



サントリーの愛鳥活動

身近な 鳥たち

— やさしい見わけ方 —

あの鳴き声は？ あそこにとまっているのは？ ふと見た鳥の名前を知ることはバードウォッチングの楽しみのひとつ。そこから鳥の世界がひろがっていきます。目で、耳で、身近な野鳥を知ることからすこしずつはじめてください。

ポイント①は「からだ」。②は「声」。③は「見られる時期・季節」。④は「すんでいる場所」。このリーフレットは、都市のまわりで見つけられやすい鳥を中心に、種類をえらびました。これらの鳥を見つめることを通じて、自然を、環境をいろいろ考えてくださればさいわいです—。

水と生きる **SUNTORY**

野や山の鳥たち

野鳥は、手にとって図鑑と見くらべることはできません。

そこでまず、スズメとかヒヨドリとか、どこにもたくさんいて、見る機会が多い鳥に親しんで、それから少しずつちがった鳥を「くらべて」いくと、鳥を見わける楽しさといっしょに、「自信」がついてきます。むずかしく考えないで、らくにらくにいきましょう。

鳥の名前の次にある白文字は鳥のいる時期をあらわします。

一年中いる 日本で繁殖し、日本にずっといる鳥。

冬だけいる 北の外国からきて日本で冬を越し、春に帰る鳥。

夏だけいる 南の外国からきて日本で繁殖し、秋になると渡っていく鳥。

スズメ

一年中いる



人がすんでいる
ところなら黒いほお
茶色の頭で
チュンチュン

オスもメスも同じ色



スズメはハネあるく

大きさ13.5cm。人間がすんでいるところによくいる、私たちにいちばん身近な鳥でしょう。小さな庭にも路地にも、茶色の頭と、ほおの大きな黒いホクロの彼らがいて、チュン、チュツ、ジュジュと鳴いています。めずらしくないから見つめる人はほとんどいませんね。都会のスズメは体がススけています。でも繁殖期の田舎（いなか）のスズメはきれいな赤茶色。この時期に、親が子に食べさせているエサは、ほとんどが虫。それも、農作物につく害虫なのです。スズメをちょっと見なおしてください。そうすると、これから展開する鳥のおはなしが、もっと面白くなりますよ。

ホオジロ

一年中いる

スズメよりやや大きめ。スズメによく似ていますが、市街地にはすまず、農耕地とか草原や明るい林に。ほおが白からホオジロといいますが、よく見ないとわかりません。それよりも赤茶色のはら、黒っぽい茶色の頭のほうが見わけやすいポイントです。チツと二声で鳴き、あまり高くない木のでっぺんなどで、よく通る澄んだ声でチッチーピーッチチッピーと胸を張ってさえずっている小鳥がいたら、まず、ホオジロです。



メス



オス

澄んだ声
木のでっぺんで
胸張って

オスとメスのちがいはわずかですが、メスには顔に黒みがなく、茶色と白色のもようです。

カシラダカ

冬だけいる

スズメくらい。冬鳥として渡ってくる、茶色っぽい地味な鳥です。ホオジロと違うところは、白いはら。絵のように、ときどき頭のでっぺんの羽毛を立てることからカシラダカの名がついたとか。1羽だけでいることは少なく、数羽で見はらしのよい木に集まり、畑、草地、ひらけた林の地面などでエサをとります。高い声でチツと鳴きます。春はヒバリに似たさえずりでうたいます。北海道や雪のつもる地方は通過します。



オス



メス

ときどき頭の
毛を立てながら
見はらしのよい
木に集まって

アオジ

一年中いる

スズメよりやや大きめ。中部地方より北の山のなかで繁殖し、冬は雪のない平地へおりてきます。市街地の庭にくることもあり、やぶのある林にすんでいます。とても地味な体なので、うすぐらい地面にいるとなかなか見つかりませんし、アオジはそんなところが好きなのです。鳴き声はツツと小さく。さえずりはゆっくりと複雑。



