

日食の観察方法（部分日食 14:28～16:34 食の最大 15:35）

1 観察方法

(1) 絶対にやってはいけないこと

見た目ではあまりまぶしく感じなくても、光の遮断が不十分なものや目に有害な波長の光を通しやすいものを使うと、網膜を損傷してしまう危険性があります。



画像提供：国立天文台

(注1) 望遠鏡や双眼鏡は、太陽の光や熱を集めて強くするため、肉眼で太陽を見る以上に危険ですが、太陽観察専用のフィルターを装着した双眼鏡や望遠鏡は、日食観察に用いることができます。

(注2) 太陽観察に対応した下敷きも販売されています。

(注3) 専門家によって、銀塩の白黒フィルムを適切に露光・現像して作られたネガは、日食観察に用いることができます。

(2) 安全な観察方法

① 日食専用のグラスや遮光板を使う

日食グラスを正しく使うと、安全に太陽を観察することができます（一般のサングラスなどは、どんなに濃い色のものでも太陽の強い光や熱を通してしまいます）。必ず製品の説明書を読んで使い方を確認してください。



画像提供：国立天文台

- ・ 下を向いて、日食グラスを目に当ててから顔を上げ、太陽の方向を見る。
- ・ 日食グラスをしっかりと目に当てて、太陽の光が日食グラスのまわりから目に入ってこないようにする。
- ・ 顔を太陽の方向に向けている間は、絶対に日食グラスを目から外さない。
- ・ 日食グラスを使っても太陽を観察する時間はなるべく短くし、長時間連続した観察をしない。

② 望遠鏡を使って太陽投影板に投影する

望遠鏡に取り付けた太陽投影板に太陽を投影すると、大勢の人が一度に日食のようすを観察することができます。望遠鏡には、太陽観察に適さないタイプのものもあります。それぞれの望遠鏡の説明書などをご確認ください。



画像提供：国立天文台

2 日食の楽しみ方

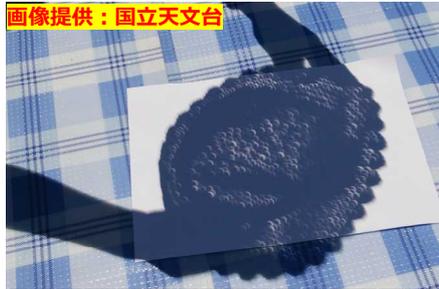
「日食グラスが生徒分用意できない…」 「学校に太陽観測用の天体望遠鏡がない…」 という場合でも、次のような方法で安全かつ簡単に日食を観察できます。

(1) ピンホールを利用する

厚紙などに小さな穴を開けたものや、麦わら帽子や木漏れ日のように、細かい隙間があるものの影の中に映った太陽の光が、欠けた太陽の形になります。これは、ピンホールカメラの原理です。太陽を直接見ないので、安全に観察できます。



画像提供：板橋区立教育科学館
ピンホールをたくさん開けた紙。アルミニウム箔も穴を開けやすく、使いやすいです。



画像提供：国立天文台
麦わら帽子の小さなすき間でも、ピンホールになります。お手軽に多数の像を映せます。



画像提供：西崎 慎一郎 様
バスケットに空いている穴でもOK！観察が終わったら、おやつとして消費…

この他に、木漏れ日を観察すると、木々の葉と葉の隙間がピンホールの役目をして、地面に欠けた太陽の形がいくつも映し出されているのがわかります。

(2) 小さな鏡を利用する

大きさが10cm程度までの鏡で太陽の光を反射させ、反射させた光を建物の壁などに映してみましよう。壁からは、鏡の大きさの約200倍（太陽までの距離÷半径）以上離れてください。壁から十分に離れると、鏡がどんな形をしていても、壁に映った太陽の光が丸く見えるようになります。この丸い形が、太陽の形です。日食のときには、欠けた太陽の形が壁に映ります。

小さな鏡が用意できない場合には、小さな穴を開けた厚紙で鏡を覆い、小さな鏡の代わりとして使うこともできます。

【記録用紙】

天頂 (頭の真上)						食の最大 (もっとも大きく欠ける)
14:35	14:55	15:05	15:15	15:25	15:35	
15:45	15:55	16:05	16:15	16:25	(記入例)	

画像提供：多摩六都科学館

【参考・引用HP】

- ・国立天文台「日食の観察のしかた」
- ・板橋区立教育科学館プラネタリウム (Twitter)
- ・多摩六都科学館「部分日食を観察しよう！」