

## 活動報告

# 「はだしの森づくり」プロジェクト経過報告 vol.2

金子 潤

## Barefoot Forest Project Progress Report vol.2

Jun KANEKO

### 背景

「はだし」の健康効果を検証しつつ、思わず靴を脱いで歩きたくなる居心地の良い場所を作ろう、そんな思いで昨年度からスタートした「はだしの森づくり」プロジェクト。「はだし」で歩くことのできるフィールドを探していた筆者と、ヨーロッパのBarefoot parkを参考に国内にもそういった場を作りたかったmorinos(岐阜県美濃市)との出会いから生まれたプロジェクトである。歩く場＝トレイルづくりは、ただ人間が歩きやすい道をつくれば良い、と言うことではない。人間の健康、植物、土壌、菌類、水脈、微気象など、取り組みを続ければ続けるほど新たな視点と気づきを得て、参加者とともにゆくりとプロジェクトが進んでいる。

近年の社会課題を考えてみると、①人間の健康だけでなく、②地球の健康についても考えた取り組みが求められている。靴で歩くと靴底は少しずつ削られ、それはマイクロプラスチックとして土壌に残ってしまう。しかしながら、「はだし」で地面の上を歩けば、削れた足裏の角質は土壌の微生物の餌として分解され、土に還っていく。人間視点でみれば「はだし」で歩くことでのケガ等のリスクに目が向くことが多い。しかしながら、土と植物の視点でみると「はだし」は土を豊かにし、植物を育てるための一つの要

素にもなりうるのである。自然界の生き物たちは、その生息環境を守り育てながら共生してくらしている。人間は人間の健康を考える時、環境と共生した行動を取っているのだろうか。

「はだしの森づくり」の特徴は参加者である一般市民と共同で進めているプロジェクトである。参加者同士が支え合い、学び合いながら森づくりが進んでいる。トレイルや森を「はだし」で歩くことのエビデンスの構築を目指すだけでなく、morinosの来場者が自然と「はだし」で歩きたくなる場所を作ること。その場所の意味を作り上げるだけでなく、その意味を全面に押し出さなくても、「ここなら、はだしになってみようかな」と感じさせる場づくり。これら2つを念頭におきながら、本年度の取り組みを振り返った。

### 方法

「はだしの森づくりプロジェクト」は、岐阜県立森林文化アカデミー(岐阜県美濃市)内にある森林総合教育センターmorinos(<https://morinos.net>)を起点とした広場および演習林に繋がる盛り土で作られた森を使用した(図1)。「はだし」で歩くルートは全長約200mとし、当初の計画ルートを変更し森の入り口を周遊するコースを作成中である。



図1 はだしの森プロジェクトのルートマップ

本施設は森に関わる専修学校ということもあり、森づくりに関わる道具（スコップ、ノコギリ、マグワ、チェーンソーなど）は校内のものを使用し、材料となる木材、石、落ち葉、竹もできるだけ現地で調達できるものを活用した。

本年度の森づくりは毎月1回、時間帯は9時半から15時頃と昨年度よりは作業時間を長く設けた。また社会情勢を鑑みて参加者は事前に募集せず、昨年度からの参加者を中心に口コミで人が集まった。



