

# 森呼吸のできる お手軽健康 ウォーキング BOOK

【岩手県版】



林野庁 東北森林管理局



国民の森林・国有林

## 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める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。
- ・天気の急変に備え、折りたたみ傘があると安心です。

## 危険防止

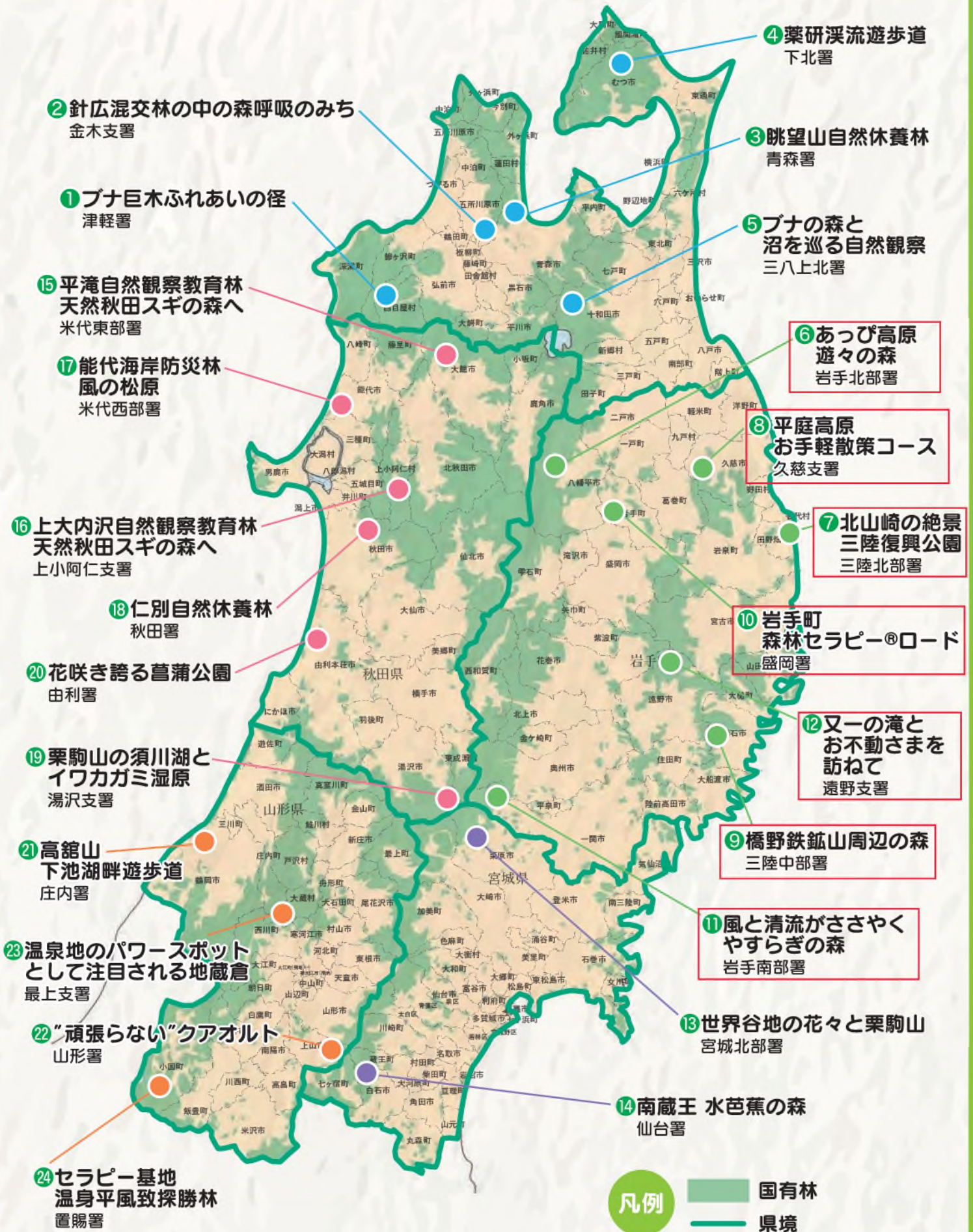
- ・歩道・広場等の区域外への立ち入りはお控えください。
- ・立入制限の表示がされている区域には絶対に入らないでください。
- ・休憩時等には、落下する枝がないか、落石の危険がないかなどを確認し、安全な場所で休憩しましょう。
- ・森林には危険な動植物もたくさんいます。  
クマとの遭遇を避けるため音を出したり会話しながら散策しましょう。もし遭遇したら、目を見ながらゆっくり後ずさりをして離れましょう。  
ハチの巣にはいたずらをせず、スズメバチが飛んできてもしっかり振り払わずに飛び去るのを待ちましょう。



