

# 森呼吸のできる お手軽健康 ウォーキング BOOK

【山形県版】



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。



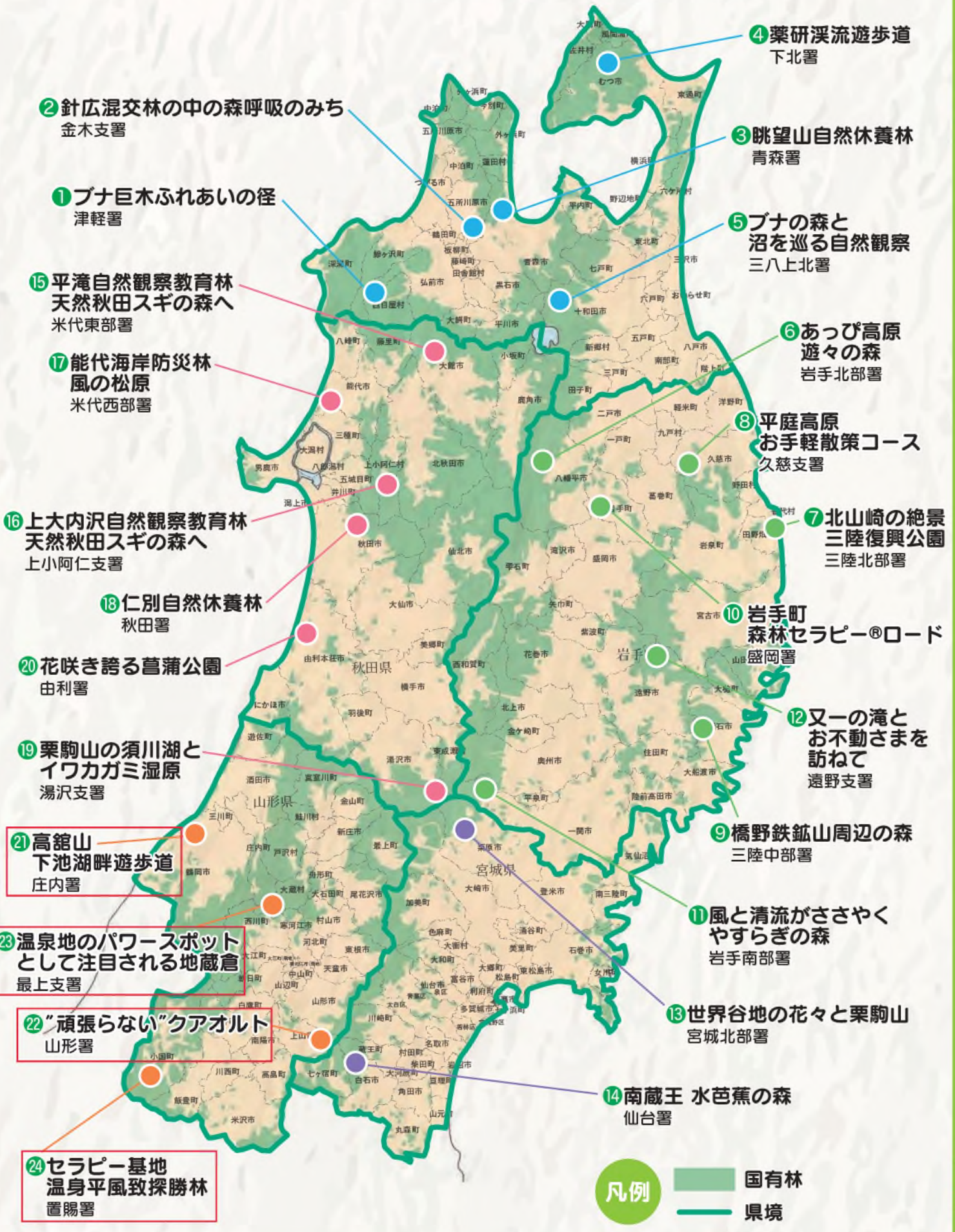


# 目次

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	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 プナ巨木ふれあいの径  
津軽署