オス



メス

地味に
地味に
かくれすむ

オスとメスの
ちがいはわずか

カワラヒワ

一年中いる

スズメぐらいですが、全体にスズメよりふとめ、くすんだ黄緑色。ふとくて短い大きめのくちばし。林、畑、河原や、市街地でも一年中見られます。飛びながらキリキリコロと鳴き、つばさの黄色いもようがチラとすけて見えます。木のてっぺんや電線にとまって、キリコロのあいまにピーンやピーーツを入れます。繁殖がすむと群れをつくり、数羽から数百羽で鳴きながら飛ぶときはにぎやかです。



オスとメスのちがいは
わずかですが、
メスは頭と背の緑色が
なく茶色です。

飛びながら
キリコロキリコロ
鳴いている

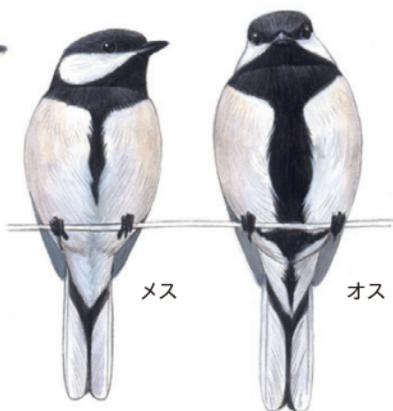
シジュウカラ

一年中いる

スズメより少し小さい。黒い帽子に白いほお、首から胸にたらしめた黒いネクタイと、はっきりした特徴があります。しかも活発に動きますからよく目につきます。山の林のほか公園にも市街地にも、雪のある地方にも。鳴き声はかなりはっきりとジクジクジク、シチピー、チーチーチなど。さえずりはチャーピーチューピー、ツツピンツツピンをくりかえします。繁殖期以外はよく群れをつくります。市街地にかけた巣箱にもよく入ります。



白いほった
黒ネクタイ
せっせせせと
動いている



メス

オス



オスもメスも
ほとんど同じ色

外国の鳥学者の計算によると、シジュウカラ成鳥1羽が1年間で食べる虫は約12万5千匹。ヒナが両親からもらう虫は1日1羽あたり50匹。1つがい那年2回繁殖して12羽のヒナを育て、それぞれ成長して…一家が1年に食べる虫は300万匹近くとか！

ヤマガラ

一年中いる

ツツニーニーと
鼻声で
目立つ体は
レンガ色



オスもメスも同じ色

スズメくらい。体にくらべ頭が大きい。あざやかなレンガ色がよく目立ちます。鼻にかかった声で、ツツニーニー、ツーツーとしりあがりにも鳴きます。さえずりは、ややふといにごった声でツーツーピーンとシジウカラよりもゆっくりとくりかえします。広葉樹の林を好みます。

エナガ

一年中いる

スズメよりも小さく見え、スプーンの柄(え)のような長い尾が特徴。名前もここからきたとか。肩からはらの下がうすいワインレッド。いそがしく動きまわり、いま木にとまっていたかと思うと、もう飛びあがり、次にはまた木の枝へ。群れでかわいらしく行動します。鳴き声は、ツーツーまたはジュルルっと小さく。林の鳥です。



北海道のエナガ
(シマエナガ)は
頭がまっ白



オスもメスも同じ色

群れてかわいく
やってきて
ここかと思うと
もうあちら

ウグイス

一年中いる

声は有名
姿はやぶのなか



オス

オスとメスのちがいは
わずかですが、オスの体が大きい

だれでも知っているホーホケキョ、ケキョケキョとさえずる鳥ですが、名は有名でもやぶのなかにいることが多いので見つけるのはなかなかむずかしいのです。全体に灰色がかかった黄緑に茶がまざった、やぶのなかにふさわしい色をしています。冬は雪のない平地へおりてくるので、都会で見るとしたらこんなときがチャンスです。冬の鳴き声はチャッチャッと舌うちをするようにくりかえします。