# 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	あっぱ高原遊々の森 (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		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 県	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



# ⑥ あっぴ高原遊々の森

## ブナ二次林



ブナ二次林

### おすすめポイント

- ・歩きやすい芝歩道
- ・広々とした芝草原 (牧野跡)
- ・放牧馬 (馬とのふれあい)



レンゲツツジ

### 現地へのアクセス



駐車場 (無料) : 有  
駐車台数 : 約30台

### アクセス

- 公共交通機関 なし
- 車 (東北自動車道 (青森方面から))
  - ・安代IC→ぶなの駅 (約20km、約45分)
- 車 (東北自動車道 (仙台方面から))
  - ・松尾八幡平IC→津軽峠 (約20km、約45分)



### ウォーキングMAP



- 総距離: 2,100m
- 目安時間: 45分  
(50代男女/約5,250歩/身長160cm)  
(60代男女/約6,825歩/身長160cm)
- 傾斜: 5~10° (高低差20m)
- 階段: なし



ダケカンバ



マイズルソウ

### お問合せ先

岩手北部森林管理署  
電話 0195-72-2221  
受付時間 平日 8:30~17:15

# 写真ギャラリー



レンゲツツジと放牧馬



ブナ二次林入口



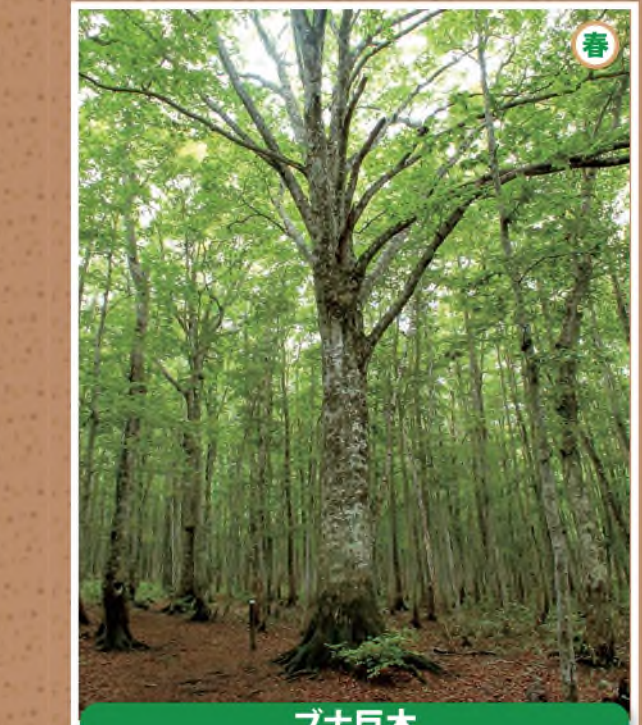
ブナ二次林と芝草原



ミネミザクラ



草原に咲くミネミザクラ



ブナ巨木



ブナの駅



### おすすめポイント

- ・ダイナミックな海岸線
- ・展望台から望む太平洋の眺望
- ・潮風香る森林浴



### 現地へのアクセス



#### Googleマップアドレス

(<https://www.google.co.jp/maps/@39.9861168,141.9442784,13.75z?hl=ja>)

#### アクセス

- 公共交通機関(観光乗合タクシー)
  - ・三陸鉄道田野畑駅→北山崎 (約9.9km、約20分)
  - お問合せ: 田野畑観光タクシー 0194-33-2121
- 車・三陸沿岸道路(青森方面)
  - ・田野畑北IC→北山崎(約25km、約30分)
- 車・三陸沿岸道路(仙台方面)
  - ・田野畑中央IC→北山崎(約15km、約23分)



### ウォーキングMAP



- 総距離: 約2,400m (駐車場までの往復)
- 目安時間: 80分  
(50代男女/約5,400歩/身長160cm)  
(60代男女/約6,000歩/身長155cm)
- 傾斜: 10~20° (高低差50m)
- 階段: あり

