

森呼吸のできる お手軽健康 ウォーキング BOOK



林野庁 東北森林管理局



はじめに

林野庁東北森林管理局は、福島を除く東北5県の国有林を管理経営しており、総面積は165万haで県土面積合計532万haの約3割を占めています。

国有林には、白神山地のような自然保護エリア、ダム周辺のような水源となるエリア、人工林のような木材生産を行うエリアなど様々なエリアがあり、さらに森林レクリエーションのエリアもあります。

森林の中を歩くことは、気分のリフレッシュになりますし、運動不足の解消や筋力の維持など、健康づくりにも役立ちます。また、最近では、アルファピネンのような針葉樹から多く発散される森林揮発性物質を嗅ぐことによって、認知症予防効果が期待されるなど、新たな研究も進んでいます。

そこで、管内国有林の中から、本格的登山のような重装備でなく比較的軽装（長袖長ズボン、スニーカー、ハンカチ、折畳傘、水筒、両手が自由な肩掛けカバンかリュック程度）で、シニアの方でも散策を楽しむ箇所を厳選してまとめました。

国有林は国民の皆さんの森林です。
お近くの掲載箇所の森林を訪れて、
良い空気の中で深呼吸（しんこきゅう森呼吸）を
しながら散策を楽しんでください。

東北森林管理局長 宮澤 俊輔



本書の使い方

ウォーキングBOOKの内容

- ・「おすすめポイント」、「アクセス」、「ウォーキングMAP」、「見所-ギャラリー写真」等を掲載しています。
- ・総距離のほか、おおよその歩数、散策の目安時間、傾斜や高低差、階段の有無についても記載しています。
- ・シニア世代の健康づくりに役立つよう、散策の時間・歩数については、50歳代から60歳代の身長150cmから160cm程度の職員による実測値を参考に算出しています。
- ・ビューポイントなどで森呼吸、深呼吸、心呼吸をしてみましょう。ウォーキングとあわせ健康寿命を伸ばしましょう。

ウォーキング時の注意点

服装

- ・登山靴は必要ありません。動きやすいスニーカー等で十分です。
- ・多少の泥がはねても大丈夫な服装で散策しましょう。蚊やダニ、ウルシ等から肌を守るため長袖・長ズボンを推奨します。

持ち物

- ・水分を補給する水筒を必ず持って、熱中症等の予防をしましょう。
- ・写真撮影や緊急連絡用にスマホや携帯電話を持ちましょう。
- ・天気の変に備え、折りたたみ傘があると安心です。

