

# 森ぼっこヨガ

日時 2020年11月1日(日)

場所 花脊山村都市交流の森

参加者 本会会員2名 主催者スタッフ3名(内2名本会会員) 一般12名(内子ども6名)

「森ぼっこ」とはあまり聞き慣れない言葉ですね。この取り組みが11月1日に花脊山村都市交流の森で開かれました。中心になっているのが本会の会員でもある稲田さんと川勝さん。森の中でゆったりリラックスしてヨガをする。ヨガと言ってもそんなに難しいものではなく森の中で深呼吸をしたり、寝転んで大きな空と森の木々を眺め心を開く(森ぼっこ)、森の雰囲気や身体全体で味わう、森林浴といった感じです。そしてその場所に行くまで山道を歩き、いつものように私たちが自然観察をする。新しいタイプの観察会と言ってもいいかもしれません。参加は小学校3年生を頭に数名の子どもたちと12名の大人(外国人含む)でした。山村都市交流の森の事務所から「展望の森」を歩いて山の中を一周する1時間あまりのコースをゆっくり観察して歩きました。

最初にオタカラコウやアケボノソウの花を観察しました。オタカラコウの葉が大きいのにびっくりしたり、アケボノソウの美しさや名前の由来に感心し、蜜腺によるアリで不思議を感じて貰いました。その横にはウバユリの実が見つかって、種を飛ばしました。これには大人だけでなく子どももおもしろがっていました。やっぱり子どもは動くものが好きですね。歩いて行くと斜面に黒い実を赤い種皮で囲んだヤマシャクヤク sp を見つけシャッターを切っていました。来春は花の咲くのを見たいものです。道の脇にシカの頭骨を発見、だいぶ前のものでかなり傷んでいましたが、「何の骨? どうしてここに有るの?」興味津々。ゆっくり観察して納得すると、気に入ったのか一人の子どもはずうっと持って歩いていました。この時期の花脊大布施ともなると、多くの花は終わりアキチョウジやアキノキリンソウにタデの仲間、オハラメアザミが咲き残っていました。コバノガマズミの実を味わい、カナクギノキの実の香りを嗅ぎました。ツルアリドオシでは目が二つある(花柱の痕)ことを観察して貰い、「何故?」と考えました。残念ながら下見で見たトゲナナフシは見つかりませんでした。

緩やかな林道に別れを告げ、少し急な坂を尾根に向かいます。尾根に上がるとそこには大きなモミがたくさん有りました。低木ではアセビなど鹿が食べないものばかりが生えていました。足下をよく見ると、透き通って銀色っぽく見えるものが点々とありました。アキノギンリョウソウ(ギンリョウソウモドキ)でした。少し平になったところで休憩して深呼吸でリラックスするヨガをやりました。森の空気を一杯吸い込みました。また森を歩きます。下見時にあったミヤマママコナの花を愉しみにしていたのですが、すっかり終わっていました。淡々と山を下ります、次第に広葉樹が増えてきて明るい森になりました。だいぶ降りたところでヨガの第2弾、シートを敷いて空を見ながら横になります。ただボーっとします。

頭が空っぽになり鳥の声、葉がすれる音が聞こえたり、木々の枝の形が見えたりします。樹冠の形がよく見えました。子どもたちはそんなことはおかまいなしに周りで遊んでいました。気がつくと鹿の骨を持った子はそれを倒木の上にのせ自然に帰っていました。スタートした事務所前の広場の黄紅葉したカエデやカツラの下で解散しました。ゆったりとした観察会でした。(清水)



オタカラコウ



アケボノソウ



ギンリョウソウモドキ  
(アキノギンリョウソウ)



ツルアリドウオシの実



アキチョウジ



ウバユリの果穂



オハラメアザミ