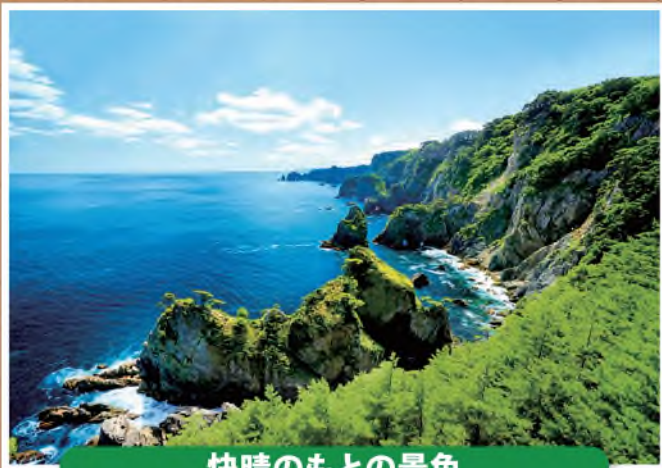


### お問合せ先

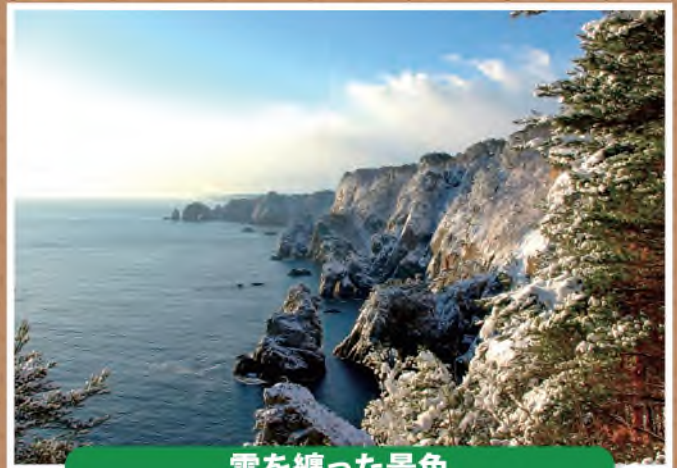
三陸北部森林管理署  
電話 0193-62-6448  
受付時間 平日 8:30~17:15



# 写真ギャラリー



快晴のもとの景色



雪を纏った景色



幻想的な景色



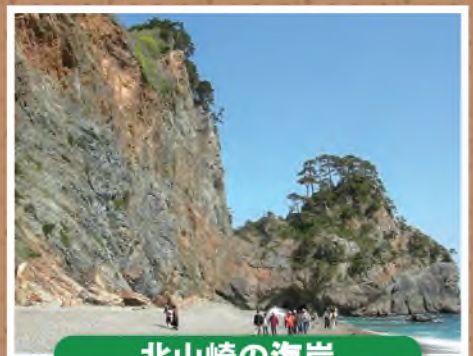
太平洋の眺望



北山崎の近景



サップ船クルージング



北山崎の海岸



北山崎の海蝕洞窟

写真提供：田野畑村 企画観光課様

## おすすめポイント



白樺美林

- ・広大な「白樺美林」
- ・レンゲツツジの群落 (6月中旬頃～7月中旬)
- ・平庭高原キャンプ場
- ・美しいブナ林

## 現地へのアクセス



### Googleマップアドレス

<https://goo.gl/maps/5twH4F9gxVscWHPHA>



### アクセス

- 公共交通機関 (JRバス東北)
  - ・JR久慈駅→三陸鉄道平庭高原で下車後、徒歩約20分 (約35km、約60分)
- 車 (JR久慈駅前からつつじヶ丘駐車場まで)
  - ・国道281号線→県道29号線 (約35km、約50分)
- 車 (西根ICからつつじヶ丘駐車場まで)
  - ・県道17号線→国道281号線→県道29号線 (約60km、約70分)

## ウォーキングMAP



つつじヶ丘駐車場

野田村方面→

150m 地点

ブナの巨木跡



ブナの巨木跡



レンゲツツジ

900m 地点  
(折り返し)

富士見平



富士見平

- 総距離: 1,500m
- 目安時間: 43分  
(50代男女/約4,000歩/身長160cm)  
(60代男女/約4,700歩/身長160cm)
- 傾斜: 5~15°(高低差135m)
- 階段: あり



(夏) ヤマハハゴ



(春) ニリンソウ



(春) スミレサイシン



(夏) シモツケ

### お問合せ先

三陸北部森林管理署 久慈支署  
電話 0194-53-3391  
受付時間 平日 8:30~17:15

# 写真ギャラリー



日差しを浴びて輝くシラカンバ



「塩の道」の歴史を辿る



紅葉した木々が出迎える秋のキャンプ場



ギンリョウソウ



“映える”スポットあります!



