

TOP

中村教授インタビュースペシャル

おいしい空気をいっぱい吸って...

# 自然観察に出かけよう!



監修・写真: 中村浩志

いよいよ夏本番! たくさんの生き物たちが活発に動き回る季節がやってきました。都会の片隅にも、注目してみればたくさんの生き物を発見することができるはず。でも、せっかくの夏休み。少し遠出して、普段は目にする機会が少ない自然に触れ、その素晴らしさを改めて実感してみてもどうでしょうか。今回は『自然観察に出かけよう!』と題して、野山や川で夏に見られる鳥や虫、植物などを観察するコツをまとめてみました。この時期、家族で遠出する機会も増えるでしょう。その折りに観察のコツをちょっと思い出して目を配るだけでも、ぐっと自然に近づけるはず。また、自然観察フィールドノートのつけ方などを参考に、子供の自由研究に活かしてみるのもよいのではないのでしょうか。

## 自然観察に出かける前に...

### 1. 自然観察のために守ること

自然観察をするために、生き物に近づいて見たり手に触れることは、生き物に対して理解を深めるためにとても大切なことです。しかし、むやみに植物や虫を探ったり、鳥の巣に近づいたり、動物を驚かすような行為には気をつけなければなりません。

鳥は子育てを終えるこの時期、過敏になっています。巣を見つけても、遠くからそっと観察するようにしましょう。虫や植物を採取するときも、何の目的で探るのかをよく考えてから持ち帰るようにしましょう。



### 2. 観察のための道具と服装

**双眼鏡**  
遠くにいる野鳥や虫を観察できる。

**ルーペ**  
小さなものを手軽に拡大して観察できる。

**カメラ**  
記録用に、思い出に、様々な撮影を楽しもう。

**フィールドスコープ**  
双眼鏡よりアップで見ることができる。

**顕微鏡**  
持ち運びができる顕微鏡があれば、虫も花もその場で観察ができる。

**つばのある帽子**  
頭を日焼けや日ざしから守る。

**リュックサック**  
荷物は両手が空くものに入れよう。

**動きやすい服装**  
やぶなどから守るために、長そで、長ズボンの方が良い。半そでを着るときには、日焼け、虫さされの対策を万全に。

**スニーカー**  
歩き慣れている方が良い。

**野鳥、昆虫、植物などの図鑑**  
観察途中で出会った鳥や虫、草花などの名前を調べよう。コンパクトなものの方がよい。

**筆記用具**  
観察記録をつける。

**ビニール袋やフィルムケースなど**  
ゴミ入れに利用したり、虫、草花、羽などの採取物を入れるのに便利。

その他、虫取り網や虫かごなど、目的に合った道具を持って行こう。

## さあ、自然観察へ出発!



## 畑や田んぼ、草原で見る野鳥

遠くには山が見え、農家のまわりには田んぼや畑、木立があり、ところどころ草原が広がる場所があります。そして池や、川などの水場があります。日本のどこにでも見られる郊外の田舎の風景。ここで、野鳥の観察を試みましょう。

まずは鳥の鳴き声に耳をすませてみましょう。鳴き声はどちらに鳥がいるのかだけでなく、野鳥の種類を知る重要なポイントです。鳴き声をメモしておいたり、あればテーブルレコーダーに鳴き声を録音しておくのも良いでしょう。

### こんな鳴き声が聞こえたら…

#### ピーヨ、ピーヨ ピーツ、ピーツ



ピーヨ、ピーヨと騒がしく鳴いたり、飛びながらピーツ、ピーツと鳴くのはヒヨドリです。身体全体が灰褐色で胸に白の縦斑（たてはん）があります。頬の赤褐色が見分けるポイント。

#### キュルキュル リューリュー



キュルキュル、リューリューと鳴くのはムクドリです。くちばしと足が橙色、胴体が灰褐色で頭は黒、頬にある白い斑点（はんでん）が特徴的。スズメよりひと回り大きい鳥です。

