

# 山を走る喜びを、共有できる森へ

～マウンテンバイクがひらく森林利用と文化～

(株)リトル・トリー 大野 航輔  
野間 大介

## 「自然空間がもたらす行為の楽しさとは」

コナラ林に降り注ぐ日差しと、木立の影によって生まれるコントラストの風景へ、切り込むように走り下る MTB に乗った仲間たち。山あいにこだま



浅間トレイルを下る大野さん（手前）と野間さん＝2025年10月

する歓声を聞きながら、疾走感とともにフローなバーム（外側に土を盛ることで傾斜をつけた土手）をクリアすると、その緊張と興奮によって身体から自然と声が沸き起こる。

無事にゴールポイントへ辿り着くと、皆でトレイルのどこが面白かったかを話し、互いに肩を叩き合って喜び合う。

「楽しい」と感じるのはこんな瞬間だ。そして、仲間が楽しんでいる姿を見ることで、さらに楽しさが増幅していく。

これまで様々なアウトドアスポーツを経験してきたが、その本質的な魅力は、自然の中での行為から得られる、「自由と規律のベストな融合」、「リスクの存在とその克服」であると感じている。

その魅力とはどのようなものか。また、自分はどのようにして、こうした魅力を感じ、なぜ、その魅力を他者と分かち合いたいと思うようになったのか。今回はこのテーマについて、私(大野)と、当社社員のトレイルビルダー、ジャンプライダーである野間君と共に執筆を行った。前半を私が、後半を野間君が担当する。

私は現在、(株)リトル・トリーの代表をしつつ、山梨県小菅村の地域林政アドバイザーを務めており、小菅村や道志村で、林業、森林管理、MTBトレイルや登山道整備とその活用、木質バイオマスエネルギー活用に関する仕事を行っている。

尾根のピークにある浅間神社にちなんで名付けられた「<sup>せんげん</sup>浅間トレイル」は、山梨県小菅村の松姫峠から道の駅こすげへ至る、広葉樹と針葉樹が混在する秩父多摩甲斐国立公園普通地域、民有林エリアの尾根に位置する。高低差600m、距離3.6kmのパブリックトレイルだ。このエリアは古来から、富士講や旧甲州街道の要衝として重要だった。戦国時代、武田家滅亡の折、信玄の娘・松姫一行が八王子方面へ落ち延びる際に通過した地点でもある。

このトレイルはつい最近まで存在しなかった。今、こうしてライドしている現実が、少し不思議な感覚を生じさせる。

トレイルの作設は、2022年から小菅村役場と連携し進めてきた地方創生事業の一環として、山林所有者11人や村民の方々の協力を経て行った。また、小菅村でグリーンインフラ推進のための連携協定を結ぶ大成建設の社員研修



小菅村とグリーンインフラ推進のための連携協定を結ぶ大成建設の社員研修で行ったトレイル整備＝2024年9月

の一環として、トレイル整備に参加頂いた。

踏査を繰り返し、ラインを選定し、交渉を行い、計画を練り、枯れ木除去や路面の整備を行いながら、約2年の歳月をかけて作設してきたトレイルは、2025年8月に開通した。「誰もがアクセス可能で、マウンテンバイカーが楽しんでもらえる、ホワイトなMTBトレイルを作りたい」という思いからだった。



上：松姫峠付近のトレイル作設作業

右：登山道を拡幅する際、枯損木で土留めを行う  
＝いずれも2024年10月





パタゴニア社員向けリジェネラティブトレイルの実現に向けたガイドツアー＝2025年7月

ホワイトとはマウンテンバイカーによる走行が公的に認可されている状態を指し、グレーの反意語となる。実態はグレーのトレイルが多く、人の目を忍んで走っていることが背景にある。

環境保全とルールの遵守を前提として、多様なアクティビティの主体が、気持ちよく自然を楽しむことが出来る環境の実現は、森林大国日本では高いポテンシャルがあるはずだ。どうすればそのポテンシャルを発揮出来るのか？そのために、具体的な事例を通じて検証していきたい。