レンゲツツジ



ニリンソウ



ブナの巨木跡



富士見平からの展望



なだらかな階段

# はしの ⑨ 橋野鉄鉱山周辺の森

世界遺産・明治日本の産業革命遺産



二又橋から望む溪流

## おすすめポイント

- ・世界遺産橋野鉄鉱山高炉跡地散策
- ・二又沢溪流周辺の森林浴
- ・釜石市橋野鉄鉱山インフォメーションセンター見学
- ・美しいブナ林

## 現地へのアクセス



## アクセス

(公共交通機関の利用は難しいです。)

- 車(自家用車三陸道)
  - ・(上り線利用)大槌IC→インフォメーションセンターP (約29km、約38分)
  - ・(下り線利用)釜石北IC→〃 (約25km、約31分)
- 車(レンタカー利用)
  - ・JR・三陸鉄道釜石駅→〃 (約43km、約50分)
  - ・JR遠野駅→〃 (約21km、約35分)



## ウォーキングMAP



釜石市橋野鉄鉱山  
インフォメーション  
センター

P



橋野鉄鉱山高炉跡地



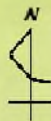
二又沢溪流



青の木橋付近



二又橋付近



- 総距離:約4,000m(往復)  
(約800m舗装道路)
- 目安時間:約180分(往復)  
(50代男女/約10,060歩/身長160cm)  
(60代男女/約12,980歩/身長160cm)
- 傾斜:約4°(高低差140m)
- 階段:なし

## お問合せ先

三陸中部森林管理署  
電話 0192-26-2161  
受付時間 平日 8:30~17:15

# 写真ギャラリー



二又沢溪流



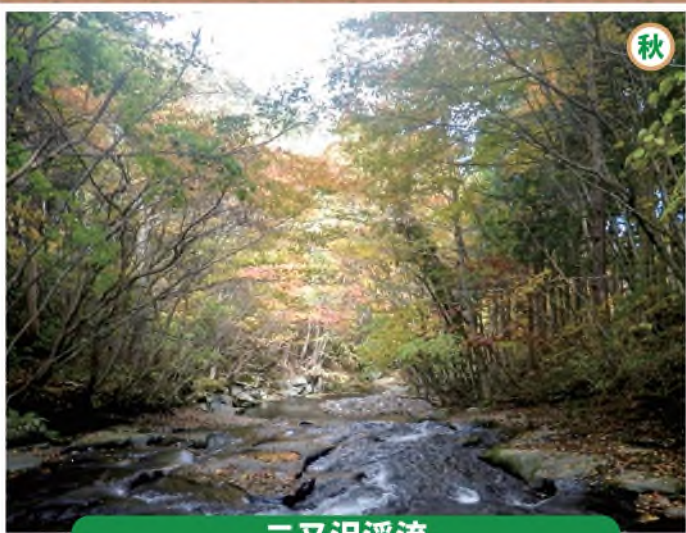
橋野鉄鉱山高炉跡地散策路



二又沢溪流



橋野鉄鉱山高炉跡地入口



二又沢溪流



橋野鉄鉱山高炉跡地

## 森林セラピーとは？



科学的に検証された「森林浴効果」のこと。

岩手町 HP : [https://town.iwate.iwate.jp/town/life/shinrin\\_therapy/](https://town.iwate.iwate.jp/town/life/shinrin_therapy/)

### おすすめポイント

- 遊歩道はどちらのコースも勾配が緩やかで、誰でも森を楽しみながら心と体の健康維持・増進、病気の予防効果が期待できます。
- 嵐山展望台からは、姫神山・七時雨山・西岳といった山々を眺望することができます。また、新緑や紅葉など季節の移ろいを感じながら、森林浴を楽しむことができます。

