の天気は変わりやすく、晴れても突然雨が降ることがあります。雨が降ると地面のぬかるみによる転倒や倒木に注意が必要です。



## 靴底が剥がれる

「靴底がとれた」という方がよくいます。靴底が取れたまま歩くのは危険なため、応急処置として紐かテープでの固定がオススメです。



## 日没後は真っ暗に

山内にはほとんど街灯がなく、日が沈むと急に暗くなります。スマートフォンのライトでは十分に周りを照らせない他、充電の残量も心配です。



## 睡眠不足・朝食抜き登山は危険

「あまり寝ていない」「朝ごはんを食べていない」と思われる体調不良に十分な睡眠をとり、当日はしっかり朝ごはんを食べて下さい。

# 遭難者日本一の現状

高尾山は、遭難や救助要請が多く発生している山です。令和6年の遭難者数は富士山が83名に対して高尾山は131名と富士山より48名多く遭難が起きています。「気軽に登れる山」というイメージから、道迷い・滑落・体調不良などに繋がりやすくなります。事故が起きた場合、山頂付近に救急車が到着するのは早くも30分程度かかります。その間、救助を待つことになるため、状況によっては命に関わることもあります。

参考：警察庁「令和6年における山岳遭難の概況等」

# 安全に登山するため



安全に登山をするには事前の準備が大切です。その日の天気の確認や、登山計画を立て必要な持ち物・服装等を十分に準備することが安全な登山に繋がります。高尾山は私にとっても「はじまりの山」で、最初は動きやすい服と運動靴で登山を始めました。少しずつ登山に適した装備を知り、今では安全に登山することができます。高尾山は多くの人が訪れる身近な場所ですが、観光地である以前に「山」であることを忘れてはいけません。全ての人が山に合った装備で訪れるのは難しいかもしれません、本号を読み少しでも安全な高尾山登山に役立てていただけたら嬉しいです。

(解説員 わたなべ)

# 水原秋桜子の句碑から見る高尾山のブッポウソウ

高尾山を歩いていると、野鳥の声や動物の足跡などから高尾山の森の「今」を感じることができます、「昔」の様子を知ることは容易ではありません。しかし、意外にもその手がかりは、多くの人が利用する登山道1号路沿いにありました。

## 「仏法僧 巴と翔る 杉の鉢」 (ぶつぱうそうともえとかけるすぎのほこ)

この句は高尾山で開催された「野鳥を聞く会」に、秋桜子が参加した際に詠まれたもので、「高尾山の空を、ブッポウソウという青い鳥が旋回して飛び、その背後には、まっすぐ伸びるスギの巨木が神聖な鉢のようにそびえている」そんな夏の高尾山の荘厳で神秘的な情景が詠まれています。

この句から、秋桜子が高尾山を訪れた1940年代には、ブッポウソウが飛来していたことがわかりますが、残念ながら1980年代以降その姿は見られなくなりました。周辺を含めた生息環境の変化が一因と考えられています。ブッポウソウは主に昆虫を食べる夏鳥で、日本には限られた場所にしか渡ってきません。ヒヨドリほどの大ささのブッポウソウは樹の穴を利用して繁殖しますが、自分で巣穴を掘ることでできいため、当時のブッポウソウはムササビやキツツキが棲んでいた場所を利用していたかもしれません。また高尾山は日本三大昆虫生息地の一つであり、エサとなる昆虫にも恵まれていることから、高尾山はブッポウソウが暮らすのにも適



水原秋桜子の句が書かれた句碑（薬王院境内）



オレンジ色が映える冬一番乗り  
ジヨウビタキ



解説員の  
レチオシ

vol.40

高尾山の1号路沿いには、俳句や和歌が刻まれた石碑が点在しています。これらの石碑には、自然を詠んだものが多くあり、俳人・歌人たちがその時代に見た高尾山の姿や情景が残されています。薬王院の大師堂近くにある、明治から昭和にかけて活躍した俳人・水原秋桜子（みずはらしゆうおうし）の句碑もその一つです。

高尾山では薬王院の開山以来、生き物を守るために殺さない教えが守られてきました。この「殺生禁断」の教えが高尾山の貴重な自然を今に残しています。こうした歴史的背景こそが、かつてブッポウソウを育む環境をつくっていたのでした。

う。

石碑に刻まれた言葉は、当時の生き物の姿を知る貴重な手がかりです。かつて歌人が見たブッポウソウの姿に思いを馳せながら、改めて高尾山の豊かな自然を五感で楽しんでみてはいかがでしょうか。

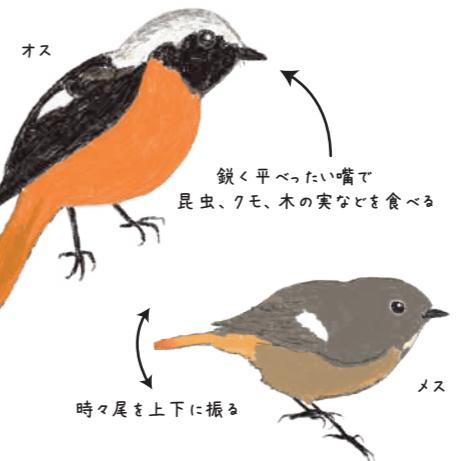
した山であったことが想像できます。高尾山では薬王院の開山以来、生き物を守るために殺さない教えが守られてきました。この「殺生禁断」の教えが高尾山の貴重な自然を今に残しています。こうした歴史的背景こそが、かつてブッポウソウを育む環境をつくっていたのでした。



寒くなってきたな…と上着を羽織る頃、ジョウビタキのよく響く高い声が聞こえることで、私は冬の訪れを感じます。高尾山に飛来する冬鳥のなかでは、今年もジョウビタキが一番初めに確認されました。オスだけでなく、メスもほんのりオレンジ色！鳴き声を頼りに探してみてください。

ださい。

オス



鉛く平べったい嘴で昆虫、ワモ、木の実などを食べる

メス