

「森林の多面的機能」

解説シリーズ

第27回 森林のレクリエーション（遊び）機能

森林管理研究領域 高山 範理

森林の多面的機能には、木材を生産したり、水源をかん養したりというような物理的な機能のほかにも、森林を訪れる私達の心や体を癒してくれたり、大人も楽しめる遊び場を提供してくれるという大切な機能があります。今回は森林の持つ機能の中でも、特に遊び（行楽・スポーツ）を中心としたレクリエーション機能について解説します。

森林のレクリエーション機能とは

一般に、森林のレクリエーション機能とは、森林風景を眺めたり、林内で遊びなどのレクリエーション活動をおこなうことによって楽しみを得たり、心身を癒やすなど、森林が人々の健康や休養に果たす機能のことを意味し、保健休養機能といわれる場合もあります。また、この機能は森林だけでなく、地形や自然現象、水面、林床植生と森林とのコントラストや、それらが一体となつてつくり出す空間によって生み出されていると考えられています。

なぜ森林でのレクリエーションが必要なのか？

現在の日本では約7割の人々が都市に住んでおり、そのほとんどの人が自然から距離のある人工的な環境の下で生活しています。ところが、人々がそのような環境下で暮らすことになったのは、人類史上ごく最近のことだといわれています。そのため都市に住む人々の多くは、周辺に緑地が少ないことなどの理由で生来的にストレスを感じたり、季節感の喪失や運動不足に陥ったりしていることが指摘されています。また、都市の性格上致し方のないことも知れませんが、高層ビルなどに囲まれた環境に閉塞感や疎外感を感じる中で、都市特有の懊悩や孤独感を感じている人も多いでしょう。

これらの問題を解消し、心身ともにくつろいだり活力を回復する自然回帰の場として、森林に求められる期待は大きく、今後益々重要になると考えられています。また、その森林の機能の享受方法として遊びを中心としたレクリエーション活動の有意性が近年特に注目されているのです。

森林のレクリエーション（遊び）の種類と場所

森林で私達がおこなうレクリエーション活動は季節によってさまざまです。特に趣味や楽しみを求めて森林内やその周辺でおこなわれる代表的な遊びは、その目的によって大きく、以下の二つに分けることができます。一つは精神的なくつろぎや気分転換を目的とした行楽としての遊び（花見、紅葉狩り、散策、ピクニックなど）と、もう一つは体を動かすことでストレスの解消や体力の増強を目的としたスポーツとしての遊び（登山、ハイキング、つり、オリエンテーリング、フィールドアスレチック、スキーなど）です。

これらの活動が身近な里山林（主に民有林）や、国や県などが整備する森林公園、保健保安林やレクリエーションの森などの国有林、または国立公園などの自然公園でおこなわれています。

秋になると車で紅葉狩りに出かける方も多いと思いますが、実は紅葉の名所といわれる場所には国有林や国立公園が少なくないのです。

新たなレクリエーションの胎動！？

さらに、近年の新しい傾向として、単に整備された森林でハイキングや散策を楽しむだけでなく、下刈りや間伐、枝打ちといったような実際の森林管理の上で必要な、整備活動そのものを楽しみながらおこなう個人やNPOなどの団体が増えています。これなどは、人手が不足している現場の手助けをしながら自らも楽しむという一石二鳥の新たなレクリエーションの形といえるでしょう。



初夏の木漏れ日の下でハイキングを楽しむ人々  
（上高地）