

Tokyo Bay's Hidden Hiking Oasis Built on a Landfill

東京都心に、ちょっと変わったハイキングスポットができたそうです。もとは“ごみの山”と呼ばれていた場所が、人と自然が集まる緑豊かな公園に生まれ変わったとか。しかも、そこからは都心の景色も一望できるそうです。あなたやあなたの町では、リサイクルや環境を守るためにどんなことをしていますか？レッスンで話してみましょう。



1. Article

Read the following article aloud.

At the end of March, an approximately 40-meter-high artificial hill in Tokyo Bay officially opened to the public. When people think of hiking in Tokyo, the mountainous Tama region — with popular spots like Mount Takao and Mount Kumotori — usually comes to mind.

But now, a new option offers a lighter, more accessible outdoor experience. This urban "mountain," visible from places like Odaiba and Tokyo Big Sight, introduces a refreshing green space in the heart of the city.

As a reporter with a passion for the outdoors, I was eager to visit the new hill at Umi-no-Mori Park (Sea Forest Park). For years, I had noticed the lush green forest from the Tokyo waterfront. I always wondered when the site — clearly under development, with visible land work and construction vehicles — would finally open.

Continued on next page.

Source: Tokyo Bay's Hidden Hiking Oasis Built on a Landfill
[JAPAN Forward](#)

1. Article

On a clear April holiday, I set out from the Odaiba area on my motorbike. There were no signs pointing to the park, but I had a general sense of the direction. My route was interrupted by a waterway at Akatsuki Pier Park, which forced me to backtrack. After passing through an undersea tunnel, I spotted a sign for the Sea Forest Waterway and soon arrived at the park.

Because the park had just opened, parking was hassle-free. On holidays, the fee is ¥1,000 (about \$7 USD) per car. To my delight, motorcycles parked for free.

I made my way to the summit by climbing stairs that cut through the trees. Many of the trees had small birdhouses, apparently crafted by children. That day, I saw crows and black kites. According to park materials, other species like shrikes and skylarks also inhabit the area.

Remarkably, this tranquil space was once known as "Trash Hill." It was created from 12.3 million tons of waste and construction debris deposited between 1973 and 1987.

In 2005, then-Governor Shintaro Ishihara announced a vision to transform the site into a green sanctuary for people, plants, and animals.

Later, the area hosted the cross-country segment of the equestrian competition during the 2020 Tokyo Olympics. It became one of the event's lasting legacy sites — a symbol of renewal shaped from the burdens of the past.

Covering about 60 hectares, Sea Forest Park is larger than both Yoyogi Park (approximately 54 hectares) and Ueno Park. Around 240,000 trees from about 50 species have been planted. These include Japanese beech, Japanese bay tree, Japanese black pine, Oshima cherry, camellia, and mulberry.

The saplings were grown through collaboration between local residents and private companies. The park also features ponds and grasslands, designed to support a diverse and thriving ecosystem.

During the 1996 National Tree Planting Festival, Emperor Emeritus Akihito and Empress Emerita Michiko (then Emperor and Empress) planted trees here. At the 2018 National Tree Growing Festival, Emperor Naruhito and Empress Masako (then Crown Prince and Princess) returned to care for those trees. This further connected the space to Japan's natural and cultural heritage.

While tents and campfires are not permitted, visitors can enjoy picnics at designated tables and chairs in open plazas. Ball games and kite flying are welcome. Despite its size, the park remains uncrowded, offering a rare sense of openness not often found in central Tokyo.

Continued on next page.

Source: Tokyo Bay's Hidden Hiking Oasis Built on a Landfill
JAPAN Forward

1. Article

The park features two small peaks — West Hill and East Hill — each rising 42 meters above ground level. Built according to Arakawa River flood standards (roughly 41 meters above sea level), these artificial hills are higher than Tokyo's tallest natural peak in the city center, Atago-yama (26 meters in Minato Ward). They are slightly shorter than Shinjuku's artificial Hakone-yama (about 45 meters).

The summits offer panoramic views of Shinagawa, Shinkiba, and even the Boso Peninsula on clear days. The light trails throughout the park allow for easy hiking or jogging. Many follow the same slopes used during the Olympic equestrian events.

Sea Forest Park is perfect for a laid-back day outdoors. Bringing your own food and drinks is encouraged, and the open space makes it an ideal place to [unwind](#).

Access to the park is currently car-centric. Shuttle buses run from Tokyo Teleport Station (Rinkai Line) and JR Shinkiba Station, though with limited capacity. A pier at the site is also used during large events. The Tokyo Metropolitan Marine Park Division is considering introducing regular boat services depending on future demand.

Source: Tokyo Bay's Hidden Hiking Oasis Built on a Landfill
[JAPAN Forward](#)

2. Key phrases and vocabulary

First repeat after your tutor and then read aloud by yourself.

1. **hassle** 面倒なこと、手間

It's a hassle to drive to the city these days because the traffic is so bad.

