

道民の森

神居尻地区

ウォーキングマップ

ウォーキングを楽しもう！

森林浴でリフレッシュ！

公益財団法人北海道健康づくり財団「すこやかロード」認定コース

道民の森で見られる花

年齢や体力に応じて、森林浴や有酸素運動を楽しめる3つのコースを用意しました。鳥のさえずりや川のせせらぎの音を聴き、草花を眺め、アップダウンのある針葉樹林、広葉樹林を縫って森林浴を満喫しながら、ウォーキングを楽しみましょう！

変化に富んだ自然の地形を利用したウォーキング

ドイツでは、歩行によるエネルギー消費のほか、勾配・距離・高低差などを考慮した散策コースを歩いて、健康状態の改善に役立てる「地形療法」が取り入れられています。

- ①体力を支える持久力が増す。
- ②免疫力が高まり、風邪などへの抵抗力が増す。
- ③不眠、気力低下、全身や手足の冷えなどが改善される。
- ④数日続けると、効果が一定期間、持続するとされています。

初級 わかばコース

2.2km
40分

アスファルトの車道、歩道、ダート道などさまざまな道を通ります。芝生があったり、緑のトンネルをくぐったり、途中、ちょっとした山道を登ったり、降りたりします。距離も短く、アップダウンの少ない初心者向けコースです。

奉帰運動、整理運動はしっかり行いましょう！

ミズナラの巨木

鯉の池

林間キャンプ場

湿生植物園

多目的広場

せせらぎ広場

自動車道

三番川

コテージ

やすらぎ棟

せせらぎ棟

森林学習センター

神居尻総合案内所

スタート・ゴール

WC

P

◆時速3.2～3.3km/h ◆体重60kgの場合

区分	ウォーキングの場合	ノルディックウォーキングの場合
運動強度	3.3メッツ	4.0メッツ
運動量	2.2エクササイズ	2.7エクササイズ
消費Cal	138.6Kcal	168.0Kcal

※メッツとは、座って安静にしている状態が1メッツ、平地の通常歩行が3メッツとなっており、当コースはアップダウンがあるのでウォーキングで1割アップの3.3メッツ、ノルディックウォーキングでその2割アップの4.0メッツとしています。
※エクササイズとは、メッツ×時間(時)で計算される運動量のこと、平成18年厚生労働省から生活習慣病予防の目標運動量として、1日3メッツ以上の強度のある運動を1週間に23エクササイズ以上行うことが提案されています。

地区間の距離(km)

旭川市 49km
滝川市 33km
神居尻地区 23km
四番川 6km
牧場南地区 5km
一番川地区 6km
青山中央地区 18km
石狩市厚田区 4km
月形地区 7.5km
月形町 6km
当別町 20km
札幌市 25km

図の距離はおおよその目安としてご利用ください。

お問い合わせ

〔指定管理者〕
〒061-0216 北海道石狩郡当別町栄町192-7
一般財団法人 北海道森林整備公社
道民の森管理事務所
TEL (0133) 22-3911 FAX (0133) 22-3993
http://www.dominno-mori.org/

企画・協力／一般社団法人 地域ウエルネス・ネット

上級 はつらつコース

4.9km
90分

体力に自信のある方や上級者向けのコースです。距離も長く、アップダウンもあり、運動量の大きいコースとなっています。わかばコース、さわやかコースと同じ道を通りますので、両方のコースの見所を合わせた楽しみがあります。

こまめに水分補給をしよう！

ミズナラの巨木

鯉の池

林間キャンプ場

湿生植物園

多目的広場

せせらぎ広場

自動車道

三番川

コテージ

やすらぎ棟

せせらぎ棟

森林学習センター

神居尻総合案内所

スタート・ゴール

WC

P

◆時速3.2～3.3km/h ◆体重60kgの場合

区分	ウォーキングの場合	ノルディックウォーキングの場合
運動強度	3.3メッツ	4.0メッツ
運動量	5.0エクササイズ	6.0エクササイズ
消費Cal	311.9Kcal	378.0Kcal

※メッツとは、座って安静にしている状態が1メッツ、平地の通常歩行が3メッツとなっており、当コースはアップダウンがあるのでウォーキングで1割アップの3.3メッツ、ノルディックウォーキングでその2割アップの4.0メッツとしています。
※エクササイズとは、メッツ×時間(時)で計算される運動量のこと、平成18年厚生労働省から生活習慣病予防の目標運動量として、1日3メッツ以上の強度のある運動を1週間に23エクササイズ以上行うことが提案されています。