そうした思いを胸に抱きつつ、山に通い続けた日々の記憶が蘇る。

浅間トレイルは、利用登録を行えば無料で利用することが出来る。管理、メンテナンスとそのコストはリトル・トリーが担い、OPEN FORESTというプロジェクトを組み、有志個人やパタゴニアなどの企業にも協力を頂いている。

OPEN FORESTは、2019年に、山梨県道志村の活動からスタートしたプロジェクトで、その目的は、森林整備を前提とした森林空間活用を行い、収益を期待できず、管理を担い切れず、「負の資産」となっている山の価値を再発見することだ。その手段として、マウンテンバイクを選択し、山林の新たな利用目的の設定と、子供や大人が山とつながる機会の拡大、それらの

成果による山林所有者や地域への経済的・非経済的還元に取り組んでいる。

## 自然に対する価値観はどのように形成されたのか？

私は横浜で生まれ育ち、10数年前までは東京に暮らし、その後は道志村で10年間を過ごし、現在は地方都市と中山間地の狭間に位置する、都留市に住んでいる。

47年間の人生で、35年を都市で過ごし、12年の間に村の暮らしを体験し、村の暮らしがとても豊かであることを知ることが出来た。村で感じた豊かさは複数あるが、その一つは、自分が好きな自然環境がすぐ近くにあることだ。

豊かさとは一体何か？自分にとってそれは、「夢中になれる空間と時間が、暮らしの中にあること」だ。そして、暮らしは、生活、仕事、遊びによって構成される。

どこで暮らし、どんな仕事を行い、どのように遊ぶか？これは人生において、とても重要なテーマだ。また、その優先順位も、生き方に多大な影響を与える。

振り返れば、自分にとって現在の環境を実現することは、高校生の頃からの夢だった。

この記事を書くことになって改めて気づいたことが、実は、今、憧れてきた夢が達成され、現実化しているという事実だった。普段、現在の環境が日常化しているため、それがかつて夢だったことを認識し、吟味することはなかった。そう、水が綺麗で、山が近いところに住み、思い立ったらすぐに山へ出かけその清浄な空気に触れ、夜は仲間と焚き火を囲んで語り合う環境で暮らし、森林や自然資源の管理・活用に関わる仕事に憧れていたのだ。

それでは、なぜ、自然が自分にとって重要な位置を占めるようになったのだろう？その要因は、やはり原体験にある。小学校低学年の時から、自分と妹は、母に連れられ、丹沢、奥多摩、奥秩父へ足繁く通った。夏は八ヶ岳、南アルプス、北アルプスへ。最初の登山経験は、尾瀬だった。

小学生の時は、登山へ行くと好きなお菓子を買ってもらえることが最大の

楽しみだった。山へ行く強い衝動はなかったが、ただ、山は広く、母に怒られることもなく、自由だったことは心地よかった。

後に母に子供をなぜ山へ連れて行ったのかを聞くと、親も自由に子供を遊ばせることが出来て、楽しかったと言う。一人で子供二人を見ながら、山行を完結するためには、細かな気苦労はあったと思うが、親が楽しければ、子も楽しい。シンプルで、大事なことだと思う。

中学生になると、もともと椎名誠が好きだったこともあり、新田次郎、加藤文太郎、長谷川恒男などの山岳小説にのめり込んでいった。そこでアルピニズムに感化され、高校は山岳部を目指したいと思うようになる。

高校では、毎月、金曜の授業終了後にテントを背負って東京近郊の山に登り、夏はアルプス、国内各地の山を登った。登山を行いつつ、登山以外のアウトドアスポーツへも関心が広がり、早稲田大学探検部を目指す。早稲田は、尊敬するリバーカヤッカー、野田知佑<sup>ともすけ</sup>の母校でもあるが、ネイティブアメリカンの文化を研究することで、持続可能な文化の本質を探究したかった。