ツーツーピー、ツーツーピーと繰り返しゆっくりさえずる声聞こえます。声を頼りに探すと、大きな木の上の方に鳥の影が見えます。望遠鏡で覗いてみると、赤い胴体に灰色の羽を持ったヤマガラがいるようです。上空を見上げると、空高く飛ぶ鳥の影を発見しました。翼の先と翼角に黒い斑が見えます。猛禽類（もうきんるい）のノスリです。このような環境では、木のまばらな林、まわりが開けた環境を好む鳥に出会えます。

素早く飛び回る鳥や木陰に潜む鳥を見つけるのは、初めは難しいかも知れませんが、鳥の潜むポイントを知っていれば、意外と楽に野鳥をみつけることができます。

ノスリ



ヤマガラ

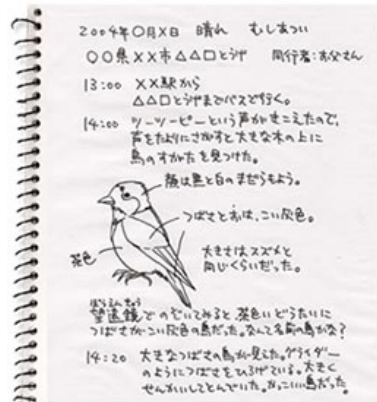
### 鳥を見つけるポイント

1. 周りがよく見渡せる場所は鳥にとって安全な休憩ポイントになったり、見張りの場所にもなります。電線や屋根のアンテナ、見晴しの良い高い樹の上、池のクイ、上空高く旋回している鳥などに注意して見てみましょう。
2. 食べ物がある場所には鳥が集まります。果樹や田んぼ、畑、沼地や河原には鳥の食べ物があります。注目してみれば、食べ物を求めて集まる鳥を観察することができます。
3. 鳥は水を飲んだり水浴びをするために水たまりにやってきます。鳥の足跡がついている水場をみつけたら、隠れて鳥がやってくるのを待ちましょう。近くで鳥を観察することができます。



## 観察のススメ その1

1. 出会った鳥について、日時、天気、場所、鳴き声や見た目の特徴、飛び方など、気づいたことをメモしましょう。そうすれば、後で図鑑を見たときに鳥の種類の判別がしやすくなります。その他、虫や植物など気になったことをメモしていきましょう。（フィールドノートをつける）
2. 比較的ひらけた場所では、写真撮影にチャレンジするのもよいでしょう。水場などで隠れて鳥を待ち伏せをし、あらかじめピントを合わせたカメラでシャッターチャンスを狙います。本格的に鳥を撮影する場合は、三脚、望遠レンズがあると良いでしょう。手軽なコンパクトタイプのカメラでも、記録になります。もちろん鳥だけでなく、花や虫を撮影したり、鳥がいなくなってしまうと、どんな場所に鳥がいたのかを撮影しておくのも記録になります。子供は手ぶれをすることが多いので、両脇を締め、両手でしっかりと支えるようにカメラを持たせましょう。



小さなノートに、出会った鳥について文章や絵で記録してみましょう。これを、フィールドノートと言います。別のノートにまとめ直せば、立派な自由研究になります。

## 山に入ってみよう

山に入ったら大声を出さず、静かにそっと歩きましょう。すると、森の鳥たちの鳴き声が聞こえて来ます。春から夏にかけて葉が茂っているため、山の中では鳥の姿は見つけにくいかもしれません。鳴き声を頼りに、森にどのような鳥がいるのか観察してみましょう。

### 森で出えるこんな鳥たち

カケス



ジェイ、ジェイ、シャーシャーなどと鳴く。様々な樹木に住み、特にシイ、カシ、ナラ類の林を好む。頭は白く、こまじおのような斑点（はんてん）がある。頬が黒い。体は赤褐色で、尾が黒。羽がとてもきれいで、白、黒、水色の模様がある。

イカル



キーキーキヨコキーなどとさえずる。低い落葉広葉樹林に住んでいる。体は灰色で、下腹はやや白い。くちばしが黄色く、目のまわりから頭が黒い。羽と尾が光沢を帯びた黒っぽい色をしている。

キビタキ



ピッコロ、ピッコロ、オーシツツクなど鳴く。暗い森の大きな木を好む。オスは、上面が黒で翼に白線がある。あごやのどは橙色で、胸から腹にかけて鮮やかな黄色。目の上が黄色く、まゆげのように見える。メスは体全体がオリーブがかった褐色で、のどと腹の中央は淡い色。

