

双眼鏡を使って バードウォッチングをしよう！



カイツブリ：滋賀県の県鳥



監修：館長 亀田佳代子

環境学習の内容

散歩中にどこからか綺麗な鳥の鳴き声が聞こえてきたとき、「何の鳥かな？」と気になったことはありませんか。また、遠くにいる大きな鳥や小さな鳥、きれいな鳥や見たことがない鳥を見つけたとき、「もっと間近で見たいなあ」と思ったことはありませんか。野鳥は最も身近な野生生物の一つであり、日本には約600種以上の野鳥がいます。肉眼では見えにくい野鳥の姿を、双眼鏡を使うことで、より大きく鮮明に見ることが出来ます。鳥たちのいきいきとした姿を、双眼鏡で観察してみませんか。

双眼鏡の使い方

各部の名称



ストラップ

※下側から見た写真

双眼鏡は非常に精密な光学機器です。
ご使用前に別紙取扱い説明書をよくお読みください。

調整の仕方



① ストラップの調整

ストラップの長さを調整し、首に掛けたとき、双眼鏡がみぞおちくらいの高さになるようにします。

② 接眼目当て

眼鏡を使用する場合は、接眼目当てを回して収納します。
眼鏡を使用しない場合は、接眼目当てを回して引き出します。



③ 目幅の調整

双眼鏡の中心軸を中心に、本体をゆっくり折り曲げるようにして、接眼レンズの幅を、目の幅に調整します。二つの視界が重なって、一つの円に見えればOKです。



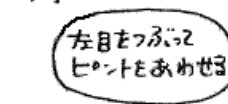
④ ピントの調整

右目をつぶって、真ん中のピント合わせリングを回して、ピントを合わせます。

⑤ 視度の調整

左目をつぶって、右側の視度調整リングのロックを解除し、回しながら視度を調整します。

(眼鏡に左右の視度補正が入っている場合、調整は不要です。視度調整が必要な場合は、接眼目当てを引き出して視度調整を行った後、接眼目当てを収納してください。)



③～⑤は、遠くの看板の文字など肉眼で見やすい対象を見つけて行くと、調整しやすいです。この後は、目標を変えてもピント合わせリングを回すだけでピント合わせができます。

④⑤で、片目を交互につぶるのがむずかしければ、対物レンズを交互に手で覆って調整していただいても構いません。(レンズに直接手は触れないで下さい。)対象を見るときは、肉眼での視線をそらさず、目の前に双眼鏡を持ってくるようにしてください。手振れしないためには、リラックスして軽く脇をしめてください。

服装ほか

服装



決まった服装はありませんが、バードウォッチングは、屋外での活動が多いため、日焼けや虫よけ、暑さや寒さを考えて、動きやすく、歩きやすい服装が望ましいです。また、森の中や水辺での行動が多くなりますので、その際は、長袖、長ズボン、長靴などでの行動をおすすめします。色は目立たない色の方が無難です。

便利道具

- ・フィールドガイド（図鑑、アプリ）
携帯できる図鑑を持っていくと、その場で名前がわかったり、楽しみがひろがります。
- ・フィールドノート（野帳）
いつ、どこで、どんな鳥を何羽見つけたのか、形や色、鳴き声、どんな行動をしていたか記録しましょう。
- ・レコーダー（録音アプリ）
後で鳴き声を聞き返したりするのに便利です。鳴き声で野鳥の種類を判別できるアプリもあります。
- ・虫よけ／日焼け止め
- ・折りたたみ椅子

注意事項

- ・観察中は、大声を出したり走り回ったりせず、静かに観察しましょう。
- ・カメラや双眼鏡を人家や太陽に向けるのはやめましょう。
- ・小さなお子様が使用されるときは、必ず保護者の方が付き添いましょう。
- ・双眼鏡を振り回したり、無理に力を入れて調整するのは止めましょう。
- ・双眼鏡を覗きながら歩くのはとても危険です。
必ず立ち止まって使用しましょう。
- ・観察中は、通行の邪魔にならないよう周りに注意しましょう。
- ・観察しやすくするための野鳥への餌付けはやめましょう。

野鳥を見てみよう！

滋賀県では、340種ほどの野鳥が観察されています。どこでどんな鳥がみられるか、インターネット上にも多くの情報がありますが、その一部を紹介します。



・ダイサギ（留鳥）

春先に田んぼなどで見かけることができます。ちなみに、よくシラサギと言われますが、白いサギの総称でシラサギという名前の鳥はいません。シラサギの仲間には、アマサギ、チュウサギなどもおり、違いを調べるのも楽しいかもしれません。



・イソヒヨドリ（留鳥）

その名の通り、本来、磯に多く生息していましたが、近年は住宅地にも生息域を広げています。美しい声でも知られ、オスは頭から背中にかけて青味がかった青い、「幸せの青い鳥」と呼ばれることも。



・カワセミ（留鳥）

イソヒヨドリと似た色味ですが、「空飛ぶ宝石」とも称されます。水辺をすみかとしており、公園などでも観察することができるので、見つけられたらラッキーです。ホバリングとダイナミックなダイビングも魅力です。



・ユリカモメ（冬鳥）

琵琶湖畔など水辺で群れをなしている姿が見られます。人慣れしやすく、比較的近くで見ることができます。全体に白っぽいイメージのユリカモメですが、夏には頭が黒くなります。



・トビ（留鳥）

最も身近な猛禽類です。ピーーヒョロロと鳴きながら、羽を大きく広げ、飛ぶ姿は優雅です。バチ状に中央がへこんだ尾羽が特徴。道路照明灯の上で、睨みをきかせ休憩している姿も見かけます。猛禽類好きなら湖北へ。イヌワシやオオワシも生息しています。

写真提供：学芸員 金尾滋史

観察のポイント

- ・大きさ : スズメ、ハト、カラスを基準にする
- ・姿勢 : 立っている、止まっている、泳いでいるときの、体の角度に注意
- ・かたち : くちばし、脚・足、翼や尾羽など
- ・色／模様 : 頭、くちばし、翼（背）、腹、尾羽、足
- ・動き方 : 歩き方、泳ぎ方、飛び方
- ・環境 : 水面、ヨシ原、草原、森林、都市
- ・鳴き声 : さえずり、地鳴き、ヒナの声

写真を撮ろう！

大きな望遠レンズと一眼レフカメラを使わなくても、写真撮影は可能です。一眼レフより安価な超望遠機能のついたコンパクトデジタルカメラで撮ることもできますが、手軽に写真撮影を楽しめるようスマホと双眼鏡（ビノキュラー）を使って野鳥を撮影する方法（通称：スマビノ）を紹介します。



- ・スマホのレンズと双眼鏡の接眼レンズを合わせます。（専用アダプターが販売されている機種もあります。）
三脚や周辺のものを利用して、望遠鏡やスマホがブレないように固定できると比較的楽に撮影ができます。

お問合せ・返却先

滋賀県立 琵琶湖博物館 環境学習センター

〒525-0001 滋賀県草津市下物町 1091

TEL:077-568-4811

ecolo@pref.shiga.lg.jp