### 現地へのアクセス



駐車場(無料):有 駐車台数:50台  
 ※ご利用の際は、森のアリーナ(岩手町スポーツ文化センター)事務室へお声がけください。

Googleマップアドレス  
<https://www.google.co.jp/maps/@39.9544076,141.206926,19z>

### アクセス

- 公共交通機関(岩手県北バス)
  - ・JR盛岡駅→いわて沼宮内駅 (約35km、約70分)
- 公共交通機関(JR、IGRいわて銀河鉄道)
  - ・JR盛岡駅→IGRいわて沼宮内駅 (東北新幹線12分、IGR 33分)
  - ※IGRいわて沼宮内駅下車後、タクシー等で約5分
- 車(東北自動車道)
  - ・滝沢IC→森のアリーナ(約23km、約40分)



### ウォーキングMAP



- 総距離:①子抱コース 往復1,060m  
 ②嵐山コース 往復2,840m
- 目安時間:①約30分(往復)  
 (50代男女/約2,200歩/身長160cm)  
 (60代男女/約2,400歩/身長160cm)  
 ②約80分(往復)  
 (50代男女/約5,900歩/身長160cm)  
 (60代男女/約6,400歩/身長160cm)
- 傾斜:0~10°(高低差約40m)
- 階段:なし



### お問合せ先

盛岡森林管理署  
 電話 019-663-8001  
 受付時間 平日 8:30~17:15

# 写真ギャラリー



アジサイ



医師と歩く森林セラピーロードinいわてまち (2022.6.26)



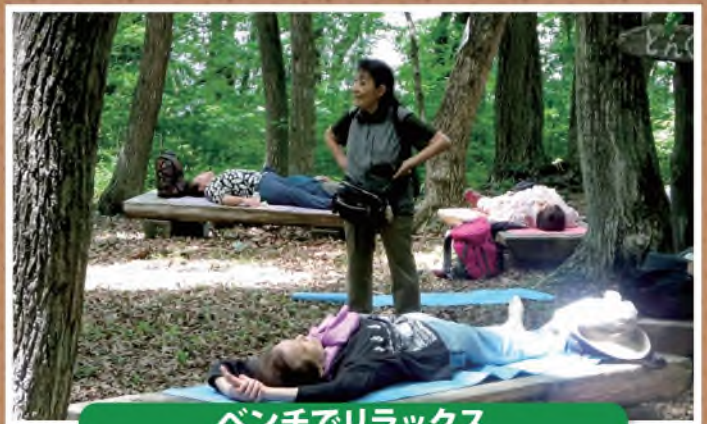
ムラサキシキブ



今井先生の講義



木漏れ日



ベンチでリラックス



クリ



木々の隙間から

# ⑪ 風と清流がささやくやすらぎの森

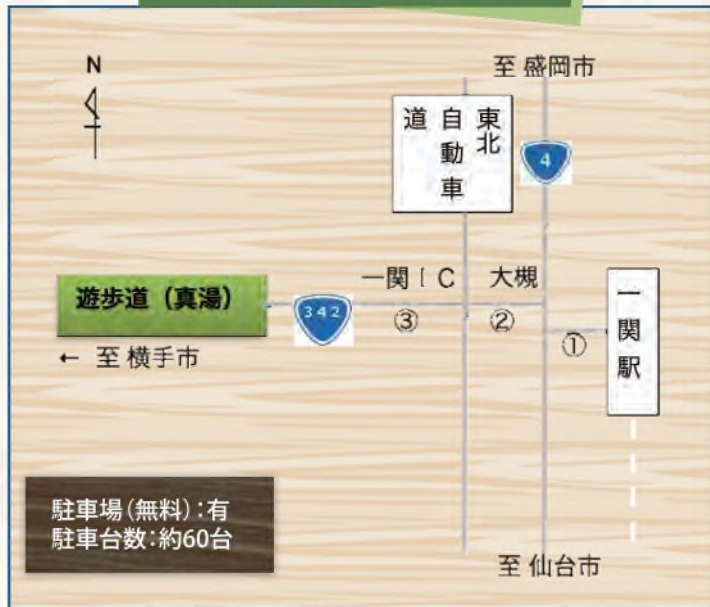


## おすすめポイント

- ・スニーカーでも散策できる遊歩道
- ・ブナをはじめ多様な樹種の自然林
- ・キャンプ場や温泉等豊富な周辺施設



## 現地へのアクセス



### Googleマップアドレス

(<https://www.google.co.jp/maps/@39.0045426,140.8501055,17z?hl=ja>)