メジロ

一年中いる

スズメよりも小さい。目のまわりの白い輪、緑色の背があざやかで、お菓子のウグイスモチの色。そんなところから、メジロをウグイスと思っている人もいます。細長くちばしでツバキなどの花の蜜を吸い、果実をついばみ、虫をとります。つがいや群れでいることが多く(ウグイスは群れません)、枝にならんととまっているようすから「メジロ押し」なんてことばも。鳴き声はチー、さえずりは複雑で長い。林、庭木のある住宅地などにすんでいます。



ウグイスと
まちがえないで
目のまわりが白いから
メジロなの



オスもメスも同じ色

ジョウビタキ

冬だけいる

スズメくらい。人家のまわりや、ひらけた土地にやってくる冬鳥です。丸っこい体に大きな黒いひとみ。つばさに大きな白い点と、腰と尾のだいたい色。オスの目の下からのどが黒ですし、頭も白か灰色です。とまっているとき、ピョコッとおじぎをするようにして、尾をふるわせます。ヒッヒッとするどく鳴き、あいまに尾をふりながら低くカッカッ、またはカタカタと腰をふって音を出します。



オス

丸っこい体に
くろぐるひとみ
ぴょこんとおじぎ
ふるわす尾



メス

ヒバリ

一年中いる

スズメより大きい。冬にはあたたかいところへ移動します。ひらけた草原や畑、市街地に近い河川敷のグラウンドの草のある地上で暮らします。晴れた日、空高くピーチュル、ピーチブなど、にぎやかにさえずりながら飛んでいる姿は春の景色でしょう。全体に地味な褐色。細長い体にひろいつばさ。ときどき頭の羽毛を立てます。スズメをはじめ多くの鳥がやるようなピョンピョンあるきではなく、ムクドリと同じように足を交互に出してあきます。



オスもメスも同じ色



飛びながらさえずります

ピーチュルピーチブ
はばたきながら
空から歌が
降ってくる



急降下して地上へ……

モズ

一年中いる

スズメよりかなり大きい。山地では夏、平地では冬、ひらけた林や人家の近くにいる、小型でも肉食の鳥です。エサをちぎるのに適したするどいかぎ形のくちばし。茶色の頭に灰色の背、丸っこい体、ゆっくりとふりまわす長めの尾。枝から枝へ移ってはキチキチ、チョンチョンと鳴き、秋はキイキイと高鳴き。ほかの鳥の声をまねることも。とらえた獲物（えもの）を枝にさしておくハヤニエは有名な習性。

オスとメスのちがいはわずか。メスは目の黒い線がうすい。メスは背の灰色がなく茶色、つばさの白斑もありません。胸、はらに細いよこしまがあります。



オス

丸っこい体で
するどいくちばし
ふりまわす尾

枝から枝へ



ヒヨドリ

一年中いる

くちばしから尾までの長さ約27cm。灰色の体、ぼさぼさの頭、茶色のほお。長めの尾に細長いくちばし。ピーツ、ピーヨと、笛のような高い声。さえずりはピーヨピーチョロリ。低い山の林から市街地まで、かならずといってよいくらい見られる鳥です。飛び方はなかなかスマートで、つばさをひろげたり閉じたり、やわらかな上下動が波のかたちに見えます。花の蜜が大好物。夏北海道にいるものは冬には南へ群で移動します。



オスもメスも同じ色

すすけた灰色
ぼさぼさ頭
ピーヨピーヨと
鳴きわめく

ヒヨドリの飛び方



つばさをばたく

つばさを閉じる

ムクドリ

一年中いる

くちばしから尾までの長さ約24cm。田、畑や果樹園などの地上においてエサをさがし、市街地の芝生などにも。尾の短いズングリ型で、白い顔、オレンジ色のくちばしと足。飛ぶと先のとがった三角のつばさと白い腰が特徴。ノコノコあるいてエサをとり、チツ、ジェー、ギェルギェルツなどと鳴きます。夏から冬、春にかけて大群をつくり、電線や木にとまります。