探検部では、リバーカヤック（モンゴル～ロシア）をメインとして、MTB ツーリング（アメリカ、アリゾナ、ニューメキシコ、サウスダコタのネイティブアメリカン居留地を訪問）やクライミング、沢登り、テレマークスキー、スノーボードなど縦横無尽に自然を遊び尽くした。同時に、アウトドアスポーツを手段として用い、未知なる地理空間と研究対象へ挑み、分析するという、知行合一のスタイルにとっても惹かれた。遊ぶだけではなく、その行為を通じて社会に対して、これまで認識されていなかった事象や現象、生態や文化を開示し、新たな展開を誘発していくことに重きを置く探検観は、今も生き様に刻まれている。

先輩達が探検論について議論する様子は、新鮮だった。探検は冒険とも異なり、探検とも異なる。探検の「検」は、「検証」の「検」で「調べる」ことを指し、対象を探索し、客観的に観察する行為を指す。一方、冒険の「険」は、「危険」の「険」で「危ない」という意味となる。「冒険」も、危険を冒して、挑戦する行為自体を指す。「探検」は危険を冒す行為が目的ではなく、探索し、検証することが目的であり、そのために危険を克服する必要がある場合は、事前調査や技術習得を十分に行ってから活動を行うことが求められる。この点が、探検と冒険の違いとなり、危険を伴う社会的イメージより、

もっと調査研究活動に近いのが実態である。探検部が体育会系ではなく文化系と言われる根拠でもある。

こうした経験を経て、自然の中にいる時、自分が安心し、居心地が良いことがわかった。そこから、生きる際の軸をまず、自然環境、森林に設定し、そこからどのように生きていくべきかを考えるようになった。こうして、冒頭の問いに回帰する。

## 暮らしを構成する、遊びと文化

どこで暮らし、どんな仕事を行い、どのように遊ぶか？

自分にとっては、この三つが生き方を構成する要素で、その配分率は暮らしが5、仕事が2.5、遊びが2.5である。暮らしの比率が最も高いのは、山と川に近いという条件の上で、どこに住むかという選択が、仕事と遊びの範囲や条件の多くを規定するからだ。

なぜ、遊びを大事にしたいのか？それは、遊びの充実度が、結果的に仕事や暮らしを充実させ、自分の創造性を刺激してくれることを実感しているからだ。特に仲間や、家族、子供という時にそう思う。アウトドアスポーツが好きな人であれば、以下に挙げるような体験をきつと経験しているはずだ。

MTBで仲間と作った、美しいナラ林が身体を包み込む、浅間トレイルを走ることの喜び。溪流の滑らかな水流に魅入り、ダイナミックな瀬の音に没入しながら、トレイルを踏みしめて歩くことの爽快さ。カヤックで川面を操行しながら、水上から陸を見上げることで、陸上生物であることを忘れてしまうような瞬間。クライミングで、核心部分で苦戦し、恐怖感に打ち負かされ、膝が震え出しても、良いムーブが描けてクリアし、終了点に辿りついた時の達成感と安堵感。

これらの経験が楽しく、貴重である理由は、冒頭に挙げた「自由と規律のベストな融合」、「リスクの存在とその克服」にある。

自然空間が与えてくれる解放感は自由と結びついている。同時に、環境や安全を確保するための制限や規律も存在する。自由だけでもなく、規律だけでもない、絶妙な融合が自由を価値あるものに昇華しているように思う。

また、自由にはリスクと責任が伴う。このリスクを自分でコントロールし、克服していくことは達成感を与えてくれるが、技術や経験が必要となる。未熟な場合はリスクに打ち負かされてしまうので、高いレベルをクリアするためには、技術の向上と経験の蓄積が必要になる。自身と対話し、鍛錬を行い、リスクに立ち向かう。それが克服された時、自身の世界に意味が与えられたように思う。自分の生をビビッドに感じたかのような感覚だ。