2. **sanctuary** 自然保護区、安息の場

A new bird sanctuary opened this weekend in Shiga.

3. **equestrian** 馬術の、騎馬の

You can enjoy over twenty kilometers of equestrian trails in this park.

4. **thriving** 活気のある、繁栄している

For over a hundred years, Kobe has had a thriving community of jazz musicians.

5. **unwind** くつろぐ、リラックスする

My favorite way to unwind at the end of the day is to play the guitar for an hour.

3. Questions

Read the questions aloud and answer them.

1. What was Umi-no-Mori Park before it became a park?
2. What kinds of flora and fauna (plants and animals) can you see there?
3. What kinds of activities can you do in the park?
4. How often do you do things outdoors? What do you like to do?
5. Do you know of any other ways that construction waste can be recycled?

4. 東京湾にハイキング気分味わえる約40メートルの丘出現 「ごみの山」が鳥も集まる公園に

3月末、東京湾内にある高さ約40メートルの人工の丘が一般に開放された。東京都内でハイキングを楽しもうとすれば、高尾山（599メートル）や雲取山（2017メートル）がある多摩地区を思い浮かべるが、お台場や国際展示場「東京ビッグサイト」辺りからも眼前に望める都心の山で、ちょっとした山歩きが味わえる。野山をこよなく愛する記者が、新名所「都立海の森公園」を訪れた。

実は以前から、臨海副都心を訪れるたび、緑豊かな森の存在が気になっていた。行き方が分からずたどり着けなかったが、ダンプなどで造成している様子だったので、いずれは踏み入れられる時が来ると思っていた。

晴天に恵まれた4月の休日、お台場方面からバイクで向かった。道路標識に「海の森」の文字は見えないものの方角は分かっている。一目散に向かったが、暁ふ頭公園で水路に阻まれた。しかたなくいったん戻って海底トンネルをくぐると、「海の森水上競技場」の標識が現れ、ほどなく到着。

オープンまもないこともあって駐車場にはスムーズに入れた。駐車料金は休日で1台1千円。バイクは無料でテンションが上がる。

山上へは、木々の間を抜ける階段を上った。子供たちが作ったとみられる巣箱がついている木もたくさんあった。当日はカラスやトビを確認できたが、公園の資料によるとモズやヒバリにも出合えるという。

一帯は、昭和48年から62年にかけて1230万トンにも及ぶごみと建設発生土などを交互に埋め立ててできた、いわゆる「ごみの山」だった。人類の負の歴史を表土で覆って動植物の楽園とする「海の森公園構想」は、石原慎太郎知事時代の平成17年に策定された。その後、2020東京五輪で総合馬術のクロスカントリー競技も実施された、いわば同五輪のレガシー（遺産）。さまざまな過去を背負って未来へと歩む人類を象徴するような場所だ。

次頁に続く

出典：東京湾にハイキング気分味わえる約40メートルの丘出現 「ごみの山」が鳥も集まる公園に
[JAPAN Forward](#)

4. 「東京湾にハイキング気分味わえる約40メートルの丘出現」「ごみの山」が鳥も集まる公園に

公園部分の広さは約60ヘクタールで、都心では都立代々木公園（約54ヘクタール）、上野恩賜公園（同）などより広い。潮風に強いスダジイ、タブノキ、クロマツ、鳥が集まるオオシマザクラ、ヤブツバキ、ヤマグワなど約50種、約24万本が植樹され、都民や企業との協働で苗木づくりから育ててきた。池や草原なども造られ、生態系を意識していることがわかる。

平成8年の全国植樹祭（都内開催）において在位中の上皇さまと上皇后さまも植樹され、30年の全国育樹祭（同）において皇太子同妃時代の天皇、皇后両陛下がお手入れされている。

園内は、テントやたき火などは禁止されているが、広場ではテーブルやイスを出して、ピクニックをしたり、ボール遊びやたこ揚げをしたりする姿も見られる。人はそれほど多くなく、都心ではなかなか得られない開放感が味わえた。

「西の小山」「東の小山」と2つのピークがあり、都の海上公園課によると、いずれも造成時に荒川工事基準で42メートル（標高に換算すると約41メートル）あったという。都心にある最も高い自然の山で、国内最初のラジオ本放送が発信された港区の愛宕山（約26メートル）を超えているが、新宿区戸山にある人工の箱根山（約45メートル）よりは低い。

海の森公園は、東京湾の“独立峰”とあって、品川方面や新木場方面のほか、遠く房総半島の山々も望めた。

適度なトレイルがあり、総合馬術クロスカントリーのコースとなった斜面も歩いたりジョギングしたりできる。食べ物や飲み物を持参して、一日のんびり過ごすのによさそうだ。

気になるアクセスは自家用車が中心になりそうだが、りんかい線東京テレポート駅から都営バス、JR新木場駅から無料シャトルバスが運行（定員あり）。また、大規模イベントなどの際には船着場も使えるようになっており、海上公園課では「利活用の動向を踏まえて定期便などの可能性を検討していきたい」としている。