

# 東京の亜高山帯



オサバグサ

東京の奥多摩地域を歩いていると同じような広葉樹の葉っぱやドングリをよく見かけると思います。奥多摩はブナ、ミズナラ、クリ、カエデといった落葉広葉樹が育ちやすい環境です。これらが多く生えている環境を山地帯（冷温帯）といいます。

実は、奥多摩には山地帯よりも高いところの環境があります。それは亜高山帯（亜寒帯）といい、雲取山の周辺がその環境です。

雲取山近くになると周囲の植物が変わってくるのを感じませんか？ 亜高山帯にはシラビソやコメツガといった針葉樹。苔むした岩の上にオサバグサやバイカオウレンといった花。岩の隙間からはヒカリゴケが光ります。

東京の亜高山帯は東京都最高峰の雲取山周辺にしかありません。限られた貴重な環境をいつまでも大切にしていきたいですね。



亜高山帯林



コイチヨウラン



ヒカリゴケ

## 見守りの山 高尾山

初春が過ぎ5月になると高尾山にも少し夏らしさを感じられる日がやってきます。春の植物の開花が落ち着いたころ、今度はランなどの仲間が開花を始めます。



キンラン



盗掘被害に遭ったサイハイラン

一方で盗掘の情報が寄せられることも少なくありません。高尾山では看板や盗掘防止タグの設置などを行うとともに、東京都レンジャーやビジターセンターの解説員、自然公園ボランティアが腕章をつけてパトロールを行っています。

盗掘防止タグの設置をすることでかえって盗掘が増えてしまうのでは？という懸念もありましたが、登山者の多い高尾山では、見守りの目が増えることで、一定の効果をj得ることができました。

常連の登山者の方たちからの認知度も増え、タグ付けをした植物の情報をいただくなど、皆さんの見守りの目も増えています。もし皆さんが高尾山を訪れ、このようなタグを見かけた際には、高尾山の自然を大切に思う一員として、温かい見守りにご協力いただければと思います。



盗掘防止タグの設置状況



腕章をつけて巡視を行う  
東京都レンジャー

## やっていますか？ストレッチ！！ その6 「股関節と脇腹を同時に伸ばす時短ストレッチ」

登山前後のストレッチが大事なことはみなさんご存知のはず。でも、「伸ばす箇所がたくさんあってちょっと面倒くさいな」なんて時もありますよね。そんな時、一石二鳥のこの時短ストレッチ。股関節&脇腹を一度に伸ばすことができます。しっかり伸ばせますから、皆さんも試してみてくださいね！



①はじめの姿勢

片足を前に出し  
逆の足は膝をつきます



②体を横に倒します

ココが伸びます  
左足が前なら左に倒します  
足を変えて反対方向も

## 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