オスもメスも同じ色

黒っぽい体に
オレンジ色の
くちばしと足



飛ぶと白い腰が目立つ
つばさの内側が白いのも目立つ

ツグミ

冬だけいる

ムクドリと同じくらい。とまっているときは胸を張り、つばさを下げた姿が特徴的です。畑、広い芝生などひらけた場所で見られます。地上で落ちた枯葉のなかの虫をさがしているのがよく見られます。脇腹から胸にかけて黒い点々。腰とつばさが茶色。シーと鳴くほか、クィクィ、クェックェツと二声ずつよく鳴きます。飛び立つときはまず鳴いてから。



オスもメスも同じ色

とまっているときは胸張って
地面じゃゆっくりあるいたり
両足をそろえてはねたり

キジ

一年中いる

「桃太郎」の昔から
農家の近くに
すんでいます



オス

ニワトリくらいの大きさと尾が長く、全長（くちばしから尾の先まで）オス81cm、メス58cm。繁殖期、オスはこんなにあざやかで、メスはなかなか見つけにくい地味な色です。平野の草原、農耕地、河原などにすんでいます。オスは繁殖期、クオクオーツ、またはクェクェンなどと大きな声で鳴き、つばさをはばたきます。



メス

コジュケイ

一年中いる

ハトよりひとまわり小さく、まるっこいオレンジ色の体に栗色の顔、灰色の胸、はらとつばさの黒い点々。やぶのなかを何羽かで連れだつてありますが、なかなか姿を見せてくれませんが、見たことがない人でも、林のなかや市街地の公園の奥からチョットコイ、チョットコイ…と大声で鳴くのを見たことがあるでしょう。中国から輸入し、狩猟の獲物として放鳥しました。

大きな声が
きこえても
なかなか見えない
チョットコイ



オスも
メスも同じ色



キジバト

一年中いる

いわゆるヤマバト。市街地にも多くなりました。ブドウ色の体にウロコモのような背中、首に青白黒のしま。飛ぶと尾に白っぽい線。鳴き声は眠そうにデデッポポー。



ドバト

一年中いる

お寺や神社や公園でおなじみのハトポッコ。この鳥、実はデンショバトなどが野生化してしまったものとして、野鳥の図鑑などにはとりあげられていませんが、文字通りの身近な鳥としてよく見ていただくために新登場。白、黒、茶色、灰色など体色はいろいろです。



オスもメスも同じ色

コゲラ

一年中いる

スズメくらいのちいさなキツツキの仲間。こげ茶色と白のマダラもよう。垂直にすばやく移動し、尾で体を支えて木の幹にとまり、じょうぶなくちばしでコツコツとつついてなかの虫をたべます。ギーときしんだ声や、キイッキイッ、またはキョッキョッキョットも。森林の鳥ですが、最近は都会の公園の森にもくるようになりました。



都会の森にも
やってきて
ギーと鳴いては
ちょこまか動く



ゆっくり
フワフワ飛ぶ

ジェーイと鳴いて
ゆっくり飛んだ
つばさの
青と白きれい

オスもメスも同じ色

カケス

一年中いる

ハトと同じくらい。林の上などをフワフワゆっくり飛んでいる姿はたいへん特徴があります。それに、ジェー、ジャーッというにごった鳴き声でもよくわかります。体もはげているような頭、つばさの青と白が鮮やかで、するどい目つきとともに、見わけやすい鳥のひとつといえるでしょう。



トビ

一年中いる

ピーヒョロローという鳴き声はよく知られています。全身こげ茶色、つばさに左右対称の淡色斑点があり、バチ型の尾をしたトビは、日本のどこにでもいるタカの仲間です。死んだ動物なども食べ、何羽も集まってねぐらをつくります。「飛ぶ」から「トビ」だって…ほんとかしら？ くちばしから尾まで60cm前後あります。

羽ばたかず
空をゆっくりまわってる
開くと先端が
直線になる尾の先。
ピーヒョロロー



オスもメスも同じ色



ハシブトガラス

一年中いる

スズメとともに、人間が生活するところにはかならず顔を出す雑食屋サンです。56cmくらい。くちばしがふとく、おでこが出っぱった感じです。鳴き声はカア、カアと意外に澄んだ声。朝、夕、ねぐらの出入りに飛ぶ姿も、けっこううちからづよいですよ。くちばしがふといからハシブトガラスなんです。