中級 さわやかコース

2.8km
50分

森林内の散策路を中心としたコースでダート道がほとんどです。針葉樹林、広葉樹林の中を進む自然いっぱいのコースです。途中、ミズナラの巨木や樹名当てクイズ、鯉の池など、ウォーキング以外の楽しみもあります。ノルディックウォーキングにも適しています。是非、挑戦してみてください。

体力やその日の体調に合わせて歩きましょう！

ミズナラの巨木

鯉の池

林間キャンプ場

湿生植物園

多目的広場

せせらぎ広場

自動車道

三番川

コテージ

やすらぎ棟

せせらぎ棟

森林学習センター

神居尻総合案内所

スタート・ゴール

WC

P

◆時速3.2～3.3km/h ◆体重60kgの場合

区分	ウォーキングの場合	ノルディックウォーキングの場合
運動強度	3.3メッツ	4.0メッツ
運動量	2.8エクササイズ	3.3エクササイズ
消費Cal	173.3Kcal	210.0Kcal

※メッツとは、座って安静にしている状態が1メッツ、平地の通常歩行が3メッツとなっており、当コースはアップダウンがあるのでウォーキングで1割アップの3.3メッツ、ノルディックウォーキングでその2割アップの4.0メッツとしています。
※エクササイズとは、メッツ×時間(時)で計算される運動量のこと、平成18年厚生労働省から生活習慣病予防の目標運動量として、1日3メッツ以上の強度のある運動を1週間に23エクササイズ以上行うことが提案されています。

ウォーキング前の健康チェック

健康のために歩くつもりが体調を崩しては何もなりません。次の質問で、今の自分の体調をチェックして、体調が悪い時は中止しましょう。

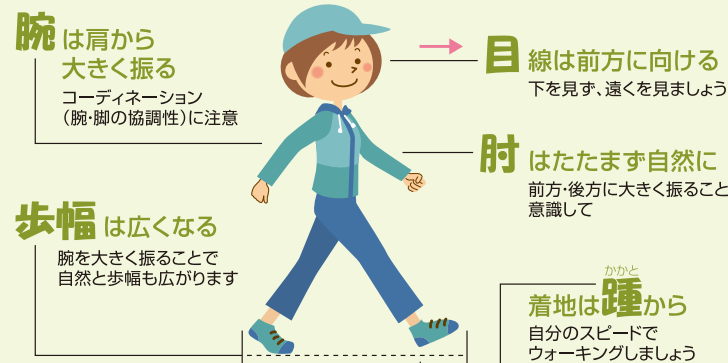
- ☐ 昨晚の睡眠は十分ですか？
- ☐ 体にだるい感じはありませんか？
- ☐ 熱っぽい感じはありませんか？
- ☐ 胸がドキドキする感じはありませんか？
- ☐ 頭痛・めまい・吐き気などはありませんか？
- ☐ 朝食は食べましたか？
- ☐ 昨夜のアルコールが残っていませんか？

森林浴で心と体をリフレッシュ！

森林は、日射を和らげ、風の動きを弱め、気温を低下させ、湿度を高めるなど気象を穏やかにします。また、大気中の汚染物質、塵などを吸着して空気を浄化する作用があります。森の中で感じる爽やかな芳香は、樹木などの植物が作り出すフィトンチッドの香りです。この香り成分が気持ちを落ち着かせたり、血圧を下げたりします。森の中には、マイナスイオンも多く、血管が拡張し、心拍数が落ち、まどろみを誘うような副交感神経系を優位にします。木々の緑は、気持ちを落ち着かせ、小鳥のさえずり、虫の声、小川のせせらぎの音などは日ごろ溜まった心身のストレスを解消します。森林浴は、心と身体を森林にたっぷり浸からせ、ストレス解消と健康増進を図る「森林療法」としても注目されており、ドイツで広く取り組まれている「気候療法」の一つです。

自然なウォーキングスタイル

リラックスした状態で腕を前後に大きくスウィング！



Point

リラックスした状態で、しっかり前を見て、腕を前後に大きくスウィングしましょう。着地の際には踵から接地しボールが転がるようにスムーズに体重をつま先へ移動しましょう。

