

## 人生を輝かせる山登りのススメ(第66回)

### 秋冬は里山歩きを楽しもう

2020.11.20

秋から冬にかけて、標高の高い山は雪に覆われて厳しさを増し、雪山登山をしない人は登山から足が遠のきがちになります。しかし、気候が穏やかな都市近郊の低山・里山は、秋冬が絶好のハイキングシーズンです。今回は身近な自然に親しむ里山ハイクの魅力をお伝えしましょう。



人の暮らしのそばにある里山、岩殿山(674m) 山梨県からの景色

#### 里山ってどんなところ？

のどかな「ふるさと」のイメージがある里山。里山とはその名の通り、人の暮らし(里)の近くにある自然(山)のことです。家を建てるための木材や、炊事などに使う炭やまきを山から切り出したり、日当たりのいい斜面には畑、川の近くに水田を造ったりと、日本人は古くから自然をうまく利用して暮らしてきました。

里山から必要な恵みを必要なだけもらいつつ、木々や野生動物、昆虫など、さまざまな生物と共生する伝統的な生活様式を長い時間をかけて育んできたのです。このように、人の暮らしと共にある半自然環境のことを里山といいます。

里山ハイクの最大の魅力は牧歌的な景観の中に身を置けること。農作物が実った棚田や畑、ススキの草原、クヌギやコナラの二次林など、人の営みが感じられる里山でのハイキングは、手軽で親しみやすく、気持ちをほっとさせてくれます。

しかし、かつては国内のどこでも見られた里山の景観は、今では貴重なものとなりました。高度経済成長期に主要なエネルギー源が木炭から石油に変わったり、外国産木材の輸入や利用が増えたりするなど、人々の生活の変化や高齢化とともに、古代から長く続いてきた里山はその機能を失って徐々に消えつつあります。里山は私たちの暮らしだけでなく、そこにすむオオタカやサシバ、カヤネズミ、ニホンアカガエル、メダカなどさまざまな生き物の生息域でもあります。里山がなくなると、それらの生物が暮らしの場を失うことにもつながるのです。

Webサイトで全国の里山がチェックできる… [続きを読む](#)