カアカアと
おでこと
ふといくちばしと



トビを追うカラス



オスもメスも同じ色

ハシボソガラス

一年中いる

こんなカラスもいるの、ごぞんじでしたか。ハシブトガラスよりも小さめで、くちばしも細め。鳴き声もガーアッ、ガーアッと、にごっています。鳴くときは体を上下に。農耕地、河川敷などで見られ、都会では少ないカラスです。

ガーガーと
ハシブトよりも
スリムなやつ



オスもメスも同じ色

川や池の鳥たち

川、池、沼、河口、干潟、海辺などは、森や林にくらべてずっとひらけているところですから、はじめて野鳥を見る人でもすぐに見つけられます。とくに冬は、群れをつくる鳥が集まっていますし、なかでも水鳥はわりあい大型でじっとしていますから、見逃すことがありません。じっくり腰をおろして図鑑と見くらべることもできます。夏は帽子、冬は防寒を忘れずに。

鳥の名前の次にある白文字は鳥のいる時期をあらわします。

一年中いる 日本で繁殖し、日本にずっといる鳥。

冬だけいる 北の外国からきて日本で冬を越し、春に帰る鳥。

夏だけいる 南の外国からきて日本で繁殖し、秋になると渡っていく鳥。

ツバメ

夏だけいる



オスもメスも同じ色ですが
オスは尾が長い

夏の軒下で
子育てをする
燕尾服

腰が赤いから
コシアカツバメ

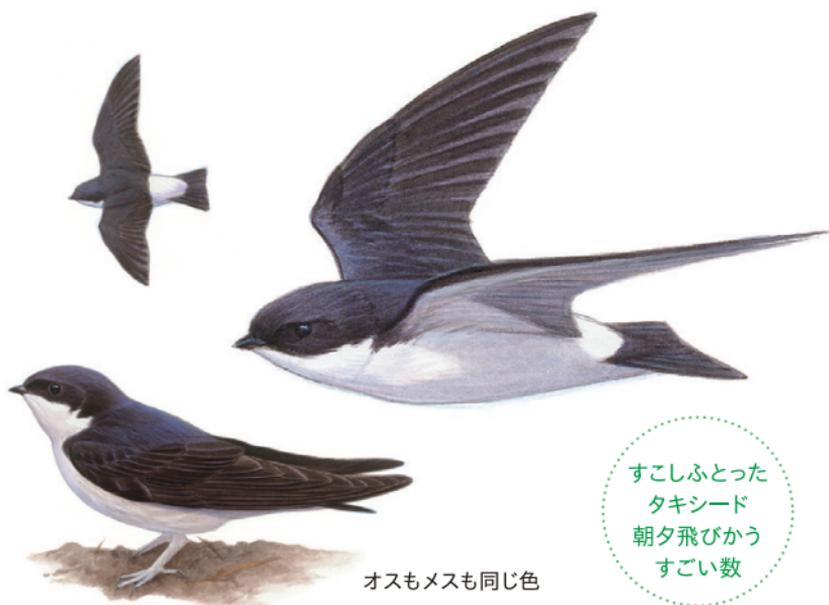
人間に燕尾服を思いつかせたスマートな体。レンガ色ののど。夏鳥としてやってきて、人家の軒下などにおわん型の巣をつくります。一部には越冬するものも。チュピーとするどい声。さえずりはチュチュビチュチュビジクジクジピー。ひらけた水辺などで、飛びながら虫をとります。その家の最も人通りの多い軒下に巣をつくります。



イワツバメ

夏だけいる

スズメくらいの大きさで、ツバメよりずんぐりしています。短い尾、腰と
はらは白。建物や洞窟（どうくつ）に、集団で深いどんぶり型の巣を
かけ、その周囲の水辺などでエサをとります。朝夕、いっせいに飛び出
し、巣に入るところは見ものです。鳴き声はジュルルツ、チュビツ。