図2 トレイルづくりの様子

## 結果および考察

本年度は作業を9回実施し、日時（2022年12月まで、2022年度はあと3回実施予定）と内容は下記の通りであった（図2）。毎回の参加者は10～20名であった。

また、作業日の翌日にはだしトレイルの利用状況（5月から11月まで）を調査した。

4月9日

ミニ講義：自然欠乏症候群、五感に繋がるはだしの森づくり

作業：糸状菌が増えやすい環境の観察、U字溝周りに点穴、近自然工法で木枠づくり

5月13日

ミニ講義：菌類の研究紹介、菌類を使った土壌環境改善、菌類の視点でのトレイル

作業：麻袋で菌類を増やす土嚢作成、風の通り道を作成、樹木の剪定

6月3日

ミニ講義：足の骨格と裸足、はだしの森づくりコンセプト、菌根ネットワーク

作業：樹木の剪定、草刈り、近自然工法で階段づくり

7月2日

作業：木材集め、近自然工法で木枠階段づくり

8月4日

ミニ講義：足型の見方、炭と有機物による土壌改良

作業：竹炭づくり、草取り、大雨でぬかるんでいる斜面に点穴

9月2日

ミニ講義：雨上がりの岩と苔、水の流れの観察

作業：「はだしの森」入口の土壌改良、落ち葉入れ、石敷き、階段づくり、竹

## ポット苗の埋設

10月14日

ミニ講義：ゲイブ・ブラウンの土の6原則、地下の菌根ネットワーク

作業：野生動物による攪乱の修復、丸太集め、近自然工法で階段づくり、落ち葉集め

11月11日

作業：落ち葉集め、丸太運搬、近自然工法で階段づくり

12月20日

ミニ講義：植物と菌根ネットワーク

作業：落ち葉集め、はだしの森内に落ち葉投入

今年度の森のトレイルに共通するコンセプトは「土壌改良」であった。トレイルを作っている森はかつて盛り土でできた土地であり、粘土質の土と斜面の下壁面はコンクリートで覆われている。地面は非常に硬く、降った雨が浸透しにくく、木々の根が浅い。そして傾斜地のため、落葉樹が秋に葉を落としても、雨が降ればその落ち葉は粘土室の表層を染み込まずに流れる水とともに下へ下へと流されてしまっていた。そのため、以前は春先になると地面が見えている箇所が多かった。

環境再生型農業のパイオニアである、ゲイブ・ブラウンはその著書『土を育てる』の中で、①背景を考える、②土をかき乱さない、③土を覆う、④多様性を高める、⑤生きた根を保つ、⑥動物を組み込む、を土の6原則として紹介している。土が露出してしまっている環境では土壌中の微生物は活動が低下する。つまり、硬い土壌を改良するには落ち葉などで土を覆うことが必要である。そして、その落ち葉の分解を早めるには菌類などの微生物を呼び込む、と同時に菌類の住処となる炭素分が多く多孔質な炭を落ち葉に混ぜ込む。これによって、「はだし」初心者には痛くて不快であった歩道の硬い地面が

少しずつ柔らかい土壌へと変化し始めてきた。また、水は高いところから低いところへ流れるが、その流れを少しでも緩やかにできるよう、近自然工法による登山道整備の手法を参考にして、丸太の階段を施行したことも落ち葉が堆積し、腐葉土を増やすことに繋がっている。

こうして、土の原則を意識し、森の地下から森全体を考えた手入れのおかげか、昨年よりも木々の新芽が増えたり、数年ぶりにキノコが生えたりと森の中は着実に変化し始めている。ゲイブ・ブラウンの土の原則は農業に向けた環境改善の考え方であったが、「はだしの森づくり」でもまさにそれ、という出来事が起きた。傾斜地の中腹にU字溝が埋設されており、特にその周辺は土が硬くなっていた。そのため、麻袋に落ち葉や剪定枝、腐りかけの木片を入れU字溝周辺に表土の流出を抑えるために土嚢として設置した。設置から5ヶ月で麻袋は真っ黒になり、微生物による分解が進んでいたが、最後の仕上げとして袋を壊して表土に混ぜ込んでくれたのが、イノシシであった。家畜動物を組み込んだ訳ではなかったが、野生動物の働きにより土壌改良を一気に進めるコトができた。

このように「はだし」で歩きやすい森のトレイルは出来上がりつつある。また、「はだしの森」プロジェクトの進捗はmorinosのyoutubeチャンネルであるmorinosチャンネルに動画でまとめられている (vol.1-6)。