こうした感覚を結果的に「楽しい」と表現しているのではないか。さらに、その感覚を噛み砕いてみる。一体、それは何なのか？

それは、二度と、全く同じ体験を再現することが出来ない、唯一無二の経験とも言える。同じフィールドで、同じ行為をしても、それが自然の中であれば、非再現性が高い経験となる。

自然条件（天候、湿度、土のコンディション、周囲の植物、風、日光、鳥や虫の音）、自分の思考や身体のコンディション、技能のレベル、単独行かパーティでの行動かによっても、得られる経験は異なり、ある程度似た経験はあっても、これら複数の条件が寸分違わず再現されることはないだろう。それは、日々、人間が成長し、老いていく生き物であることによる、運命的で不可避的な現象でもある。

度々同じ場所に通い、同じ行為を反復することにより、既視感や経験値の蓄積による安心感や平静心がもたらされ、自然環境との一体感、地形や障害物の把握が、行為への集中や技能の向上を高めてくれる一方で、過去と全く同じ環境条件は永遠に得られないというギャップの存在が、次回への挑戦意欲を惹起し、一回一回の経験をより貴重で、魅力的なものに昇華する。

一回性を基盤として、夢中になる魅力を高めてくれる要素を分解すると、次のようになる。

「密度の高い集中力による没入感」、「危険を予知し回避する思考と直感」、「思い描いた所作や動作、タイミングの的確な実行によって発揮される運動とそれを着実に正確に行う、再現性のある技能」

これらの要素は外部環境ではなく、個人の身体性や知覚に関連する領域で、いわば内部環境になる。外部環境と内部環境が調和し、外部環境による偶発



大野さん(右)と野間さん=2025年10月

性を帯びつつも、自らの意思が行動によって達成される時、人は興奮や喜び、楽しさを得ているように思う。

すべての時が特別であり、同じ時は存在しない。常に変化があり、発見がある。そして、変化を認知する能力は、行為主体の感度が向上することで解像度が上がり、高まっていく。解像度の上昇が、的確な判断や技能の向上、環境の微細な変化に対する認知につながり、結果的に、さらに行為を楽しむことができる。つまり、上手くなる。こうして、行為と観察の蓄積による判断力や技能の向上が、充実感や達成感をもたらしてくれる。これが、自然の中で行う行為を夢中にさせる要因だと思う。

こうした要因は、チェーンソーで立木を伐採する作業や搬出の作業にも通じる部分があると常々感じており、そこには生産性を伴う楽しさがある。

非生産的か、生産的かを問わず、人が自然の中で夢中になれる空間は素晴らしい。その空間は、実はすぐ近くにある。自然空間にアクセスし、人が楽しさを謳歌し、喜びを得る空間に人々がアクセス出来ること。その空間が持続可能に維持されること。そうした事象について人々が賛同し、社会の協力が得られる文化の層を豊かにしていくことに、これからも貢献していきたい。

## マウンテンバイカーが夢中になる森林空間とは

森林空間利用、森林サービス産業の今日までの潮流として、都会の喧騒から離れた安らぎや癒やしを提供することのできる空間や、消費行動という位置付けが主流だった。それらの効果や期待値の表れはさまざまな研究結果や経済的な効果として評価されている。

森林空間を利用したサービス・スポーツとしてのマウンテンバイクも同様の効果を期待できるが、ここではマウンテンバイクが好きで森林に足繁く通う利用者が「何を感じ、求めているのか」、また「気兼ねなく森林でのマウンテンバイク活動に夢中になれる環境整備のあり方」について自分（野間）の考えを述べたい。

森林アクティビティとしてマウンテンバイク活動を行う者が求めている基本的な欲求としては、内的な「自分自身のライディングリズムと自然地形のリズムとの調和」の織りなす「森・心・技・体」の調和による気持ちよさと、それを外的に表現する際のバイクと人体の均衡の取れた「型」を追求する行為だ。それはバイクを通じて自然と調和することで自然環境の中で自身の活動限界を広げるといった原始的な欲求に近いもののように感じる。

