

コロナ時代のアウトドアの楽しみ方

林 綾子¹⁾ 堀松 雅博¹⁾

How to have fun in the outdoors under the pandemic of the Covid-19

Ayako HAYASHI Masahiro HORIMATSU

Key words : Corvid-19, outdoor recreation, Leave No Trace (LNT), nature pyramid

キーワード：新型コロナウイルス、アウトドアレクリエーション、ネイチャーピラミッド

1. はじめに

近年、アウトドアスポーツやキャンプなどの自然を活用した活動を行う人が増加しており、“アウトドアブーム”という言葉と共に、アウトドアグッズやウエアの売上げの増加、メディアや雑誌、SNSでの話題など、アウトドアに関する情報が多く目につくようになってきている。実際に登山やスノースポーツなどの山岳環境における活動や、海や湖、河川のマリンスポーツ、身近な自然やキャンプ場を活用したハイキングやキャンプ活動など多岐にわたりアウトドアの活動を実施する人が増加しており、実施者の年代も若者から中高年、ファミリー層と多様な年代へ活動が普及している。

一方で、ブームによる活動者数の増加は、その地域の自然環境への影響や、ゴミなどマナーやモラルの問題、アクセス問題、山岳遭難や水難事故の増加など、環境・社会・安全といった幅広い問題の増加へと直結している。さらに、2020年始めより世界をパンデミックに陥れた新型コロナウイルスの影響を受け、屋外で密の避けられるアウトドアに対して安全安心なイメージが先行し、これまでアウトドアに出かけていなかった、あまり知識や経験のない多くの人がアウトドアに出かけ

る状況が世界中でみられる。しかし、アウトドアはウィルスフリーではなく、感染予防のみならず、リスク対処や環境配慮行動が伴ってこそ、安全に活動できる場であること、また何かあった場合の救助に対して、医療機関の負担が大きいことなどの理解が不可欠である。そこで本稿においては、国内外の情勢を踏まえ、コロナ時代のアウトドアの楽しみ方について考察を行う。

2. 日本におけるキャンプブーム・アウトドアブーム

日本オートキャンプ協会（2020）は、2015年から2019年にかけて、1泊以上のオートキャンプを行った人は年々増加していることを報告しており、2019年には860万人がオートキャンプを行っている。キャンプ歴に関するアンケートを行ったところ、キャンプ歴1年と答えた人が22.6%を占めており、ビギナーが拡大傾向にあることも報告している。

一方で、アウトドアスポーツ中に起こる事故やマナーが問題視されている。キャンプなどのだれもが行うことのできるレジャー行動には、ルールや規則はなく、個人の倫理観やマナーへの意識によって成り立っている。マナーの意識が低い人の影響により、全体的なマナーに対する意識が低下し、自然環境や

1) スポーツ学部

キャンプ場にて深刻な問題が発生している。

各報道雑誌や web ニュースに多く取り上げられているのが「焚火の後始末」と「ごみの処理」についてである。焚火に関しては、火の扱いをひとつ間違えると重大な火災や事故に発展してしまうため、その方法には大きな責任が伴い、正しい知識や技術が必要となる。燃え残った炭などをそのまま放置することや直火でキャンプファイヤーを行い、芝を焦がしてしまうなどの被害が報告されている。炭は地中に埋めても自然にかえることはなく、形を変えずにその場に残留してしまう。これにより、元ある自然や植生に影響を与えてしまう。直火によるキャンプファイヤーでは、熱によって地面に生息している微生物や生態系は死滅してしまい、何年も先までその場所の生態系に大きな影響を与えてしまう。ごみの処理も重大な問題になっている。キャンプ場のみではなく、河川敷や山の中にも不法投棄のごみが見られる。ごみの適切な処理を行わなければ、生態系に影響を与え、自然破壊等につながることを考えられる。また、キャンパー同士の問題についても多くの報告が行われている。キャンプ場には利用者が快適にキャンプを送るために区画を設けているところがあるが、他のキャンパーの区画を横断あるいは、侵入などの行動による不快感、大声で騒ぐ、大音量での音楽など騒音被害が報告されている。

こうしたルールやマナーを守らないキャンパーによる行動により、キャンプ場の閉鎖を行ったという事例も報告されている。このような問題を改善していくために、アウトドアの活動における正しい自然の知識、他者や環境に配慮する行動を幅広く伝えていくことが重要であるといえる。また、山岳遭難・水難事故共に増加傾向が続いている。実施者が増えることによる事故の増加は当然の流れではあるが、これまで以上に経験の少ない人や、幅広い年代、幅広い自然環境にてより多くの事故が発生していることから、救助を難しく

