

森林フィールド紹介用紙

年 月 日

1	団体名	赤坂溜池クリニック	担当者 氏名・連絡先 (住所・電話・FAX・メール)	〒107-0052東京都港区赤坂1-5-15溜池アネックスビル4階ホリステイクヘルス 情報室 TEL03-5572-8218 FAX03-5572-8219 E-mail: hic@a7.rimnet.ne.jp 担当 佐藤
			コースの名称<八国山緑地 クリニック主催日帰りプログラムロングコース > 管理所< 狭山公園管理所 >	

2	コースの所在地・交通アクセス	住所	東村山市諏訪町三丁目、野口町三・四丁目
		公共交通機関	西武西武園線西武園駅下車徒歩5分 東村山駅徒歩15分
		自家用車	専用の駐車場はなし 近くにパーキングはあり

3	コースの特徴	<p>森林の性状</p> <p>広さ 39.1ha (ha/m²) 林齢<10年 20年 30年 ◎40年 50年以上></p> <p>・木の種類(・針葉樹 ・広葉樹 ◎混交林 ・その他< >)</p> <p>・特徴的な樹木の種類<コナラ クヌギ エノキ ヤマサクラ ソメイヨシノ アカシデ リョウブ アカマツ></p> <p>・林床の状態(◎笹 ◎草 ◎コケ ◎土 <その他 ◎砂利>)</p> <p>・森林の手入れ状況・照度(◎優 ・良 ・可 ・不良)</p>
		<p>森林の地形</p> <p>・標高<最高地89.4>m ・標高差<10~15m></p> <p>・勾配 最大傾斜< 12 >度 ・階段 <有></p> <p>・全体の地形(・平坦 ◎丘陵地帯 山の斜面 ・その他<</p>
		<p>森林の生態系</p> <p>・草花の種類< タンポポ ヨモギ ツクシ タラノメ カンゾウ チゴユリ ヤマウルシ キンラン ギンラン ></p> <p>・野鳥の種類<シジュウカラ キビタキ ウグイス ツグミ ></p> <p>・昆虫の種類< ></p> <p>・野生動物の種類<リス タヌキ モグラ></p>
		<p>気候・気象条件の概況<東京北西部、埼玉県南部の天気予報を参照ください</p>
		<p>ロードタイプ 以下3タイプから選択して下さい</p> <p>・タイプ(始点・終点とも車道連結型)例)車など始点まで送り終点でのピックアップ可</p> <p>・Uタイプ(行き止まり、戻ってくる)例)滝を目指し、戻ってくる</p> <p>◎Oタイプ(回遊型、ショートカット道があれば記載)例)一周して帰ってこれる。</p> <p>・距離 (約4700)m ・道幅(1~3)m 所要時間 のんびり散歩して2時間 消費カロリー<約234>kcal</p> <p>・その他< 中心は緩やかな尾根道で、短い急な坂(10度以上)には階段が設置されている ></p> <p>道の性状 (◎土 ◎草 ・ウッドチップ ・アスファルト・その他<砂利 >)</p> <p>・特徴</p> <p>(◎犬の散歩可△車椅子可◎ジョギングコース△自転車と共用) その他<尾根道は車椅子・自転車可能。>)</p> <p>・ランドマーク (巨樹・滝等 ◎展望箇所・湖 ◎名所旧跡・温泉)</p> <p>・その他<池もあり。鎌倉時代の古戦場といわれ、山頂には、源氏の武将・新田義貞の武蔵野征討を偲ぶ將軍塚が建立されています。></p>
		<p>施設</p> <p>・医療施設までの距離<敷地に隣接>Km以内 所要時間<徒歩で0~20分>分</p> <p>(・ビジターセンター 無・広場<4>ヶ所 ・トイレ<1>ヶ所・ベンチ<多数>ヶ所</p> <p>・水場<1>ヶ所・その他< ></p> <p>その他の施設(例:売店 レストランなど)</p> <p>特になし</p>

<p>4 勾配図 見取り 図</p>	<p>断面からの勾配図</p> <p>幅 200~300m</p> <p>山頂 89.4m</p> <p>南</p> <p>この辺の標高は約70mくらい</p> <p>傾斜 8~12度 所々階段あり</p> <p>北</p> <p>八国山緑地</p> <p>地図出典：都立公園がっくHP 所沢市</p> <p>尾根道</p> <p>將軍塚 ⑥</p> <p>ほっこり広場 ⑤</p> <p>久米川古戦場跡</p> <p>西入口広場 ①</p> <p>ころころ広場</p> <p>ふたつ池</p> <p>みだまり広場 ④</p> <p>東京白十字病院</p> <p>新山手病院</p> <p>西武園駅</p> <p>西武鉄道西武園線</p> <p>北山小学校</p> <p>東村山市北山公園</p> <p>至東村山駅</p> <p>★ 車いす対応トイレ有</p> <p>● トイレ</p> <p>※数字は写真の番号</p>
<p>5 フィールド上での留意点</p>	<p>標識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地図による案内標識<約10>個 ・誘導標識<約17>個 ・禁止板<約10>個 ・照明< >個 ・ベストシーズン< > ・お勧めできない時期< 真夏の時期 > ・理由、その他< ものすごく暑い。全体的に森の中が暗い。スズメバチが巣を作る > <p>危険動物 (・虫 ・熊 ◎スズメ蜂 ・毒蛇 ・その他< 毒をもたない蛇 >)</p> <p>それに対する対策としての取り組み< 注意書きの看板が数箇所設置 ></p>
<p>6 森林療法としての活動</p>	<p>運動プラン</p> <p>・コースでの運動プラン(例:ヨガ・ストレッチ・ノルディックウォーク・スノーシュー等)があれば記載して下さい</p> <p>< クリニック主催の日帰りプログラムでは呼吸養生功や樹林気功、呼吸法の実践など行っています。 ></p> <p>作業療法</p> <p>森林内での間伐作業について <可能 ・ ◎不可能 ></p> <p>・その他に森を使って健康づくりのためのプログラムをすでに行なっていれば記載して下さい</p> <p>呼吸法や気功などの健康法を織り交ぜながら進みます。木々の特徴や簡単な自然ガイドも行なっています。心と身体の健康について、また、ケアの仕方についてもお話いたします。</p> <p>・自分たちの森は以下二つのうち健康づくりに対しどのような効果があると思いますか (◎癒し効果 ◎運動効果) その他< 都会のオアシスであり、程よい勾配と歩きやすい尾根道はウォーキングにとっても適しています。 ></p> <p>・ご協力ありがとうございました。最後に自分たちの森林の利用方法アピール、将来性などを自由に書いて下さい。</p> <p>< 駅から近く、都心から1時間以内でいける、とても貴重な里山です。植生も豊かで四季を通じて東京の季節を見て感じる事が出来ます。特に季節代わりは数日でまったく違う表情を見せてくれて、自然の繊細さとカブよさを感じさせてくれます。都会の暮らしに疲れを感じたらぜひ訪れてみてください。そしてストレスについて、健康法について、自然について少しでも知りたいという方、プログラム前後で唾液を採取し簡単なストレス測定も行っております。ぜひ赤坂溜池クリニックの日帰り森林養生プログラムを利用してみてください。八国山は真冬と真夏を除く毎月必ず1度は行っております。そのほかの場所もありますので、詳しくは 赤坂溜池クリニック、森林養生プログラムHP http://www.holisticmedicine.jp/clinic/shinrin.htm まで。おまちしております。 ></p>

|