危険防止

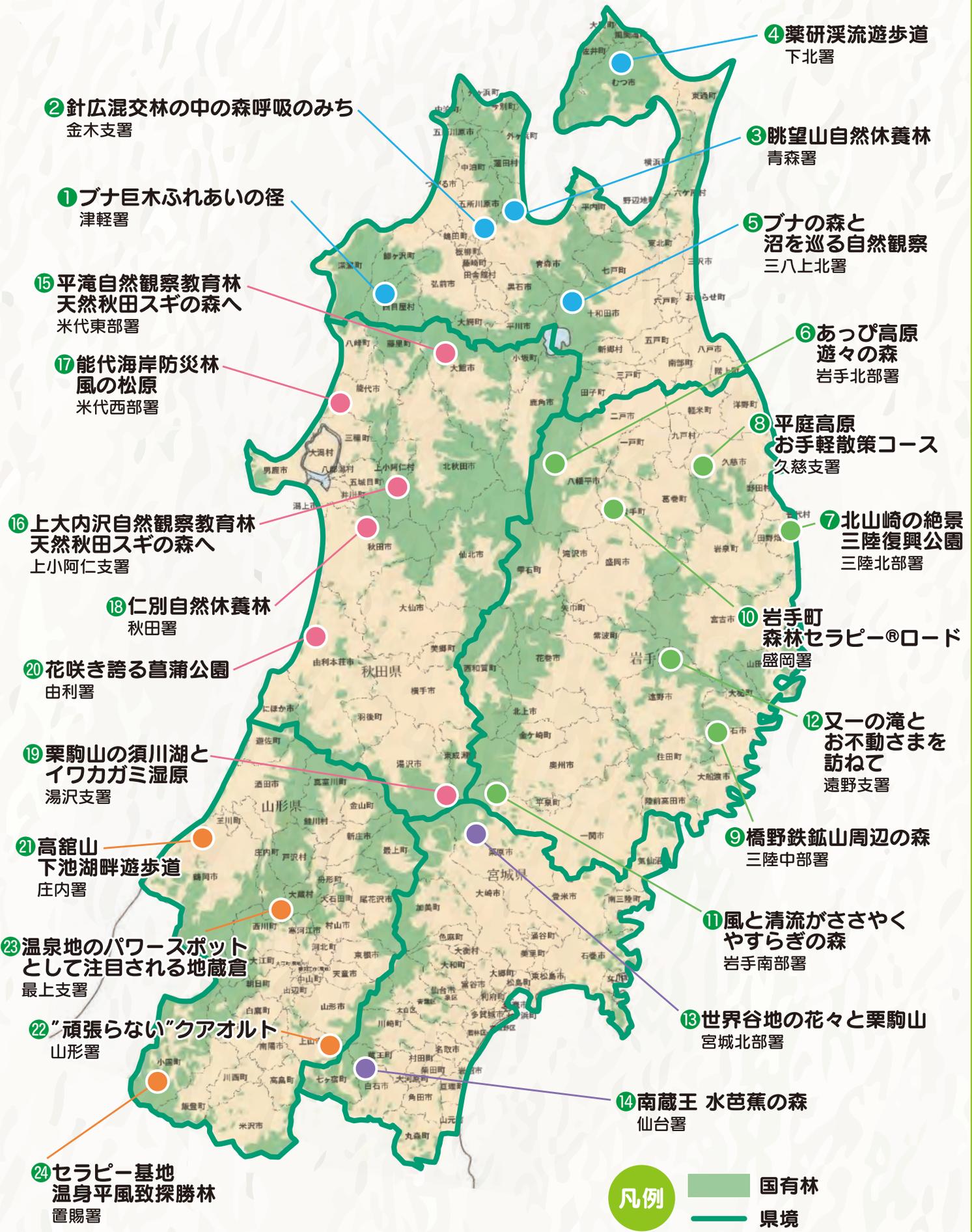
- ・歩道・広場等の区域外への立ち入りはお控えください。
- ・立入制限の表示がされている区域には絶対に入らないでください。
- ・休憩時等には、落下する枝がないか、落石の危険がないかなどを確認し、安全な場所で休憩しましょう。
- ・森林には危険な動植物もたくさんいます。
クマとの遭遇を避けるため音を出したり会話しながら散策しましょう。もし遭遇したら、目を見ながらゆっくり後ずさりをして離れましょう。
ハチの巣にはいたずらをせず、スズメバチが飛んできてもしっかり振り払わずに飛び去るのを待ちましょう。