### アクセス

- 公共交通機関(岩手県交通)
  - ・JR一関駅前→真湯(約30km、約55分)  
(※夏期間のみ運行)
- 車(東北自動車道)
  - ①一関駅～国道4号線大槻交差点(約3km・約5分)
  - ②国道4号線大槻交差点～一関IC(約2km・約3分)
  - ③一関IC～真湯(約27km・約49分)



## ウォーキングMAP



- 総距離:1,050m
- 目安時間:20分  
(50代男女/約2,600歩/身長160cm)  
(60代男女/約3,400歩/身長160cm)

● 傾 斜:1~5°(高低差約5m)

● 階 段:手すり付階段あり

※冬期間は積雪により遊歩道歩行はご遠慮願います。

## お問合せ先

岩手南部森林管理署  
電話 0197-24-2131  
受付時間 平日 8:30~17:15



# 写真ギャラリー



周辺案内看板と遊歩道



ケヤキ巨木



ブナ林



遊歩道一面のコケ



遊歩道周辺のキャンプ場及び温泉施設

# 12 又一の滝とお不動さまを訪ねて

修験者が開いた古の道歩く



又一の滝

## おすすめポイント

- ・落差約20mの滝を真下から見上げることができます。
- ・ブナやミズナラなど広葉樹の森の中を歩きます。
- ・春は新緑、夏は涼を、秋は紅葉が楽しめます。



## 現地へのアクセス



### Googleマップアドレス

<https://www.google.com/maps/place/%E5%8F%88%E4%B8%80%E6%BB%9D/@39.5156297,141.5070337,15z/data=!4m5!3m4!1s0x0:0x7401881e4c0b8b2318m2!3d39.5156297!4d141.5070337>

### アクセス

- 車 (釜石自動車道)
  - ・遠野IC下車→遠野市内を抜けて又一の滝駐車場まで(約30km、約45分) 駐車場まで未舗装の林道を0.3kmほど通行します。林道は段差がありますので、走行には十分注意してください。



## ウォーキングMAP



- 総距離: 2,000m
- 目安時間: 70分  
(50代男女/約4,000歩/身長160cm)  
(60代男女/約4,300歩/身長160cm)
- 傾斜: 5~10° (高低差20m)
- 階段: なし



## お問合せ先

- 岩手南部森林管理署 遠野支署  
電話 0198-62-2670  
受付時間 平日 8:30 ~ 17:15
- 遠野市役所  
電話 0198-62-2111 産業部観光交流課  
受付時間 平日 8:30 ~ 17:00

# 写真ギャラリー



上空から又一の滝を撮影



大野平から薬師岳



早池峰神社



早池峰ふるさと学校



遠野ふるさと村



## 森林ウォーキングの魅力

森林ウォーキングをしてみたい!と思っても、どんな装備や服装が必要なんだろう?自分のレベルにあったコースってどうやって選んだら良いんだろう?危険はないのかしら?など、不安や分からないことが多くてなかなか踏み出せない・・・なんていうことはありませんか?

そんな方は本書を活用し、安心してウォーキングに取り組んでみてください。



### 森林浴

森林浴とは、樹木に接することで心身への癒しを求める行為のこと。1982年に林野庁長官が提唱し、自然の中で誰でも手軽にできる健康的な過ごし方として、今では世界中の多くの人を楽しんでいます。

当時は「森に入るとリラックスできる」といった感覚的な効果しか語られなかったのですが、近年様々な生理・心理・物理実験が行われ、その効果が科学的に実証されるようになりつつあるようです。



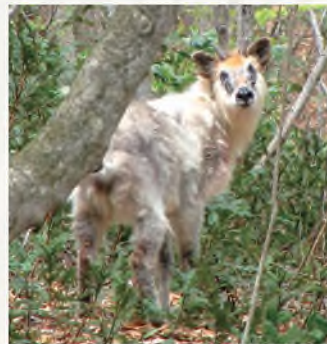
### 森林浴で期待できる効果

森に入って深呼吸してみてください。日常では嗅いだことのないような香りがするはず。これは「フィトンチッド」と呼ばれる樹木の幹や葉っぱなどから発散される菌を殺す成分の香りです。