鳥を探して上を見上げるだけでなく、まわりの木々や道ばたの草花をよく見ながら歩いてみましょう。木々には緑の葉が茂り、春に芽を出した草花が花を咲かせています。それらを観察しながら、新緑の中でおいしい空気を吸って、夏の自然を満喫しましょう。

### 観察のススメ その2



1. 木を観察してみましょう。名前はわからなくても、高さ、形、葉の姿や色、幹の模様や手触りなどをメモし、まわりに何種類ぐらいの木があるのか数えてみましょう。そういったヒントから木の名前を当てるのも楽しい遊びになります。
2. 花は特徴をメモするだけでなく、スケッチをしたり、写真を撮って記録に残すとよいでしょう。あとで図鑑で調べて詳細をのせれば、オリジナルの辞典になります。



## 川は生き物の宝庫

川で見る鳥は、いままで見てきた鳥と様子が違います。魚や水の中に住む昆虫、水草などを食べる鳥たちです。足が長くてくちばしの大きい、スラリとした大型の鳥を見たことはありませんか？ コサギやアオサギなどサギの仲間かもしれません。尾羽を上下に振りながら歩き、川原で食べ物を探しているのはキセキレイやセグロセキレイといったセキレイの仲間かもしれません。波形を描いて飛ぶのも、この仲間の特徴です。

## 川で出会えるこんな鳥たち

イソシギ



チリチリと細く鳴く。頭から背中、尾まで茶色に黒っぽい斑がある。おなかからお尻までは白。目のまわりに白いリングがある。

カワセミ



チーッと鳴く。頭が大きくくちばしが長い。頭から背中が光沢のある青。お腹が橙色。うなじが白く、目の後ろが橙色。

川で虫さがしをするのも楽しみのひとつ。水の中や石の下、水面、川原に生える草花の影、よく見ればたくさんの虫に出会えます。ただし、毛虫やブユ、マツモムシなどの毒虫にはさわらないように注意しましょう。

## 虫を見つけるポイント

1. 水中に住む虫は、川の流れがあまりない場所、いつも濡れている石の下や水際に生えた草の中に隠れています。ミズカマキリやトンボの幼虫であるヤゴ、カゲロウなどがみつかります。トンボが飛ぶ時期であれば、そういったところにトンボのぬげがらを見つけれられるかもしれません。ぬげがらはこわれやすいので脱脂綿をひいたケースにいれると壊さず持ち帰ることができます。
2. 流れのあまりない水面をよくみると、アメンボやミズスマシを見つけることができます。群れで泳ぐ姿を見ることもあります。
3. 川原にある草むらでは、しゃがんでじっくり草花を見てみましょう。いたるところに虫を発見できるはず。花に集まる蝶、茎につくカマキリ、葉につくてんとう虫。草むらを足で踏みしめれば、ビョンとバッタが飛び出します。



カゲロウの幼虫  
比較的きれいな水に住んでいる昆虫。幼虫時期が長く、繁殖のためだけに成虫になる。



バッタにもいろいろな種類がいる。よく見てみよう。

## 観察のススメ その3

1. 川に住む鳥は体つきにどんな特徴があるか、どんなえさの捕り方をしているのか双眼鏡を使って観察してみましょう。また、日本にはたくさんの種類のトンボがいます。何種類見つけられるでしょうか。双眼鏡で観察すれば、なわばり争いや産卵シーンなども見られるかも知れません。
2. 虫をみつけたら脅かさないように、まず1mぐらい離れてよく観察をし、それからだんたんと寄ってルーペなどでじっくり見てみましょう。どんな虫で、どんな場所にいたか、その特徴をメモしましょう。あとで虫の種類を調べるときの手がかりになります。



鳥は鳥でも、よく見れば、鳥の種類によって大きさや形が違います。たとえば、魚を捕って食べる鳥はどことなくくちばしをしているだろう？

3. 川原にもたくさんの花を見ることができます。そのような花や虫など気になるものを採取して、よく観察してみましょう。子供に虫採りをさせるのもとても良い経験になります。チャレンジしてみましょう。



