

「照葉樹の森の魅力は、なんと行っても歩きやすいところ。稲尾岳ビジターセンター側から稲尾神社を目指す西口コース（3・3km）は、起伏が少ないため初心者の人でも無理せず歩けます。途中には、枯木岳頂上や稲尾岳頂上、その先に大隅海峡、種子島・屋久島まで見渡せる“自然石展望台”もあり、西日本最大級の照葉樹林帯の広さを感じるができますよ。ゆつくり歩いて頂上でお弁当を食べても3時間ほどで往復できるのも魅力ですね」

そう説明するのは、森林インストラクターとして山歩きの魅力を発信する松元さん。（左下写真）

登山を始めたのは約20年ほど前。開聞岳に登ったときの達成感や爽快感が登山を始めたきっかけとのこと、今でも時間を見つけては日本中の山に登っているそうです。

「山は、季節や天候によっていつも表情が違う。毎年登っても同じことはひとつもない。この魅力をすこしでも知ってほしいと思って、森林インストラクターの資格を取得し、山歩きガイドをしています」

初めての方には、照葉樹の森トレッキングを薦めているという松元さんにおすすめのポイントを聞いてみました。

「まず、登山ルートがしっかり整備され、目印となるオレンジの誘導ナンバーが設置してあるので、道に迷わず



森林インストラクター  
まつもと たつろう  
**松元 辰朗**さん  
(塩屋自治会)

歩くことができます。管理事務所職員の皆さんが定期的に登山道の草刈りもしているの、いつも綺麗な状態が保たれているのも有難いですね。あと、ほかの山と違って沢の流れが緩やかで音がやさしい。数人で歩くととき会話しやすいのも魅力のひとつかもしれません」と続けます。

整備された道と違い、足場を確かめながら普段使わない筋肉を使って歩くトレッキングは、健康増進にも効果があります。そのほかにも、樹木が細菌や昆虫から自らを守るために発生させている「フィトンチッド」と呼ばれる成分によるリラククス効果もあることが分かっています。

暑さも和らいで過ごしやすい季節になりました。この秋は、身近にある西日本最大級の「照葉樹の森」で、心も体もリフレッシュしてみたいかでしょうか。

※照葉樹の森一帯は森林生態系の保護等を目的に管理されています。マナーを守って山を楽しんでください。

「照葉樹の森」月例登山会の参加者を募集しています！



平成29年10月8日に開催された月例登山（辻岳）の様子

鹿児島県照葉樹の森管理事務所では、毎月第2日曜日に「月例登山会」を開催しています。

12月は、「テコテンどん!?山神祭の北岳山頂を縦走しよう!」と題して北岳登山を計画していますので参加者を募集しています。(11月の八山岳登山は募集を締め切っています。)

- 【定員】36名(定員を超えた場合はキャンセル待ち)
- 【年齢制限】小学生以上で健康な方
- 【応募方法】電話予約のみ ☎080-6417-6518
- 【受付時間】8時30分から17時00分まで
- 【持参するもの】

弁当、飲み物、雨具等(登山のできる格好)  
※登る山によってバスを使う場合は、バス代が発生することがあります。

※詳細は、「鹿児島県照葉樹の森管理事務所ホームページ」をご覧ください。



①照葉樹の森の拠点となる、「稲尾岳ビジターセンター」②ビジターセンター内では、稲尾岳の水を自家浄水場でろ過して飲み水に使っている。コーヒーとお茶を無料で提供。③絶滅危惧種に指定されているヘツカリンドウ。名前の由来は佐多の辺塚地区で最初に発見されたため④登山道に入ると、照葉樹に覆われている⑤苔も多く生息し、雨の日も違う表情で楽しませてくれる⑥コース途中には自然環境保全地域の石碑が設置されている⑦植生や特徴について丁寧に説明する所長の東さん