そして、森の中を走っている間は単純に「土の上を自転車で走っている」だけではなく「気持ちよさ」「楽しさ」「悔しさ」「喜び」「恐怖」といった様々な感覚が思考を挟む暇もなく訪れる。

マウンテンバイクがもたらすそれらの感覚は、情報過多な現代に生きる



浅間トレイルテストライド&勉強会（トレイル整備と森林管理をいかに繋ぐか）で、作設中のトレイルを楽しむマウンテンバイカー＝2024年11月



浅間トレイルを走る野間さん=2025年10月

我々を少しの間解放してくれるものでもあり、己の欲求に従って自分自身の活動限界と向き合い、仲間と喜びあう特別な時間を提供してくれる。

その活動は森林空間という舞台があって初めて成立する。「あの坂をうまく下りたい、曲がりたい、ジャンプしたい」。それらを実現できる自分をイメージするところから始まり、実際に自身の動きが自然環境と調和して課題をクリアした時に、イメージしていた「調和」と「型」が自分の一部となる。その成功体験を積み重ねたいがためにマウンテンバイカーは場所を変え、難易度を上げながらその行為を繰り返すこととなる。

その行動の結果として、一部ではバイカーによる進入が認められていない場所に入ったり、許可を得ていない山に造成物を設置してしまったりすることでトラブルに発展することもある。国内外においてそのようなマウンテンバイカーの意識啓発を促し、愛するスポーツの社会的地位の確立を目的として地域団体が設立され、将来的に公に認められたトレイルが設定されていく動きにつながっている。

国外のこのような事例では、マウンテンバイクによる交流人口の増加による経済効果や、利用者の健康や雇用機会の増進が認められているケースも多く見受けられ、その方法論については様々な議論や先進的な取り組みが盛ん



浅間トレイルテストライド&勉強会（トレイル整備と森林管理をいかにつなぐか）で、トレイルライドに向け登山道箇所を登るマウンテンバイカー  
= 2024年11月

に行われている。

先進的な具体例として、国外ではニュージーランド・サイクル・トレイル（以下 NZCT）をご紹介します。NZCT は主にオフロードのトレイルを通じてニュージーランドの環境、景観、遺産、文化を紹介し、地域社会に経済的、社会的、環境的利益をもたらすことを目的に 2009 年の政府サミットで構想された国家的プロジェクトである。政府資金や関連団体の資金提供を受け 18 カ所のトレイルが整備され、その後既存のトレイルもステータスを与えられることで現在のトレイルネットワークが構成されている。NZCT の経済的および社会的な便益を定量的に評価したデータも公表されており、2016 年に公表された費用便益分析報告書によると経済的貢献額はこの時点で 3,737 万 4,000NZ ドルと推定され、その内訳は生産者余剰、消費者余剰、国際訪問者からの純年間収益で構成されている。また国内利用者に対する社会的貢献も推定されており、健康に対する貢献金額として 1,204 万 5,000NZ ドルとされている。

これらのデータから、2015 年時点で投資額を大きく上回る便益（約 3.55 倍）を生み出しており、利用者も増加している。特に、都市圏に近いトレイ

ルについては地域住民の健康や通勤にも役立つ「共有利用トレイル」として活用されるなど、単なる観光インフラではなく地域住民の生活の質を向上させる「公共財」としての機能も果たしていることを示している。

NZCT 全体としての事例は一つの成功例として挙げられるが、NZCT 内での各ローカルトレイルの取り組みについては地域の個性、トレイルの性質などにより様々な課題に日々取り組み続けていることがうかがえる。

世界各地のこういったレポートを読み込んでいくと、各地域の歴史、法律、条例などによって背景や要因は異なり、様々なアプローチの仕方があることがうかがえる。日本国内での取り組み方を考える場合、山林を取り巻く現状、新規森林利用者としての地域社会に対するアプローチや振る舞い方、必要とされる管理体制などにおいて世界の事例を参考にしつつも、地域社会に寄り添った取り組みが必要とされていると考えている。