している現状がみられる。安全管理に関する知識や、個々のリスクマネジメントの実践の必要性についても広く訴えていく必要がある。これまでは野外教育の指導者やガイドなどのみが持っていた専門知識を、多様なアウトドアユーザーが活用しやすい形で発信していくことが必要である。

3. アウトドアブームと コロナ時代の到来

現在、猛威を振るっている新型コロナウイルスによる影響で、様々なスポーツや活動を自粛せざるを得ない状況に陥っている。そのような状況の中でもキャンプは注目を集め、利用者が増加している。スペーススキー(2020)によると、キャンプ場検索・予約サイト「なっぷ」のデータを基に、2020年6～8月までのキャンプ動向について分析し、新規会員登録数、サイト訪問者数、予約件数ともに昨年を上回る傾向にあると発表した。

CCC MARKETING HOLDINGS 株式会社(2020)は、18～69歳の男女にアウトドアに関するアンケートを行い、キャンプをする理由の回答を求めた。その結果、「自然や非日常を楽しみたい(44.9%)」という回答が最も多く集められ、「友人に誘われて(35.8%)」、「共同生活をする事で家族や友人とのきずなを深めたいから(17.5%)」と続いた。また、30～40代女性は「コロナ禍でも安心してレジャーを楽しみたいから」という回答が14.8%見られた。以上のことから、コロナ禍でも自然や非日常を楽しむ機会や他者とのコミュニケーションを求めているキャンプを行っていることが示されている。

実際に、日本オートキャンプ協会の報告(2020)によると、オートキャンプ場の稼働率は2020年に5年連続で過去最高を記録している。山岳地域においても、多くのテントサイトは、コロナ禍での利用に制限を設けていたが、逆に制限のないキャンプ場へ多くの人が集まることとなった。富山県立山の雷鳥沢

キャンプ場では、予約不要ということもあり、9月の連休には900以上のテントが並び、トイレの使用には1時間以上並ばなければならないほどであったと各報道局が伝えている。密をさけるはずのアウトドアが密を生みだしてしまい、感染リスクが高まるだけでなく、事故や救助の危険性も高めてしまっている恐れがある。

アウトドアブームと、コロナ禍による自然への新たなニーズが加わり、これまで以上に多様な人々がアウトドアに出かけている状況では、感染予防だけでなく、自然環境保護の取り組みや、切迫した医療体制に拍車をかけないための安全対策を心がける必要がある。

4. 日本における各団体の ガイドライン整備の取り組み

新型コロナウイルスの感染防止対策は、各団体で独自に作成され、発表されている。一般社団法人日本オートキャンプ協会では、「キャンプ場が講じるべき対策」と「キャンパーが講じるべき対策」に分けて記載している。また、公益社団法人日本キャンプ協会は、アメリカキャンプ協会が策定した「Camp Operations Guide Summer 2020」を日本語訳し、公開している。各団体ともに、健康チェックを行うことや手洗い・うがい、手指の消毒やマスクの着用の徹底、三密状態を避けるなど、厚生労働省が提唱している新型コロナウイルス感染防止対策に加え、キャンプにおいては、宿泊を伴うため、その施設の使用方法や、受け入れる人の人数制限、感染の可能性のある人をいかに入れないか、活動に応じて施設内での密を避ける対策等に焦点を当てている。

登山に関しては、古くから高山病への対応として高所山岳地帯に診療所があるなど、多くの医療関係者が登山に関わっており、専門団体が医学的知識に基づいたガイドラインを先駆的に発表している。山岳医療救助機構(2020)は、アメリカの疾病予防管理センター

