

山登り前に、体を整えよう！ レッツ安全登山

自然公園で登山を楽しむ際、山登り前にストレッチや準備体操で体を整える事が大切。登山は、重たいザックを背負ったり、足場の悪いところを長時間上り下りするなど、普段の生活とは異なる運動です。安全に登山を楽しむための体づくり、みんなで楽しくチャレンジしてみましょう！

足を前後に大きくスイング！足を動かしやすく



片足立ちで足を大きくスイング



つかまり立ちでもOK

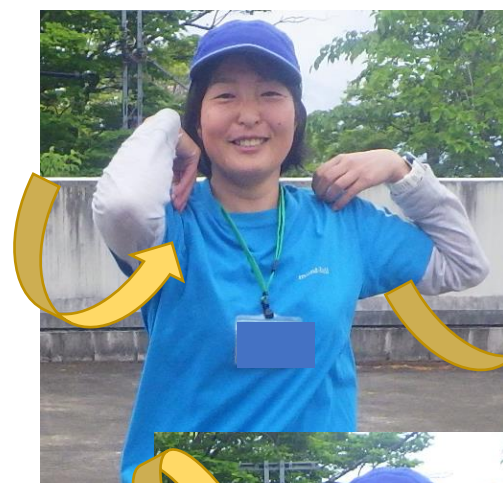
膝に効く！膝をグルグル



左回し、右回しを両方グルグル回します

肩回りグルグル

肩甲骨、肩回りほぐし



肩を開いて
前回し、後ろ回し

脇腹ひねって、全身伸ばし



足を大きく開いて、脇腹を伸ばします

登山して体を使った後に、
整理体操して体を整える事
も大切だよ！

転倒や滑落といった山の事故を未然に防止するため、誰でもできる簡単な動作を紹介しました。興味がある人は他にも探してみてくださいね。ワイワイ楽しくチャレンジしたら、思い出にもなって一石二鳥！？



施設が長持ちするように ～休憩舎、野外卓の塗り替え～

鳩ノ巣溪谷の右岸にある老朽化してきていた休憩舎や野外卓の再塗装を、ボランティアのサポートレンジャーと協働で実施しました。

腐食した資材の交換や剥げてしまった塗装を塗り直すことで施設の老朽化を止め長持ちするようになります。また、古ぼけたテーブル（野外卓）もきれいに塗り直すことで、訪れたハイカーも気持ちよく利用できるでしょう。

東京都レンジャーは自然公園の施設が少しでも長く使えるように取り組んでいます。

（奥多摩レンジャー活動報告）



作業前



休憩舎をペンキで塗り替え



作業後



野外卓の塗り替え
サポートレンジャーと協働作業

お知らせ～登山道情報～

高尾山では、安全確保と混雑緩和の為、引き続き、以下の通行規制が継続中です。

- ・稲荷山コースの通行止め
- ・6号路登り一方通行（琵琶滝より上部）

終日（2025/3/20～当面の間）

※詳しくは、高尾ビジターセンターHPへ

奥多摩、雲取山近くの五十人平野営場

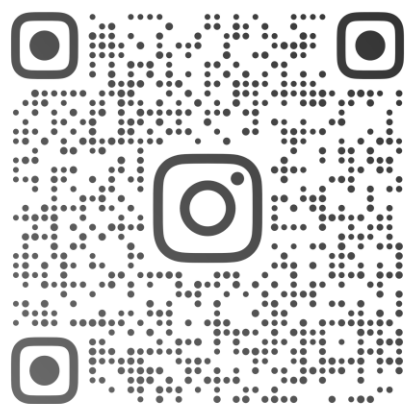
- ・完全事前予約制（飛び込み利用不可）

ごみの持ち帰り、直火禁止などマナーを守ってご利用ください。

<https://www.yamatan.net/hut/gojunindairayaeijo>

※詳しくは、予約サイトへ

Instagram
『Tokyo Natural Parks』
自然公園情報を発信中



TOKYO_NATURAL_PARKS



レンジャーお気に入りの1枚 「ヒメコウゾ」

連載企画

雌花と雄花を並べて撮影できるのがヒメコウゾ。ヒメコウゾは日本の在来種で、昔から皮を原料にして布を作り、「幣帛（へいはく）」という神具にも使われてきました。お花を観賞するだけでなく、様々な用途に活用できるのはステキですね。



↑雌花

↑雄花

東京都レンジャーの業務

- 1 観光客などへの利用マナーの普及、啓発
 - 2 希少な動植物の密猟や盗掘の監視
 - 3 利用者の安全確保のための遊歩道や案内板などの点検、応急補修
 - 4 動植物の生息、生育状況など自然環境の継続的観測および監視
- その他、自然公園を訪れる皆様への自然解説、登山ルートや施設の案内



自然情報などの問い合わせ

高尾ビジターセンター	042-664-7872
奥多摩ビジターセンター	0428-83-2037
御岳ビジターセンター	0428-78-9363
小峰ビジターセンター	042-595-0400
山のふるさと村ビジターセンター	0428-86-2551