



「シギ・チ」ことシギ・チドリの中かまたちを知り、自然を学ぶさまざまなチャレンジに挑戦しよう!!



【ルール】

- ・順番通りに挑戦しなくても大丈夫！ できることからはじめよう。
- ・行けない場所、出会えない鳥は、かわりに動画や写真で見ても OK♪
- ・挑戦したことを、みんなに報告しよう。SNS なら「#シギチ推し」でシェア！



## ビギナー級



### ■挑戦 1: 波との追いかっこ動画を見よう

世界最大の野鳥観察記録データベースの日本語版「eBird Japan」にアクセスすると、世界のバードウォッチャーたちが投稿した野鳥の写真や動画を見られます。ミユビシギと波の追いかっこ動画は要チェック！

▶ <https://ebird.org/japan/species/sander>

eBird Japan ミユビシギ

検索

＼さらに／

ミユビシギは地球規模の渡り鳥で、毎年、北の繁殖地と南の越冬地を往復しています。eBird Japan で分布域の地図を見ながら、渡りのルートや休憩地点がどの辺りか、想像してみませんか？

渡りは命がけ！



イラスト: 武藤修

日本の砂浜で一休みしてるよ

### ■挑戦 2: シギとチドリの違いを知ろう

シギ類、チドリ類ってどんな鳥？ どこが違うの？ ——シギ・チの基本を知るには、東京港野鳥公園の YouTube 動画「東京港野鳥公園の生きもの『シギ・チドリ編』」(2分26秒)の視聴がおすすめです。

▶ <https://youtu.be/Iwg1szWinVU>

東京港野鳥公園 シギ・チドリ編

検索



日本野鳥の会 レンジャーの手作り動画♪

＼さらに／

コチドリが「千鳥足」でエサを探す様子や、地面を足でトントンたたいて生きものをおびき出すウラ技を、東京港野鳥公園の YouTube 動画「コチドリの採食行動」(25 秒)でご覧いただけます。

▶ <https://youtu.be/rFEm1TZu6Po>

13 種いるよ

### ■挑戦 3: 名前に「シギ」「チドリ」がつかないシギ・チを知ろう

一般的に日本で見られるシギ・チドリ類と呼ばれるのは、チドリ目のうち、シギ科とチドリ科、ミヤコドリ科、セイタカシギ科、レンカク科、タマシギ科、ツバメチドリ科に属する 79 種※で、「〇〇シギ」「〇〇チドリ」という名前ではない鳥もいます。チドリ目やこれらの科について、図鑑やインターネット等で調べると、どんなシギ・チたちがいるのかわかります。

※日本鳥類目録(改訂第 7 版)を参考、亜種のぞく

チドリ目 〇〇科

検索

【参考】日本野鳥の会愛媛「野鳥写真」(いろいろな野鳥の写真を目・科ごとに紹介)

▶ <https://ehime-wbsj.com/gallery/>

日本野鳥の会 愛媛

検索

＼さらに／

野鳥の名前から、その生態や特徴が想像できることがあります。例えば、シギ・チの「大膳(ダイゼン)」「当年(トウネン)」「鎌倉(キリアイ)」「蓮鶴(レンカク)」は、どんな鳥だと思いますか？

名前とその由来をセットで覚えると、どんな鳥か記憶に残りやすくなって、おすすめです！

## ■挑戦 4: 1 番〇〇なシギ・チを調べよう

地味だ、見分けがつかない、などと言われてしまうシギ・チたち……そんな彼らのかくれた魅力探しをしてみませんか？ シギ・チたちをよく観察すると、体に比べて足がすごく長い、くちばしが曲がって上や下に反りかえってる、三倍速のようなスピードで大群で走り回る、実は気性が荒い等々、それぞれにユニークな個性があります。その個性を調べて、あなたが“この点で 1 番”だと思うシギ・チを見つけてみませんか？

【参考】日本野鳥の会 佐賀県支部「有明海の野鳥」（注目ポイント別にシギ・チ等の写真を紹介）

▶ <https://www.yacho-saga.org/有明海の野鳥/>

日本野鳥の会 佐賀

検索

＼さらに／

野鳥には、恋の季節（繁殖期）になると、メスの気をひくためオスが派手な羽＝繁殖羽（夏羽）にかわる種があります。この夏羽も注目ポイント。例えば、**ミユビシギ**と**ハマシギ**は、冬羽の姿はそっくりなのに、夏羽になるとびっくりするような違いが出現します。ぜひ、写真で確認してみてください。

ハマシギ 夏羽

検索

ボクたちの夏羽は、  
赤茶になるだけ。  
でもハマシギ君は…



## ■挑戦 5: 好きなシギ・チを 1 つ選んで、その魅力を伝えよう

シギ・チに興味を持つ人が増えるほど、シギ・チや湿地を守る活動を進める大きな力となります！ ここまで「シギ・チ」チャレンジをクリアしてきたあなたは、シギ・チの魅力をたくさんご存じのはず。その魅力をぜひ、ご家族やご友人に伝えてください。あなたの話を聞いた人が、シギ・チを見てみたい、湿地に行ってみてほしいと思ってくれたら、このチャレンジは大成功！

Twitter、Facebook、Instagram のような SNS で、より多くの人に伝えていただくのも効果的。その場合は、ハッシュタグ「**#シギチ推し**」を付けて、みんなで盛り上げていきましょう！

# バードウォッチャー級



## ■挑戦 6: 湿地に遊びに行こう

「湿地」とは、水でしめっている場所のこと。干潟や砂浜、川や湖、田んぼ、ため池といった身近なものから、湿原、サンゴ礁、マングローブ林といった旅先で出会うもの、海藻が茂る藻場など、各地にあります。まずは、身近な湿地に遊びに行き、どんな場所なのかを体験してみませんか？