(CDC: Center for Disease Control and Prevention)の内容を参考に、「CDCの発信に基づいた登山再開に向けた知識：計画と準備編、登山実践編」を発信し、また一般社団法人日本登山医学会(2020)の「新型コロナウイルス感染防止と登山について」、全国山岳遭難対策中央協議会による「新型コロナウイルス感染防止のための新しい登山様式」などが広く利用されている。山岳環境などの自然環境に出かける場合には、アプローチや活動時間が長いこと、活動自体に自然環境や遭難のリスクがあること、遭難や事故時の救助活動が容易ではなく、医療関係者への大きな負担となることから、通常の感染予防に努めた方法の推奨のみならず、特に計画における注意の重要性が強調されている。パーティーと言われる登山グループの少数化、できるだけ家族や固定パートナーとの山行、登山口までの移動方法の検討、山岳地域の選択、通常より難易度の低い山行行程・活動内容の設定、宿泊を伴う場合の事前の予約や確認、ギアの共有を避け個人装備で完結させる必要性、気象情報や登山道状況の把握や本人のコンディショニングから遭難リスクの縮小化など、念入りな計画の元、それでも今その山に行くことが必要か？少しでも体調不良や遭難リスクを感じた時にすぐに引き返す心づもりで出かけるなど、心身共に念入りな準備が大切であることを訴えている。自力脱出・自力救助が原則である山岳環境において、本人の感染や怪我等のみの問題ではなく、有事における医療機関への負担への配慮の必要性について強調されている。

5. 海外の事例

アウトドアスポーツ・レクリエーションが広く一般市民に普及している欧米社会においても、新型コロナウイルスの影響を受け、アウトドアアクティビティが増加している傾向がみられる。アメリカでは特にサイクリングやハイキングが増加傾向にあり、2020年の4

月から6月の間の調査によると、2019年の同時期のデータと比較すると、ハイキングの増加率が最も高く、8.4%の増加が報告されている (Outdoor Industry Association, 2020)。

報道でよく耳にするアメリカ CDC (2020) は、コロナウィルスの感染拡大が始まった初期にすぐに多様な活動におけるガイドラインをかなり詳細に発表した。その内容には、アウトドア活動に関するものも多く含まれており、その充実ぶりからもいかにアウトドア活動が広く親しまれている社会であることがうかがえる。例えば、学校教育内のキャンプ活動の展開の方法については、キャンプ中の行動について、キャビンの使用方法や細かい健康チェック、消毒方法など非常に詳細に指示されている。また、一般レクリエーションとして自然公園にでかける、あるいは野山へハイキングに出かける場合のガイドラインとしては、移動手段や途中で使うトイレやお店、トレイルの込み具合による活動方法など詳細なガイドラインが提示され、随時新しい情報が更新されている。

信頼できる別のリソースとして、EPA (Environmental Protection Agency: 環境庁) は、CDC とも連携し、水の管理や消毒・清掃に関する情報を、国立公園やキャンプ場などでどう実施すべきかという具体的な指針を示している。これらの情報を、アウトドアのガイディングの会社や、キャンプ関連団体、冒険教育団体、各種アウトドアスポーツ協会などが取り入れ、一般アウトドアユーザーやプログラム参加者へ具体的なガイドラインを呼び掛けている。アウトドア雑誌にも、安全にアウトドアを楽しむためのルールなどが簡潔に示されている。信頼できるエビデンスをもとに、いかにわかりやすく、実際の活動に取り入れやすい形で伝えていくか、ここに専門家の役割の重要性がうかがえる。

野外活動における環境へのダメージを最低限に抑えるための「野外倫理 (Outdoor Ethic)」と具体的なガイドラインを提唱して

いる Leave No Trace (LNT) は、コロナ禍における LNT ガイドラインを提唱しており (図1) (Leave No Trace Japan, 2020)、その内容は、これまでアメリカや西洋の野外活動の分野においてはかなり普及していた原則に上乘せする形で、理解・普及しやすいかたちで環境への生態系に関するダメージだけでなく、自分や他者への感染予防のための配慮を加え、どのように野外活動を楽しむべきかわかりやすく示している。LNT は、我が国においても LNT Japan として2021年の立ち上げ準備が進んでおり、LNT を我が国において先駆的に指導者養成に取り入れてきた Wilderness Education Association Japan の指導者たちが中心となり、このガイドラインを翻訳し、日本での活用に努めている。