一方でmorinosの一般来訪者の利用状況は、まだまだ少ない。昨年10月にmorinosセンターハウス周辺に芝生の「はだし広場」が完成した。そこでは子どもに混じって大人も「はだし」になったり、寝転んだりする様子が観察できるようになってきた。しかしながら、その間から始まる「はだしのトレイル」、そして「はだしの森」へ「はだし」で向かう人影はまばらである。こちらから説明し、一緒に「はだし」で歩くと好感触である。今後は、自然と森の中へ「はだし」で歩き出すための工夫が必要である。例えば、次年度に向けてできることとしては、看板を設置すること、脱いだ靴の置き場をスタート地点に作る、などが挙げられる。

2年間このプロジェクトを進めてきたが、社会情勢もあり、多くのデータを計測してそれをまとめるということは困難な状況が続いている。それでも私たちが関わった森は着実に変化し、そこに関わる人々にも変化が起きている。健康という言葉は、不健康と対比しながら語られることが多いが、健康な状態とは人間と森・大地にとってどんな状態なのだろうか。生物多様性という言葉があるように、人間も森も多様であることが自然なのかもしれない。人間として地球環境に対してできること、身近な自然を自らが関わりながら変化していく様を見つめること。私たち現代人が忘れかけていた森と共生する東洋の自然観をもう一度見つめ直すために、このプロジェクトの意義は大きい。

人間は環境の動物である。様々な地球環境の変化に対応し、適応してきたからこそ、現代まで生き延びてきた。そう考えると、現代人は靴を履き、自分の足以外の乗り物で移動し、快適な居住空間に住む、といった「安心」「安全」な衣食住に囲まれて、森や大地から離れた暮らしを送っている。「はだしの森づくり」は進み過ぎた文明の時計の針を少しだけ、一人一人のリズムとペースに合わせた方向に調整するためのきっかけになるのかもしれない。次年度はエビデンスの構築を目指しつつ、都会で「はだしの森づくり」が始まることを期待したい。

※本報告の一部は JSPS 科研費 JP20K19726 の助成を受けたものです。

## 引用文献

- ・ ゲイブ・ブラウン:土を育てる、NHK 出版、2022

## 参考URL

- ・ はだしのトレイルづくり－11回目(R4年度第1回目)<https://morinos.net/report/5737/> 最終閲覧日 2023/1/13
- ・ はだしのトレイルづくり－12回目(R4年度第2回目)<https://morinos.net/report/5940/> 最終閲覧日 2023/1/13
- ・ 『はだしのトレイル16回目(2022年6回目)』



- <https://morinos.net/report/6744/> 最終閲覧日 2023/1/13
- ・ 第17回 はだしのトレイル(今年度7回目)  
<https://morinos.net/report/7045/> 最終閲覧日 2023/1/13
  - ・ はだしのトレイル18回目(今年8回目)  
<https://morinos.net/report/7338/> 最終閲覧日 2023/1/13
  - ・ はだしのトレイル19回目(今年9回目)  
<https://morinos.net/report/7710/> 最終閲覧日 2023/1/13
  - ・ はだしの森プロジェクト【はだしのトレイルづくり①／プロローグ】<https://youtu.be/gEV6aLdetaM> 最終閲覧日 2023/1/13
  - ・ はだしの森プロジェクト【はだしのトレイルづくり②／森の声を聴く】<https://youtu.be/BWc6YB5CITg> 最終閲覧日 2023/1/13
  - ・ はだしの森プロジェクト【はだしのトレイルづくり③／豊かな土壌づくり】  
<https://youtu.be/tLz-EV6OH48> 最終閲覧日 2023/1/13
  - ・ はだしの森プロジェクト【はだしのトレイルづくり④／一步一步森の呼吸を感じて】  
<https://youtu.be/9XSVPwBIZQ> 最終閲覧日 2023/1/13
  - ・ はだしの森プロジェクト【はだしのトレイルづくり⑤／森とほほえみあうはだしのトレイル】<https://youtu.be/igbtjyrM2kc> 最終閲覧日 2023/1/13
  - ・ はだしの森プロジェクト【はだしのトレイルづくり⑥／はだしで感じる森歩き】  
<https://youtu.be/5f1zANu4mto> 最終閲覧日 2023/2/8