

森の遊び 心身ワクワク

新緑がまぶしい季節となった。新型コロナウイルスの感染拡大で、「密」を避けられる森のレジャーが注目されている。木登りや散策で自然を身近に感じ、心身をリフレッシュしよう。

(香月大輝)

森を楽しむ方法の一つに、ロープを使った安全な木登り術「ツリークライミング」がある。福岡県岡垣町の森で、指導者の資格を持つ同県遠賀町の筋田晃司さん(37)に教わりながら、記者も挑戦した。

「木と友達になりましょう」と筋田さん。ヘルメットをかぶり、腰や足に専用の装具を着けて安全を確保する。約15分のスタジイの木にロープを掛けてぶらさがり、特殊な方法で作った結び目を少しずつ上に滑らせることで、体を持ち上げていく。

筋田さんはスルスルと登ったが、記者が力任せに登ろう

とするとバランスがとれない。コツを教わりながら、約30分かかって8層ほどの高さにたどりついた。

幹で体を休めていると、森と一体になったよう。日常の煩わしいことが頭から消え、気分爽快だ。一緒に登った同町の会社員高崎真理子さん(38)は「いつか木に登りたい」と思っていた。上からの眺めは想像以上に新鮮です」と目を輝かせた。

ツリークライミングは、元はアメリカで開発された樹木管理の技術。日本では、2000年に発足した「ツリークライミングジャパン」(愛知



▲
筋田さん(左)に教わりながら「ツリークライミング」を楽しむ人＝貞末ヒトミ撮影

ツリークライミング 「木の上の眺め 新鮮」

県瀬戸市)が、木を傷つけず、障害者や高齢者も安全に楽しめる森のレクリエーションとして各地で体験会を開き、これまで延べ40万人が参加した。

アウトドア人気を背景に注目され、19年度は約70回の体験会を実施。新型コロナウイルスの感染拡大後はさらに問い合わせが増えており、事務局の担当者は「『密』を気にせず、自然の中で開放感を得られるためではないか」と説明する。体験会の日程はホームページに掲載し、多くは5000円前後(保険、道具利用料込み)で挑戦できる。

森の癒やし効果への関心も高まっている。森林浴のガイドやセラピストを育成しているNPO法人「森林セラピーソサエティ」(東京)では、通信教育の申し込みが約10倍に増えた。

千葉大学ランドフォロの宮崎良文さん(67)の研究によると、森林の散策には脳の前頭前野の働きの鎮静化などのリラククス効果があり、ストレスホルモンの減少や免疫機能の向上なども確認されたという。

宮崎さんは「人間の体は元来自然に適応しており、都市化・人工化された環境に疲れを感じるもの。コロナ禍によるストレスが高まったことで、森がもたらすリラククス効果が求められているのでは」と指摘する。