## 家に帰ったら

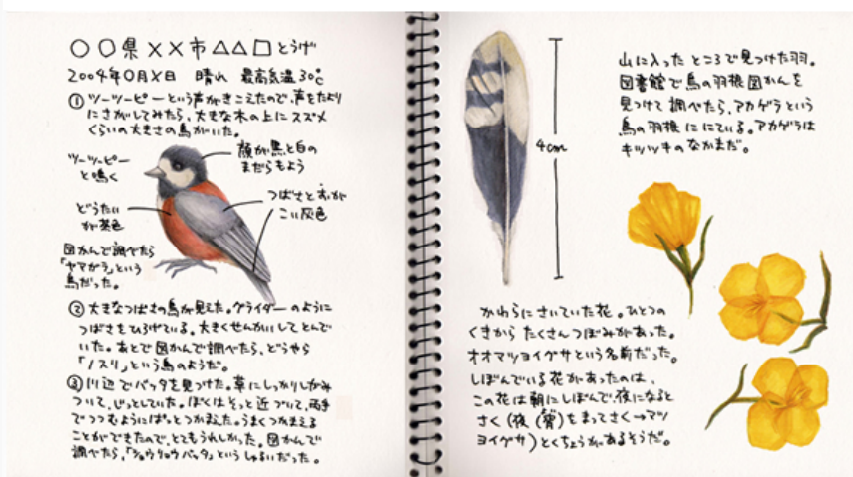
記録に残したことを見直し、オリジナルの観察ノートを完成させましょう。このノートが立派な自由研究になります。自然観察をしてみて不思議に思ったこと、関心を持ったことがあれば、図書館などで調べてみたり、また観察に出かけて興味を深めてみるとよいのではないのでしょうか。

### 観察のススメ その4

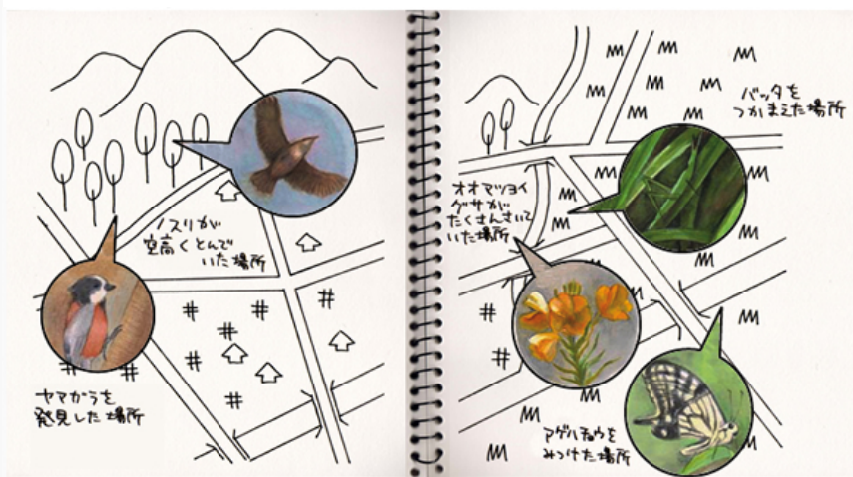
1. 名前がわからなかった鳥や虫、草花などを図鑑で調べてみましょう。
2. 持ち帰った草花を押し花にしたり、顕微鏡を使って花や葉を拡大して観察してみましょう。



3. どんな場所で、どんな生き物に出会ったか、地図にまとめてみましょう。



フィールドノートをもとに、わからなかったことを調べたり、ひろった羽や草花なども一緒にまとめておこう。



地図に出会った生き物を書きこめば、探検マップの出来上がり。出会った生き物についていろいろ調べてみるのもおもしろい。得意のカメラを持って、家で眠っていた双眼鏡を持って、今年の夏は自然観察をしてみましょう！

※掲載している情報は、コンテンツ公開当時のものです。

株式会社 **ニコン** 映像事業部

株式会社 **ニコン** イメージング ジャパン

---

© 2019 Nikon Corporation / Nikon Imaging Japan Inc.