一方で、Stay Home によるオンライン活用もアウトドア業界に大きな影響を及ぼし、家の中で世界中の絶景を見ながらハイキング、サイクリング、スキー、パラグライダーなど実施できるアプリと連動したトレッドミルやエアロバイク、ゲームを活用して、運動不足解消とリフレッシュを図る活動が人気となっているようである。また、教育プログラム、研修プログラムにおいては、オンライン上でのシミュレーションとしての集団登山遠征を実施し、グループでの計画や準備、多様なシナリオを用いてコミュニケーションや問題解決能力を鍛え、グループ形成を目指すプログラム開発も進んでおり、これまでオンラインでは考えられなかった野外教育・レクリエーションの授業がオンライン配信されているなど、オンライン分野への挑戦はめざましいものがある。本当に自然環境の中でしかできないこととは何か、テクノロジーを活かしてカバーできる、あるいはより発展させられる内容は何か、直接体験の効果を高めるためのオンラインの活用など、コンテンツの精選と展開方法の工夫について改めて考え、発展する機会となっている。この傾向は今後もさらに進んでいくと考えられる。



Leave No Trace Japan

コロナ時代のリープノートレイスなアウトドアの楽しみ方

新型コロナウイルスは、私たちの社会、生活を一変させました。リープノートレイスは、アメリカの疾病予防センターの基準に基づき、アウトドアでの感染予防の指針を作成しました。LNTJでもこの指針に基づき、自然を愛し、安全を守る仲間たちと共に、環境、地域社会、医療機関にダメージを与えずに、ウィルスとの共存を図り、アウトドア活動を支援します。私たちの大切な人、私たちの社会、私たちの自然をいつまでの健全に保ちましょう。

事前にあなたの居住地と目的地の情報を調べよう

各地の公園、トレイル、ビーチが再開される中、アウトドアに出かけても良いか不安に思うかもしれません。感染のリスクは、あなたの居住地の感染しやすさ、旅行先の感染状況、目的地の混雑の程度などの影響を受けます。出かける前に、あなたの住んでいる地域と目的地のガイドラインを確認しましょう。出かけるときには、マスクを持参し、人と人との距離を保ちましょう。

利用制限に備えよう

多くの施設が、利用を制限したり、閉鎖していることが予想されます。そのため、水道、トイレ、キャンプ場、売店など利用できない可能性もあります。必要な水、食料、トイレシート、ペーパー、消毒薬、ゴミ袋を持参しましょう。出かける前に、アウトドアでの正しいトイレの仕方を学びましょう。

すべてのゴミは持ち帰ろう

多くの公園で、サービスが限られているため、ゴミ箱やリサイクルゴミの回収箱が交換されないこともあります。もし、ゴミ箱からゴミが溢れ出すと、野生動物にダメージを及ぼす可能性があります。たとえゴミ箱があっても、ゴミやリサイクル可能なものは、すべて家に持ち帰り、自分の家で処理しましょう。

混雑する場所と時間を避けよう

混雑する公園、トレイル、ビーチを避け、人と人との距離を保ちましょう。人気の場所に集まるのではなく、静かな場所に、混雑する時間帯を避けて行きましょう。グループの人数もできる限り少なくし、目的地のガイドラインに従いましょう。

いつもより慎重に行動しよう

アウトドアの事故は、医療機関が逼迫している地域では、救助隊と医療従事者に大きな負担を与えます。できる限り、慣れ親しんだ場所や活動を選択し、いつもよりも活動の安全性を高めましょう。

リープノートレイスも忘れずに

コロナの時代でも、リープノートレイスの7原則に基づいて行動しましょう。アウトドアの管理やサービスに制限がある今、今まで以上に自立的に行動しなければなりません。万が一に備えた準備、トレイルを外さない、すべてのゴミの持ち帰り、実際に触れない、焚き火の最小限の使用、野生動物との安全な距離など、環境と社会に与えるインパクトを最小限にしましょう。

他のビジターに配慮し公園スタッフに感謝しよう

他のビジターと十分な距離を保ち、アウトドアを共有しましょう。みなさんの感染予防のために働いてくれる公園スタッフに感謝しましょう。みなさんがこれらの行動指針を取り入れることが、公園スタッフを助け、アウトドアを守ることにつながります。

リープノートレイスを
取り入れて
アウトドアで
会いましょう



© 2020 Leave No Trace Center for Outdoor Ethics
Supported by Leave No Trace Japan/Wilderness Education Association Japan/Wilderness Risk Management Japan

図1. コロナ時代のリープノートレイスなアウトドアの楽しみ方 (LNTJ, 2020)

6. 新しい生活様式を健康に楽しむためのアウトドアの活用

コロナ禍の長期化による心身の健康問題は、世界共通の問題であり、この問題に対して野外活動・野外スポーツの果たす役割は非常に大きくなっていると思われる。漠然とした自然環境への期待が多くの人を自然環境へ誘っているが、具体的にどのように安全に、効果的に自然の中で活動していくか具体的な提言と実践、検証が今後の課題であると思われる。Natureに発表されたWhiteら(2019)