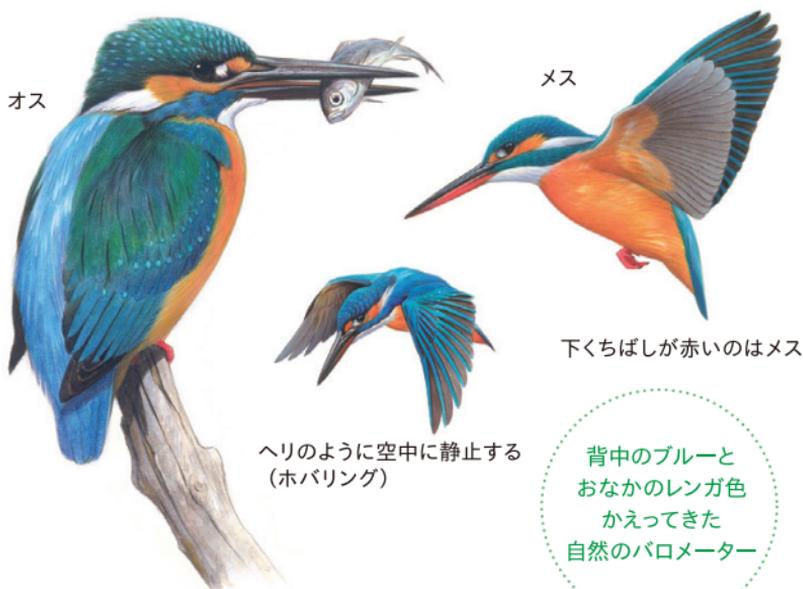
すこしふとった
タキシード
朝夕飛びかう
すごい数

オスもメスも同じ色

カワセミ

一年中いる

スズメより少し大きい程度ですが、魚をとるのに都合のよいくちばしが長
くふといので、大きく見えます。川や池、沼にすんでいます。水面を青いも
のがまっすぐ飛んでいたら、この鳥です。背中の青緑色、はらはレンガ色
というあざやかさ。とまり木にいるときは体をひょこっと上下させ、とまり
木のないところでは、空中の一点でつばさをはばたいて静止して魚をさが
し、見つけるやいなや水中にダイビングして魚を上手につかまえます。



オス

メス

ヘリのように空中に静止する
(ホバリング)

下くちばしが赤いのはメス

背中のブルーと
おなかのレンガ色
かえてきた
自然のパロメーター

ハクセキレイ

一年中いる

河川、公園の水辺など、いそがしそうに尾を上下にふってあるいています。スズメより大きくヒヨドリより小さい。胸が黒くて、白い顔に眼を通る黒い線。ひらひらっという感じで飛ぶと白黒のつばさが目立ちます。そのときチュチュンと鳴きます。冬は集団で川ぞいの木立ちや、橋げたの下でやすむのですが、最近は駅前ビルの外壁の窓ワクや、ネオン看板の下などにぎやかかなところでもねぐらが見つかっています。都会派ですね。



都会派のセキレイ
いそがしそうに
尾をふって

オスもメスもほとんど同じ色
メスは背が灰色で、胸の黒色も小さい

セグロセキレイ

一年中いる

ハクセキレイとちがうところは、全体に黒っぽく、とくに眼の下から胸、背中が黒いこと。ハクセキレイよりはやや自然派で、石の多い河原などで見られます。ジジジジッとにごった声で鳴き、さえずりはジービジチロジーなど。動きはハクセキレイと同じ。世界中で日本にしかすんでいません。



やや自然派の
河原が好きな
セキレイ

オスもメスも同じ色

キセキレイ

一年中いる

上の2種類とちがうところは、黄色いはら、灰色の背、ややスマートかなという感じ。溪流や河川、夏には山奥の細い流れにもすみます。チチン、チチンと鳴きます。

おなが黄色で
尾はほかの
セキレイ類
よりも長め

オスもメスもほとんど
同じ色ですが、メスには
のどの黒がない



コサギ

一年中いる

あまり深くない水のあるところで、エサをねらって走ったり、足をふるわせて小動物を追い出したりしています。都会にもずいぶんいます。飛んでいるのをよく見ると、首を折りまげています。サギの仲間は、みなこのかたちで飛びます。大きさは60cm。