4 薬研渓流遊歩道  
下北署

3 眺望山自然休養林  
青森署

5 プナの森と  
沼を巡る自然観察  
三八上北署

15 平滝自然観察教育林  
天然秋田スギの森へ  
米代東部署

6 あっぴ高原  
遊々の森  
岩手北部署

17 能代海岸防災林  
風の松原  
米代西部署

8 平庭高原  
お手軽散策コース  
久慈支署

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

7 北山崎の絶景  
三陸復興公園  
三陸北部署

18 仁別自然休養林  
秋田署

10 岩手町  
森林セラピー®ロード  
盛岡署

20 花咲き誇る菖蒲公園  
由利署

12 又一の滝と  
お不動さまを  
訪ねて  
遠野支署

19 栗駒山の須川湖と  
イワカガミ湿原  
湯沢支署

9 橋野鉄鉱山周辺の森  
三陸中部署

21 高館山  
下池湖畔遊歩道  
庄内署

11 風と清流がささやく  
やすらぎの森  
岩手南部署

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

13 世界谷地の花々と栗駒山  
宮城北部署

22 “頑張らない”クアオルト  
山形署

14 南蔵王 水芭蕉の森  
仙台署

24 セラピー基地  
温身平風致探勝林  
置賜署

凡例  
■ 国有林  
— 県境





### おすすめポイント

- ・ラムサール条約に登録されている「大山上池・下池」や国内でも稀な低海拔地でのブナの自生など貴重な自然にあふれています
- ・遊歩道沿いでは多種多様な草花や下池に飛来する渡り鳥を観察することもできます



### 現地へのアクセス



#### Googleマップアドレス

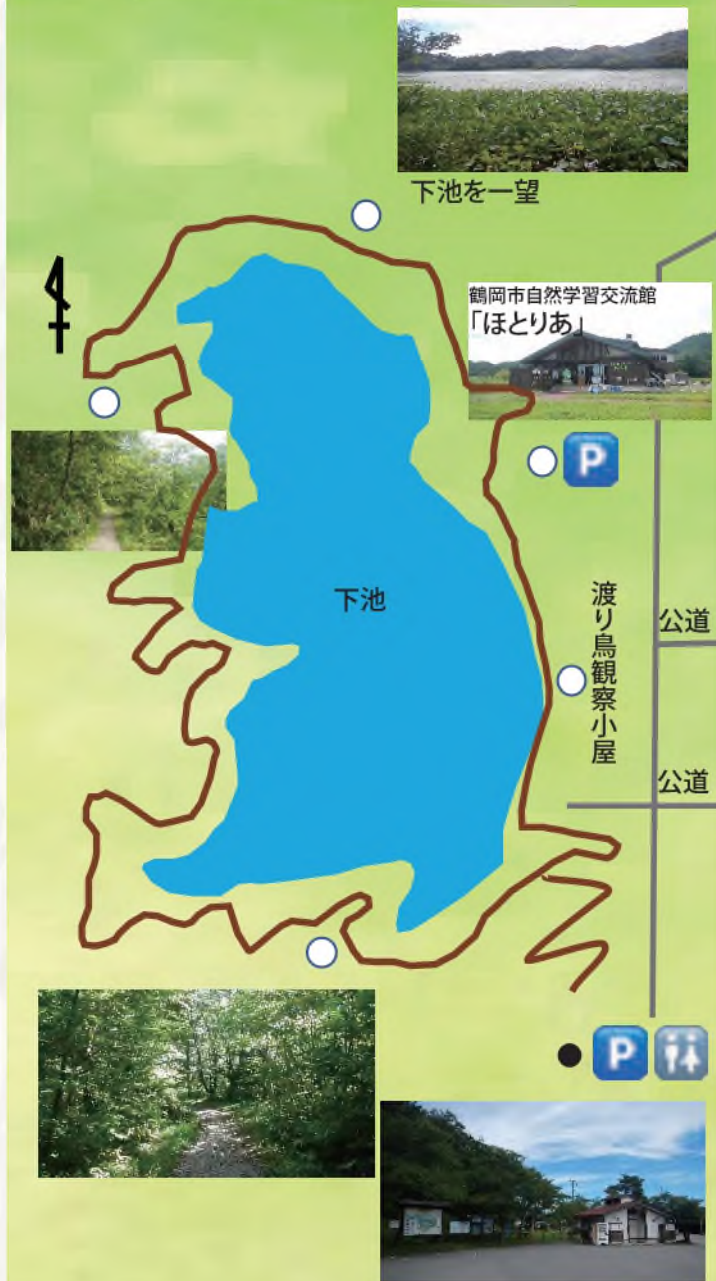
(<https://www.google.co.jp/maps/@38.7575504,139.7600826,16.75z?hl=ja>)

#### アクセス

- 公共交通機関（バス（庄内交通））
  - ・JR鶴岡駅→大山公園口（約30分）
  - ご利用にあたっては下記に本数・時間をお問合せ下さい。
  - 【庄内交通 鶴岡営業所0235-22-2608】
- 車（山形自動車道（仙台・秋田方面））
  - ・鶴岡IC
  - 高館山（下池周辺）（約5.5km、約13分）
- 車（日本海東北自動車道（新潟方面））
  - ・鶴岡西IC
  - 高館山（下池周辺）（約6.1km、約15分）