の論文によると、イギリスでの2万人近い人を対象に実施された大規模調査から、性別や年齢、人種、社会的地位や居住地などの違いを超えて共通した結果として言えることとして、1週間で少なくとも120分の時間を自然環境の中で過ごすことが、主観的な健康状態と主観的なWell-being両方において有意に良い結果を示していることが報告されている。

自然体験と健康の関連について探求する動きは世界中にみられ、アメリカのフローレンス・ウイリアムの出版した“Nature Fix - 自

然が最高の脳を作る：最新科学でわかった創造性と幸福感の高め方-” (2017) という本が、日本の森林浴やアメリカ、フィンランドなど世界中の最新研究をもとにわかりやすく説明されていることから、世界中で話題となっている。この本の中でも紹介されている Tim Beatley のネイチャーピラミッドは、健康的な食生活の指針として有名なフードピラミッドの自然バージョンとして提唱されており (図2)、そのわかりやすさや実践への取り入れやすさから、注目を浴びている。

このモデルでは、ピラミッドの底辺に日々触れ合うべき身近な自然を置いている。毎日30分程度自然の要素と触れることで、ストレスが軽減され、集中力が高まり、疲れた心と頭が癒されると説明している。住んでいるところが都会であっても、屋外にて自然の要素

を習慣的に取り入れ、日常的に新鮮な空気や日光、緑や水といった自然の要素を取り入れることがまずは前提となる。2段目となっているのは、週に1度くらいは実際に自然環境へ足を運び、2時間程度は自然環境の中で時間を過ごし、自然を全身で感じる事が重要であると述べられている。White (2019) の“120分を自然の中で”の提言と一致する。さらに3段目に上がると、実際に自然環境の中で活動を行うことで、自然の恵みを体に取り入れ、精神的な安定や充実感、免疫力の向上も期待できるという。ピラミッドの頂点に鎮座するのは、なかなか日常的に出かけられる場所ではなくても、wilderness のような雄大な自然にどっぷり浸かる体験が年に1度、あるいは2年に1度は必要であると言われている。そういった場所で何日か過ごし、心に残



図2. ネイチャーピラミッド (Beatley, 2012を翻訳)

る体験をすることは、希望や夢が明確に持てるようになる、あるいは自然への畏敬の念を持つことで、人との絆が強まり、多様な認識を持つことができるかもしれない。荒々しい自然との関わりから自立心が得られたり、ひどく傷ついた心が癒されるかもしれないと説明されている。Beatley (2012) は、世界各国で都会に自然的な要素を取り入れる動きがみられたり、水や緑と触れられる工夫が取り入れられるなどの工夫がみられることは望ましい変化であると述べている。しかし、フローレンスは貧困や認知や習慣といった根強い困難へ社会として取り組まなければ、根本的な解決や世界の人々の健康は訪れないと訴えている。

本学のような、自然に恵まれた環境での日々の生活では、すでに最初の段階はクリアしており、2つ目の段階を行うことも少し意識すれば容易である。3段階目、4段階目こそが野外スポーツの活用であり、より多くの人により高次の体験を生活に取り入れることができるような野外スポーツの展開方法を検討し、推奨していきたい。

7. まとめ

現在、我が国におけるアウトドアブームの流れの中でコロナ禍を迎え、ある意味アウトドアブームに拍車がかかっているともみられ、同時に多くの問題が露呈する状況ではあるが、いかにアウトドアを取り入れ、安全に楽しむか工夫することによる可能性の広がりには大きな期待ができる。以下、コロナ時代のアウトドアを効果的に展開する上での重要な観点を本論文の結論として提示する。

1) ネイチャーピラミッドを参考に、コロナ禍においても可能な屋外環境や身近な自然環境を日常的に取り入れ、さらに定期的により深く自然環境と関わるアウトドアスポーツを取り入れる自分なりのライフスタイルの実践は、個人の心身の健康促進が期待され、そのようなライフスタイルを多く

の人が実践できる社会の形成が望まれる。

2) アウトドアでの活動を行う場合、感染リスクだけでなく、自身や他者、自然環境の安全を配慮することがアウトドアユーザーのマナーであり、そのための知識やスキルを積極的に取り入れ、実践することは、より安全な活動となるだけでなく、個人を高める充実した活動につながる。