本来は樹木が自分自身を守るために発散するものですが、リフレッシュ、消臭・脱臭・抗菌・防虫などの効用が知られています。

この森林の香り成分「フィトンチッド(アルファピネン等)」を嗅ぐことで、リラックスすることができると言われています。また、森に入ると様々な自然を感じることができます。四季折々の森の景色、鳥のさえずり、清らかな空気、小川のせせらぎ、木漏れ日、樹木の香り、風の音…。

森のパワーを感じるために大切なのは「見る、聴く、嗅ぐ、触る、味わう」といった人間の持つ「五感」を活かすこと。癒しや心地よさを感じるポイントは人それぞれ。自分にぴったりのリラックス法を見つけてくださいね。



# 東北森林管理局マップ

森林技術・支援センター

津軽白神森林生態系保全センター

津軽署

米代東部署

藤里森林生態系保全センター

米代西部署

上小阿仁支署

東北森林管理局

秋田署

由利署

湯沢支署

最上支署

庄内署

朝日庄内森林生態系保全センター

山形署

置賜署

下北署

金木支署

青森署

青森事務所

三八上北署

久慈支署

岩手北部署

盛岡署

三陸北部署

遠野支署

三陸中部署

岩手南部署

宮城北部署

仙台署

凡例

- 国有林
- 県境
- 森林管理署界
- 森林管理署支署界

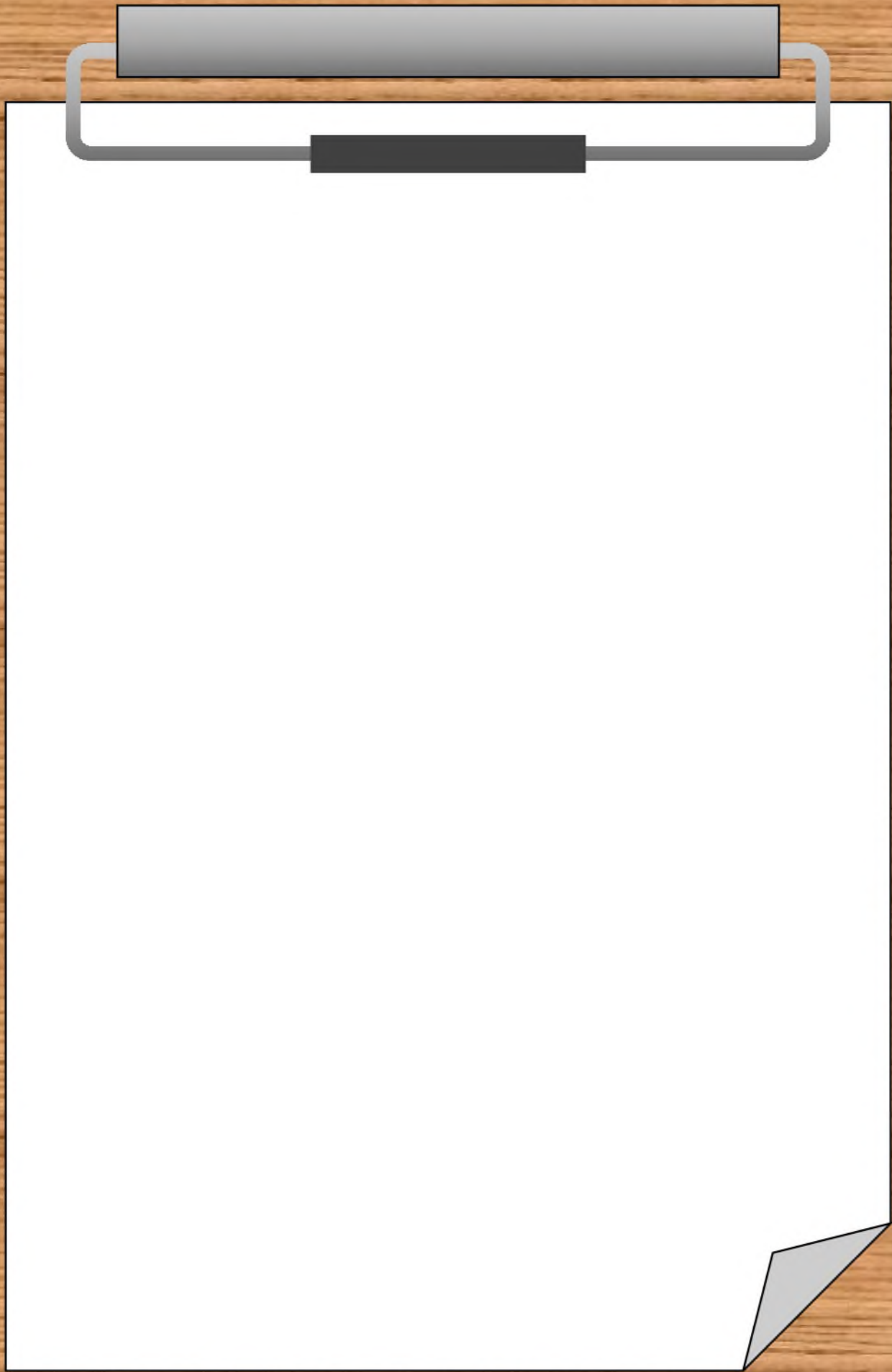
## お問合せ先

青森県	青森事務所	青森市篠田三丁目22-16	☎017-781-2117	宮城県	宮城北部署	大崎市古川東町5-32	☎0229-22-2074
	津軽署	弘前市大字豊田二丁目2-4	☎0172-27-2800		仙台署	仙台市青葉区東照宮一丁目15-1	☎022-273-1111
	金木支署	五所川原市金木町芦野200-498	☎0173-53-3115		米代東部署	大館市上代野字中岱3-23	☎0186-50-6130
	青森署	青森市篠田三丁目22-16	☎017-781-0131		上小阿仁支署	北秋田郡上小阿仁村沖田面字野中376-13	☎0186-77-2422
	下北署	むつ市金曲一丁目4-6	☎0175-22-1131		米代西部署	能代市御指南町3-45	☎0185-54-5511
岩手県	三八上北署	十和田市西二番町1-27	☎0176-23-3551	秋田県	秋田署	秋田市河辺和田字和田156-3	☎018-882-2311