目次

No.	県名	(支) 署名	掲 載 場 所 (内容等)	お す す め ポ イ ン ト	ページ	
①	青 森 県	津 軽	ブナ巨木ふれあいの経 (みち)	岩木山や白神山地の絶景 白神山地の象徴マザーツリー	6~7	
②		金 木	針広混交林の中の森呼吸のみち	針広混交林の中での澄んだ空気 適当な傾斜と距離による体力増進	8~9	
③		青 森	眺望山自然休養林 眺望山ふれあいの道	東口コースにそり立つオドリヒバ 緩やかで歩きやすい遊歩道	日本三大美林 青森ヒバ	10~11
④		下 北	薬研溪流遊歩道	大畑ヒバ施業実験林 森林鉄道跡、ずいどう (手堀り)	12~13	
⑤		三八上北	ブナの森と沼を巡る自然観察林	鳶沼を中心としたハイキングコース 四季折々の絶景	14~15	
⑥	岩 手 県	岩手北部	あっぴ高原遊々の森 (ブナ二次林)	歩きやすい芝歩道 広々とした芝草原と放牧馬とのふれあい	16~17	
⑦		三陸北部	北山崎の絶景 三陸復興公園	ダイナミックな海岸線と潮風香る森林浴 展望台から望む太平洋の眺望	18~19	
⑧		久 慈	平庭高原お手軽散策コース	日本一の「白樺美林」 レンゲツツジの群落 (6月中旬~7月中旬)	20~21	
⑨		三陸中部	世界遺産明治日本の産業革命遺産 橋野鉄鋼山周辺の森	世界遺産橋野鉄鉱山高炉場跡地散策 二又沢溪流周辺の森林浴	22~23	
⑩		盛 岡	岩手町森林セラピー®ロード	緩やかな勾配、健康維持・増進、病気の予防効果に期待大 嵐山展望台から望む姫神山・七時雨山の山々	24~25	
⑪	岩手南部	風と清流がささやくやすらぎの森	スニーカーでも散策できる歩道、温泉等豊富な周辺施設 ブナをはじめ多様な樹種の自然林	26~27		
⑫	遠 野	又一の滝とお不動さまを訪ねて ~修験者が開いた古の道を歩く~	真下から見上げる落差20mの又一の滝 ブナやミズナラの春は新緑、夏は涼を、秋は紅葉が楽しめる	28~29		
⑬	宮 城 県	宮城北部	世界谷地の花々と栗駒山	木漏れ日のブナ林、湿原に咲く花々の中を散策 栗駒山をはじめとする雄大な山々の絶景	30~31	
⑭		仙 台	南蔵王 水芭蕉の森	水芭蕉群生地を周回する木道コース 水芭蕉の見頃は3月下旬から5月上旬	32~33	
⑮	秋 田 県	米代東部	平滝自然観察教育林 天然秋田スギの森へ	木製階段を使用した緩やかな歩道 天然秋田スギと多様な広葉樹林	34~35	
⑯		上小阿仁	上大内沢自然観察教育林 天然秋田スギの森へ	森の巨人たち百選に選ばれた「コブ杉」 樹高56mの天然杉の数々	日本三大美林 秋田スギ	36~37
⑰		米代西部	能代海岸防災林 風の松原	クロマツを衷心とした緑豊かで爽やかな森林空間 足への負担の少ない木材チップ敷の歩道	38~39	
⑱		秋 田	仁別自然休養林	森の巨人たち百選に選ばれた「めおと杉」 天然秋田杉の古里	40~41	
⑲		湯 沢	栗駒山の須川湖とイワカガミ湿原	親子でも楽しめる高低差の少ない散策路 四季折々の栗駒の絶景と豊富な高山植物	42~43	
⑳	由 利	花咲き誇る菖蒲公園	6月中旬から下旬は整備された菖蒲が見頃 4月中旬からは満開の桜	44~45		
㉑	山 形 県	庄 内	高館山下池湖畔遊歩道	ラムサール条約登録地「大山下池」 国内でも希な低海拔地のブナ林の自生地	46~47	
㉒		山 形	”頑張らない”クアオルト 健康ウォーキング	心拍数「160-年齢」を目標に楽しくウォーキング 鮮やかなオレンジ色のレンゲツツジが圧巻	48~49	
㉓		最 上	温泉地のパワースポットとして 注目される地蔵倉	奇岩が連なる肘折温泉開湯伝説の地、老僧が住んだと 言われる洞窟、縁結びや子宝、商売繁盛のパワースポット	50~51	
㉔		置 賜	セラピー基地 温身平風致探勝林	セラピーロード温身の池 ヤチダモの巨木と飯豊連峰展望	52~53	

東北森林管理局 管内のウォーキングマップ



② 針広混交林の中の森呼吸のみち
金木支署

① ブナ巨木ふれあいの径
津軽署

⑮ 平滝自然観察教育林
天然秋田スギの森へ
米代東部署

⑰ 能代海岸防災林
風の松原
米代西部署

⑯ 上大内沢自然観察教育林
天然秋田スギの森へ
上小阿仁支署

⑱ 仁別自然休養林
秋田署

⑳ 花咲き誇る菖蒲公園
由利署

⑲ 栗駒山の須川湖と
イワカガミ湿原
湯沢支署

㉑ 高館山
下池湖畔遊歩道
庄内署

㉓ 温泉地のパワースポット
として注目される地蔵倉
最上支署

㉒ “頑張らない”クアオルト
山形署

㉔ セラピー基地
温身平風致探勝林
置賜署

④ 薬研渓流遊歩道
下北署

③ 眺望山自然休養林
青森署

⑤ ブナの森と
沼を巡る自然観察
三八上北署

⑥ あっぴ高原
遊々の森
岩手北部署

⑧ 平庭高原
お手軽散策コース
久慈支署

⑦ 北山崎の絶景
三陸復興公園
三陸北部署

⑩ 岩手町
森林セラピー®ロード
盛岡署

⑫ 又一の滝と
お不動さまを訪ねて
遠野支署

⑨ 橋野鉄鉱山周辺の森
三陸中部署

⑪ 風と清流がささやく
やすらぎの森
岩手南部署

⑬ 世界谷地の花々と栗駒山
宮城北部署

⑭ 南蔵王 水芭蕉の森
仙台署

凡例
 国有林
 県境