3) アウトドアの中でも、山岳環境や海・島といった遠隔地においては、これまで以上に事故を起こさない努力が不可欠である。そのためには、各団体や、活動地の規制やガイドラインに従うことはもちろん、各自の知識やスキルアップの努力、メンバー選定や行先の状況把握、アクセス、装備、計画などの事前の入念な準備が重要である。

コロナ禍だからこそ、より自分や他者、自然を大切に思う気持ちを意識的に活動方法に取り入れ、実践することは、より質の高いアウトドア体験が得られるだけでなく、自然や他者を大切に思う自立した個人としての成長や、健康・健全な社会の実現につながる事が期待される。

引用文献

- Beatley, T. (2012) Exploring the nature pyramid.
<https://www.thenatureofcities.com/2012/08/07/exploring-the-nature-pyramid/>
 (2020/11/15アクセス)
- CCC MARKETING HOLDINGS 株式会社 (2020) 「アウトドアに関するアンケート調査」
https://www.cccmkhd.co.jp/news/20201002-cccmkhd_outdoor.pdf (2020/12/1アクセス)
- Center for Disease Control and Prevention (2020) Consideration for Youth and Summer Camps, https://ilwg.cap.gov/media/cms/CDC_youth_camps_CEC304F295573.pdf
- Consideration for Institutes of Higher Education, https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/colleges_universities/

- considerations.html (2020/11/15アクセス)
- フローレンス・ウィリアムズ：栗木さつき・森嶋マリ訳 (2017) Nature Fix: 自然が最高の脳を作る - 最新科学でわかった創造性と幸福感の高め方 -. NHK 出版：東京.
- <Williams, F. (2017) The nature fix: Why nature makes us happier, healthier, and more creative. W.W. Norton Company: Washington, D.C.>
- 一般社団法人日本オートキャンプ協会 (2020) オートキャンプ白書2020. 日本オートキャンプ協会：東京.
- 一般社団法人日本オートキャンプ協会 (2020) 「オートキャンプを楽しむための新型コロナウイルス対応ガイドライン (第3版)」
<https://www.autocamp.or.jp/guideline-camping-site2/?p=9871> (2020/12/1 アクセス)
- 一般社団法人日本登山医学会 (2020) 「新型コロナウイルス感染防止と登山について」
<http://www.jsmmmed.org/corona.html> (2020/12/1 アクセス)
- 株式会社スペースキー (2020) 「キャンプ場検索・予約サイト「なっぷ」調べ 2020年夏のキャンプ動向」
<https://www.spacekey.co.jp/press-releases/?p=3794> (2020/12/1 アクセス)
- 公益社団法人日本キャンプ協会 (2020) 「キャンプ運営ガイドライン (日本語版)」
https://camping.or.jp/news_release/14796.html (2020/12/1 アクセス)
- 厚生労働省「新型コロナウイルス感染予防のために」
https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html#h2_1
- Leave No Trace Japan (2020) コロナ時代のリープノートルースなアウトドアの楽しみ方
https://drive.google.com/file/d/1ggphlYmRp-uQtL04LuSm_jA1aFVJDHvh/view (2020/12/1 アクセス)
- 日本山岳・スポーツライミング協会 登山医学委員会 (2020) 「登山再開に向けてのガイドライン」
https://www.jma-sangaku.or.jp/information/detail.php?res_id=1591866838-909647 (2020/11/15アクセス)
- Outdoor Industry Association (2020) Increase in outdoor activities due to Covid-19.
<https://outdoorindustry.org/article/increase-outdoor-activities-due-covid-19/> (2020/11/15アクセス)
- United States Environmental Protection Agency (2020) Guidance for cleaning & disinfecting: Public spaces, workplaces, businesses, schools, and homes.
<https://www.epa.gov/coronavirus/guidance-cleaning-and-disinfecting-public-spaces-workplaces-businesses-schools-and-homes> (2020/11/15アクセス)
- White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., & Fleming, L. E. (2019) . Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. Scientific Reports, 9. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>. Article 7730. (2020/11/15アクセス)
- 全国山岳遭難対策中央協議会 (2020) 「新型コロナウイルス感染防止のための新しい登山様式」
https://www.mext.go.jp/sports/content/20200807-spt_kensport01-000009263_3.pdf (2020/11/15アクセス)