**ラムサール条約登録湿地**は、水鳥をはじめとした生きものの宝庫です。もし近くがあれば、ぜひ訪ねてみてください。日本には現在 53 か所あり、その場所や観光情報はラムサール条約登録湿地関係市町村会議のホームページで公開されています。

▶ <https://www.ramsarsite.jp/wetland/map.html>

ラムサール条約 地図から探す

検索

【参考】環境省「湿地と私たちの暮らし」（子ども向けの湿地学習教材、大人にもおすすめ）

▶ <https://www.env.go.jp/nature/ramsar/conv/pamph03/>

＼さらに／

日本野鳥の会のレンジャーが常駐する湿地にも遊びに来てください！

▶ <https://www.wbsj.org/activity/conservation/ramsar-convention/>

日本野鳥の会 ラムサール条約

検索

レンジャーは  
東京港野鳥公園  
にもいるよ



## ■挑戦 7: シギ・チが食べているものを探そう

一見すると砂や泥ばかりの「地味」な湿地ですが、実は、驚くほど多くの生きものがくらしています。例えば、干潟にはゴカイ、カニやヨコエビ、二枚貝や巻貝がいて、シギ・チのエサとなっています。食べる・食べられるの関係でつながり、湿地生態系を支えている小さな生きものにも注目して、その姿を探してみませんか？

【参考】東京港野鳥公園「干潟の生きもの」（干潟にいる代表的な生きものを紹介）

▶ [https://www.tptc.co.jp/park/03\\_08/calendar](https://www.tptc.co.jp/park/03_08/calendar) ※ページ下部から PDF ダウンロード

＼さらに／

ミユビシギの好物の**フジノハナガイ**には、「波」と関係する面白い習性が。ぜひ調べてみてください。

フジノハナガイ 波

🔍 検索

人にも、野鳥にも、自然にも、だれにも迷惑をかけない、  
マナーを守った野鳥の観察、撮影にご協力ください。

「フィールドマナー」「野鳥撮影マナー」のご一読をお願いします。

▶ <https://www.wbsj.org/activity/spread-and-education/bbw/manner-field/>

日本野鳥の会 フィールドマナー

🔍 検索



## ■挑戦 8: 春・秋の渡りの時期にシギ・チを見に行こう

シギ・チをはじめ地球を南北に旅する渡り鳥たちは、春と秋に日本に立ち寄ります。この時期は、たくさんのシギ・チに出会うチャンス。春は3～5月頃、秋は8～10月頃に、シギ・チを見に行きましょう！

**日本野鳥の会の支部のバードウォッチング(探鳥会)**に参加すれば、経験豊富な探鳥会リーダーが、シギ・チのを見つけ方や見分け方を教えてくれます。探鳥会の開催情報は、日本野鳥の会のページでご確認ください。

▶ <https://www.wbsj.org/about-us/group/tanchokai/>

日本野鳥の会 バードウォッチング

🔍 検索

【参考】Canon Bird Branch Project「秋の初めのバードウォッチング」（干潟のシギ・チ観察）

▶ <https://global.canon/ja/environment/bird-branch/bird-column/bird-watching5/>

＼さらに／

干潟に設置されたライブカメラを見れば、現地に今シギ・チがきているか確認できます。

東京港野鳥公園（東京都）

▶ <http://park15.wakwak.com/~wbsjsc/livecam.html>

谷津干潟（千葉県）

▶ <http://webview.seaple.ne.jp/CgiStart?page=Single&Language=1>

藤前干潟（愛知県）

▶ <http://180.43.84.117:50000/>

## ■挑戦 9: シギ・チのいる風景写真を撮ろう

はるか遠くの樹上において、すぐに飛んでいってしまう野鳥の撮影は、かなり難しいもの。そこで、初心者におすすめしたいのが、シギ・チがいる風景の撮影です。昔から人の暮らしのそばにいた彼らは、日本の四季折々の水辺の風景との相性がばつぐんです。特別なカメラや望遠レンズがなくても大丈夫。スマートフォンのカメラで、心に残ったシギやチドリが舞う風景を撮影してみませんか？

すてきな写真が撮れたら、まわりの人に見せて、シギ・チの魅力をぜひ PR してください！ SNS でシェアするときは、ハッシュタグ「[#シギチ推し](#)」をお忘れなく♪



## ■挑戦 10: バードウォッチングの帰りに水辺のごみを拾って帰ろう

人間が捨てた大量のプラスチックごみによる海や水辺の汚染が、野鳥をはじめ生きものたちへの新たな脅威となっています。この問題を解決するには、私たち一人ひとりが、何が出来るかを考え、行動することが必要です。その第一歩として、バードウォッチングに行ったときは、目についたごみを拾って帰りませんか？ 東京港野鳥公園の YouTube 動画「[海の生きもの観察&ごみ拾い!](#)」(6分10秒)では、日本野鳥の会のレンジャーたちが、干潟の生きもの観察をしながら楽しくごみ拾いしてみました。ぜひご覧ください。

▶ <https://youtu.be/x8JysQREap8>

東京港野鳥公園 ごみ拾い

検索



日本野鳥の会オリジナルの手袋や長靴、図鑑は、[バードショップ](#)で販売中♪

ガラスなどの鋭い破片で手を切らないように、必ず手袋をはめよう！



バードショップ

▶ <https://www.birdshop.jp>

バードショップ

検索

【参考】日本野鳥の会「[海洋プラスチックごみから、海鳥を守ろう](#)」(プラスチックごみ問題とその対策)

▶ <https://www.wbsj.org/activity/conservation/law/plastic-pollution/>

いっしょにシギ・チ好きを増やそう！