サギの仲間は首を折りまげて飛ぶ

黄色の足ゆびがほかのサギと区別するポイント

繁殖期に出る冠羽



都会にもすむ
小型のシラサギ

オスもメスも同じ色

ゴイサギ

一年中いる

背中や翼は青味をおびたくらい灰色で、全体にズングリムックリしています。若いゴイサギは全身が褐色で、点々があります。この鳥は水辺でじっとしています。集団で林繁殖します。ひるまは林のなかや草原などでやすみ、夕方からエサをとりに出かけます。飛びながらクワツと鳴きます。夜行性。



若鳥

水辺でエサをねらってる
くるまで待とう
夜行性



オスもメスも同じ色

カイツブリ

一年中いる

カモを見ていると、この鳥がよく顔を出します。カモの子供とと思っている人もいますがぜんぜんちがう種類。アチラへもぐればコチラへ浮くという、上手な潜水で魚をとります。夏羽ではほおから首の前にかけて濃い栗色、くちばしの先は黄白色、眼はきれいな黄色です。冬羽では全身黄色みのあるうすい茶色です。アシなどを支柱にして水草を積み上げて浮き巣をつくります。夏には、うす茶色のしま模様の毛玉のようなヒナをつれているのが見られます。大きな声でケレレレと鳴きます。淡色域の鳥です。

カモの子じゃないよ
ケレレレ
モグリだったら
わたしが上手

オスもメスも同じ色



水をかくのに適した足ヒレ



ユリカモメ

冬だけいる

カモメの仲間では小型で40cmくらい。さまざまな水辺で、群れで暮らし、水上、空中生活が上手です。背中にうすい青灰色がありますが全体に白っぽく見え、それだけにくちばしと足の赤が鮮かに目立ちます。冬は眼のうしろに黒い点がありますが、夏になると、チョコレート色の頭布をかぶったようになります。声はギューイ。



オスもメスも同じ色

冬羽

夏羽

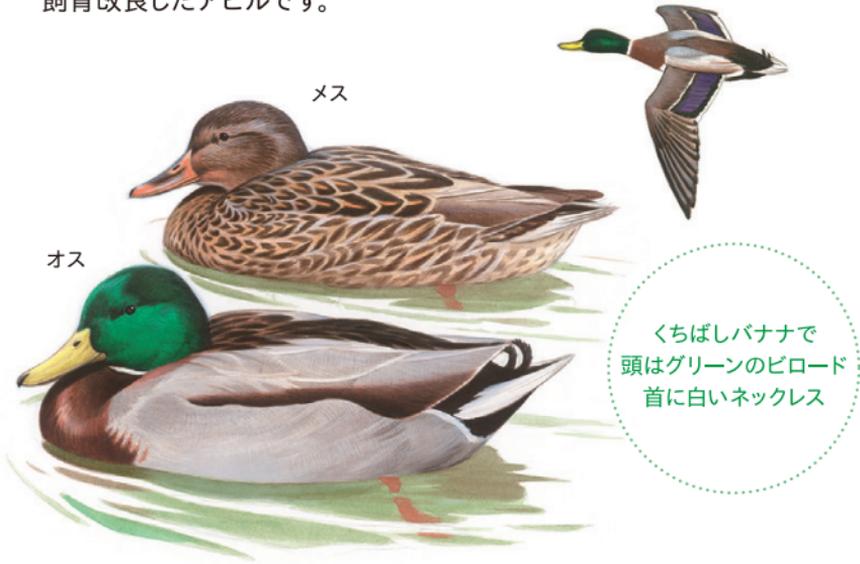


夏はフクメン
冬はモミアゲ
カモメよりエレガントと
思ってるんだけど

マガモ

冬だけいる

冬鳥として日本へくるカモは、はじめオスメス同じ羽毛ですが、オスだけがコロモガエをします。それぞれ、メスと良きカップルを組むための、越冬中の大切な事業なのです。アオクビといわれるこのマガモのオスもこんなに色彩がはっきりしていますが、メスは地味です。北海道など北の一部の地方では少数が繁殖しています。夏になってもこのマガモに似たひとまわり大きいのが公園の池などにいますが、マガモを飼育改良したアヒルです。