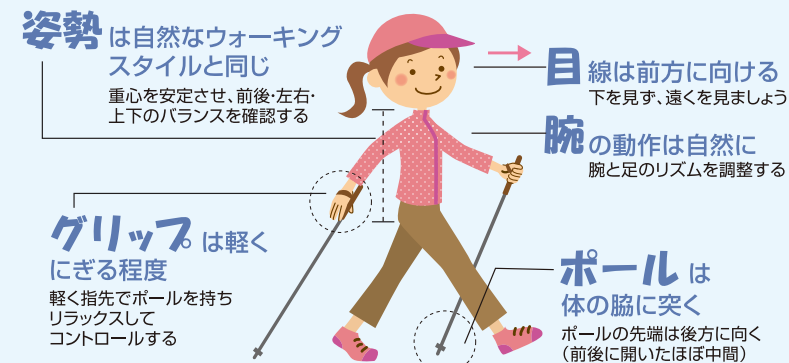
ウォーキングの前後にストレッチを

- ★反動をつけない
- ★10秒から20秒静止
- ★息を吐きながら
- ★気持ちのよい程度で
- ★合わせて10分間くらい



ノルディックウォーキングスタイル

ポールをしっかりと使えば運動効果もさらにUP！



Point

自然なウォーキングのままポールが使えればベストなノルディックウォーキングのスタイルです。腕の力を抜いて、前後にバランスよく大きくスウィングしたままポールを突いて斜め前方に押します。

ノルディックウォーキングの前後にストレッチを

- ★反動をつけない
- ★10秒から20秒静止
- ★息を吐きながら
- ★気持ちのよい程度で
- ★合わせて10分間くらい



ノルディックウォーキングをやってみよう！

ポール2本さえあればいつでもどこでもできるフィンランド生まれの簡単で効果的なエクササイズです。動き自体は歩くスキーのリズムと非常によく似ています。普通に歩くよりもポールを使うことにより20%程消費カロリーが向上しますのでメタボ予防に効果的です。ポールを持つことで安定感が増し関節にかかる負担を軽減してくれるので高齢期の方にもお勧めです。



ポールを着く



踏み出した足と逆の手のポールを軽く地面につきます。ひじはなるべく曲げず、延ばした角度を保ちます。

ポールを押し出す



身体を前に移動させると同時に、ポールをしっかり突き立て、グッとポールで体を押し出すように前進します。

グリップを離す



押し出した側のポールが脇を過ぎたら、後ろ側の手をグリップから離します。

上のテクニック

通常より前傾しポールを力強く使用することで歩幅が大きくなります。



下のテクニック

歩幅はやや狭く重心を低く保ち膝は軽く曲げ足でブレーキをかけて、やや後傾を保ちます。



ウォーキング前の服装・持ち物チェック！

季節や天候に応じて、歩きやすく、からだの動きを妨げないものを選びましょう。スズメバチやダニを近づけないためには、白っぽい服装が効果的です。

帽子

帽子は必ずかぶりましょう。明るい色、白っぽいもののがいいです。白いタオルやスカーフを首に巻くとさらに効果的です。

小物入れ

小型リュックサックやウエストポーチで両手を自由にする姿勢がぐすねにくく、疲れません。水分補給用に飲料水(ペットボトル等)を携帯しましょう。

服装

ひっかき傷や虫刺されを防ぐため、長袖、長ズボンで肌をできるだけ出さないことが大切です。汗をかくと体が冷える原因になりますので、体温調整のしやすい脱ぎ着の簡単なシャツにしましょう。下着は、綿より乾きの早い化繊素材がおすすめです。

その他注意

汗をかくと虫が寄ってきますので、虫除けスプレーを使いましょう。スズメバチなどは、香水や整髪料など香りのあるものに反応するので、使わないようにしましょう。汗をかいたり、急な雨で体を冷やさないために、着替えをお持ちください。

水分をしっかりと補給しましょう！

ウォーキング中の体内の水分は、汗や呼吸・体温調節などのために、どんどん失われていきます。のどが渇いていなくても10～15分ごとに少しずつ水分を補給しましょう。熱中症の予防のためにも忘れずに。



上手な靴の選び方

つま先に1cm程の余裕があり、幅にも多少のゆとりがあるもの



通気性、吸湿性のよいもの

靴底が適度に曲がるもの

軽くて靴底はすべらず安定しているもの