

国有林おさんぽMAP ~国有林を歩いて健康づくり~

1. ねらい

中高年の方々を中心に、季節毎の景色を楽しみつつ、気軽に楽しく心身の健康づくりを行っていただくため、45ヶ所のおさんぽコースを紹介しています。

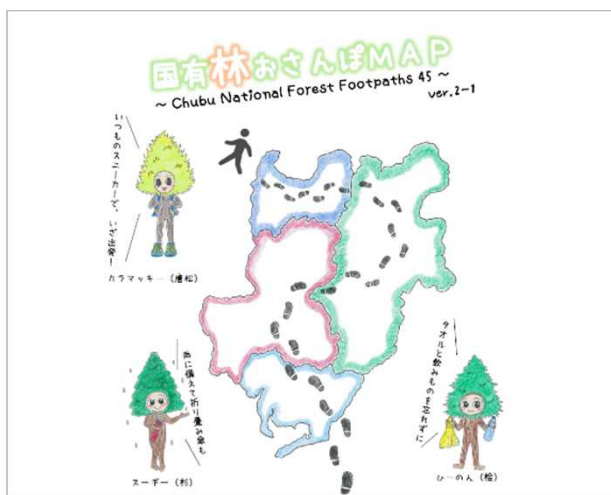
2. 概要

登山やトレイルランなどの運動負荷の高いコースはハードルが高いけれど、舗装路の散歩では物足りない。そんな需要に応えようと「登山未満、マチナカ以上」をコンセプトに、中部森林管理局管内各地の国有林から、中高年の方の体力づくりに必要とされる「中等度の負荷を与える運動を30分以上」行うことができるコースを厳選しました。

また、森林で過ごすことの効能に加え、骨粗鬆症や認知症を予防するのに効果的な歩き方もご紹介しています。実際に歩いた職員の年代、身長、所要時間、歩数もコース選びの参考にさせていただけるよう掲載しました。

公表ページURL

<http://www.rinya.maff.go.jp/chubu/welcome/invitation/sanpo-map.html>



中部森林管理局管内のおさんぽコース

おさんぽコース 目次

コース番号	所在地	コース名 (所管森林管理署)	MAPページ
①コース1	富山県	白山スノーシューコース (白山森林管理署)	1
②コース2	富山県	中山遊歩道大森のコース (中山森林管理署)	46
③コース3	長野県	戸栗 大森自然散策コース (戸栗森林管理署)	2
④コース4	長野県	駒形自然散策コース (駒形森林管理署)	3
⑤コース5	長野県	大森自然散策コース (大森森林管理署)	4
⑥コース6	長野県	大森自然散策コース (大森森林管理署)	5
⑦コース7	長野県	大森自然散策コース (大森森林管理署)	6
⑧コース8	長野県	大森自然散策コース (大森森林管理署)	7
⑨コース9	長野県	大森自然散策コース (大森森林管理署)	8
⑩コース10	長野県	大森自然散策コース (大森森林管理署)	9
⑪コース11	長野県	大森自然散策コース (大森森林管理署)	10
⑫コース12	長野県	大森自然散策コース (大森森林管理署)	11
⑬コース13	長野県	大森自然散策コース (大森森林管理署)	12
⑭コース14	長野県	大森自然散策コース (大森森林管理署)	13
⑮コース15	長野県	大森自然散策コース (大森森林管理署)	14
⑯コース16	長野県	大森自然散策コース (大森森林管理署)	15

3. 成果

利用者からは、「整備された歩道で歩きやすかった。」「久しぶりに空気がおいしかった。」「北アルプスの眺望が素晴らしく、違う季節にまた行きたい。」といった声が寄せられています。



4. 問い合わせ先

保全課 電話026-236-2561