オナガガモ

冬だけいる

名前のとおり、尾の長いカモ。とくにオスの尾は長くスマートです。頭がチョコレート色で、胸から首すじにかけて白。水面にさか立ちしてエサをとるかつこうはとてもユーモラスです。鳴き声はプリップリッ、ピューなど。メスはこんなに地味です。



カルガモ

一年中いる



オスもメスも同じ色

アシなどの多い水のあるところにおいて繁殖します。黒いくちばしの先が黄色いのは、カルガモだけの特徴ですが、オスメスとも全体にこげ茶色で区別がむずかしい。ヒナの世話にはメスが行います。夏、ヒナを連れて浮いているのはかわいいもの。声はゲッグェットにごった感じで鳴きます。

「カモさんお通り」
で有名に
くちばしの先の黄色は
カルガモだけの
特許です

コガモ

冬だけいる

冬のカモたちのなかではいちばん小さい鳥です。オスは栗色の頭、緑色の眼のまわり、クリーム色のお尻の三角が見わけのポイント。オナガガモなどは人になつてそばまでできますが、コガモは用心深く、人間にあまり近づいてきません。鳴き声はオスがピリッ、メスはクェークック。一部の地方で少数が繁殖しています。



メス

オス

サントリーの愛鳥活動

Today Birds, Tomorrow Humans.

「いちばん大切なものを、未来へ」
一思いは鳥へ向かう

今日、鳥たちを襲う不幸は明日、人間の身に降りかかるかもしれない。鳥たちに起こる幸福は、明日の人間を幸せにするかもしれない。

サントリーはそんな想いをもって1973年からこの活動を続けています。野鳥を見つめ、環境を知る。その気づきを通じて、鳥や人、さらにはすべての生きものが豊かに暮らせるフィールドを明日に届ける、

それがサントリーの愛鳥活動です。

日本の鳥百科

パソコン

スマートフォン

きれいなイラスト&解説付きの鳥辞典。鳥の鳴き声も200種以上聞くことができます。見て聞いて読んで楽しみながら愛鳥活動にご参加ください。



ホームページ ▶ <http://suntory.jp/BIRDS/>

🔍 愛鳥活動 🔍 検索

イラストレーション・水谷高英 監修・柳澤紀夫 元(公財)日本鳥類保護連盟 理事

バードウォッチングを楽しむために

出発前の準備

- 双眼鏡、手帳、筆記具、図鑑など道具類は、すぐに使える状態ですか。
- 自然のなかでは、目立たない色彩の服装がよいのです。(赤・黄色など目立つ警戒色は鳥にもよく見えています)。
- 野外で怪我などに対応できるよう長袖、長ズボン、帽子は必要です。足元はしっかりした履物で出かけましょう。
- 目的地への地図、交通手段の確認を行います。

野外へ出たら

1 鳥への配慮

- 鳥をびっくりさせないように、近づき過ぎない距離で見ましょう(驚かして飛びたててしまうことのないように)。
- 鳥は動くものに敏感ですので走り出したり、腕を伸ばしたりなどの急な動き、大きな動きをしないようにしましょう。
- 鳥は音に敏感ですので大きな音をたてたり、おしゃべりをしないようにしましょう。

2 自然への配慮

- 足元の草花、虫など回りの自然にも目を向けましょう。草花、虫などは採(捕)らないように心がけ、もし捕らえたら観察後に放しましょう。
- ゴミは必ず持ち帰りましょう。

3 人への配慮

- 私有地、田畑など入ってはいけない場所での観察はやめましょう。
- ほかのウォッチャーや通行人・通行車の迷惑にならないように、行動しましょう。

帰ってからの整理

- 鳥の観察記録を整理し、次回以降の課題の確認をしておきましょう。
- 道具類・履物などの手入れを行います。