	津軽白神センター	西津軽郡野付町大字舞戸町東阿部野70-82	☎0173-72-2931	湯沢支署	湯沢市田町二丁目6-38	☎0183-73-2164	
	森林技術・支援センター	北津軽郡中泊町大字中里字亀山540-8	☎0173-57-9022	由利署	由利本荘市水林439	☎0184-22-1076	
	岩手北部署	八幡平市荒屋新町41-8	☎0195-72-2221	藤里センター	山本郡藤里町藤琴字大間添24-3	☎0185-79-1003	
	三陸北部署	宮古市磯崎石崎4-6	☎0193-62-6448	庄内署	鶴岡市末広町23-37	☎0235-22-3331	
宮城県	久慈支署	久慈市夏井町大崎14-12	☎0194-53-3391	山形県	山形署	寒河江市元町一丁目17-2	☎0237-86-3161
	三陸中部署	大船渡市盛町字津野沢7-5	☎0192-26-2161	最上支署	最上郡真室川町大字新町字下荒川200-11	☎0233-62-2122	
	盛岡署	盛岡市北山二丁目2-40	☎019-663-8001	西宮署	西宮郡小国町大字岩井沢581-45	☎0238-62-2246	
	岩手南部署	奥州市水沢東上野町12-17	☎0197-24-2131	朝日庄内センター	鶴岡市下名川字落合3	☎0235-58-1730	
	遠野支署	遠野市東館町7-39	☎0198-62-2670				

東北森林管理局 〒010-8550 秋田県秋田市中通 5-9-16 ☎018-836-2014

# MEMO

A large rectangular box with a solid black border and horizontal dashed lines inside, serving as a writing area. The box is empty and occupies most of the page below the title.





# 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

編集 ● 計画保全部保全課

住所 ● 〒010-8550 秋田県秋田市中通5丁目9-16

東北森林管理局ホームページ

<https://www.rinya.maff.go.jp/tohoku/>

※森呼吸のできるお手軽健康ウォーキングマップは  
こちらからも入手できます。