### ウォーキングMAP



- 総距離：1周約4,000m
- 目安時間：90分  
（50代男女/約8,200歩/身長160cm）  
（60代男女/約8,400歩/身長155cm）
- 傾斜：5～10°（高低差約30m）
- 階段：一部有り

#### お問合せ先

庄内森林管理署  
電話 0235-22-3331  
受付時間 平日 8:30～17:15



# 写真ギャラリー



展望場からは鶴岡市内が一望



蓮の花と鳥海山



木漏れ日の遊歩道



春待つ 下池



渡り鳥が集まる下池



新奥の細道コース案内板



冬の晴れた日の光景



春景色





### おすすめポイント

- 心拍数「160-年齢」を目標に会話をしながら楽しくウォーキング
- アスリートも利用するクロスカントリーコースをウォーキング
- 鮮やかなオレンジ色のレンゲツツジが圧巻



### 現地へのアクセス



駐車場: 有 (15台)

### アクセス

- 車
  - JRかみのやま温泉駅⇒蔵王坊高原ペンション村: 約30分
  - 山形蔵王IC (R286→R13経由) ⇒ 蔵王坊高原ペンション村: 約40分
  - かみのやま温泉IC⇒蔵王坊高原ペンション村: 約40分



### ウォーキングMAP



- 総距離: 3,600m
- 目安時間: 120分  
(50代男女: 約7,000歩/160cm)  
(60代男女: 約7,700歩/150cm)
- 傾斜: 9~13° (高低差: 190m)
- 階段: あり



### お問合せ先

- 山形森林管理署  
電話: 0237-86-3161  
受付時間 平日 8:30~17:00
- 山形県上山市役所  
電話: 023-672-1111 (内線224)  
担当: 市政戦略課クアオルト推進室  
受付時間 平日 8:30~17:00



# 写真ギャラリー



春

坊平 レンゲツツジ



秋

蔵王高原坊平のナナカマド



夏

坊平



秋

蔵王高原坊平のヤマウルシ



秋

坊平



冬

坊平





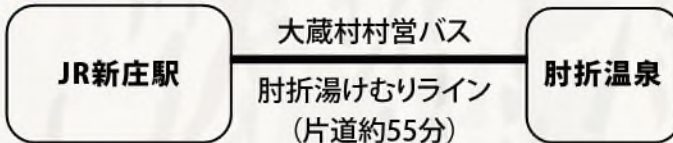
### おすすめポイント

- ・絶壁は「肘折カルデラ」で、その高さ絶景の良さに驚きます
- ・縁結び、子宝祈願等のパワースポット

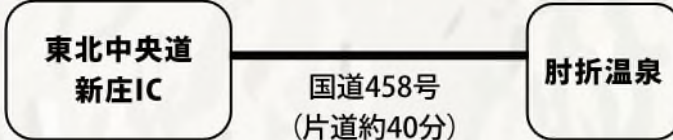
### 現地へのアクセス



#### 公共交通



#### 自動車



### ウォーキングMAP



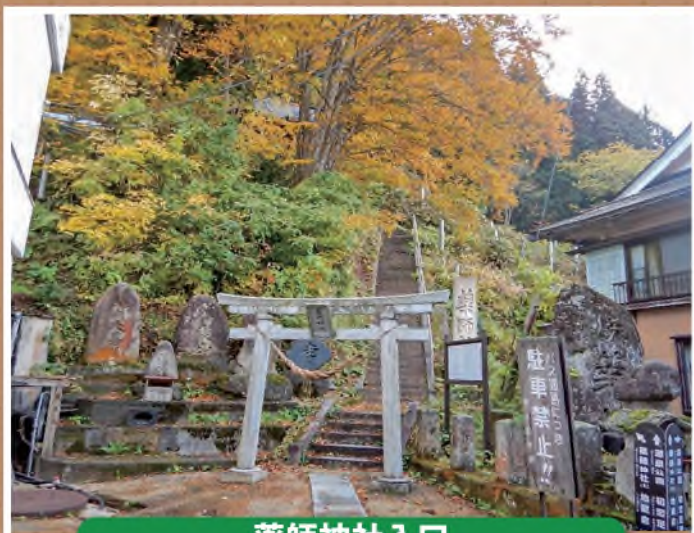
- 総距離: 約2,600m (往復)
- 目安時間: 60分 (往復)  
(50代男女/約5,200歩/身長160cm)  
(60代男女/約5,500歩/身長155cm)
- 傾斜: 15° (高低差135m)
- 階段: あり

### お問合せ先

山形森林管理署 最上支署  
電話 0233-62-2122  
受付時間 平日 8:30~17:15



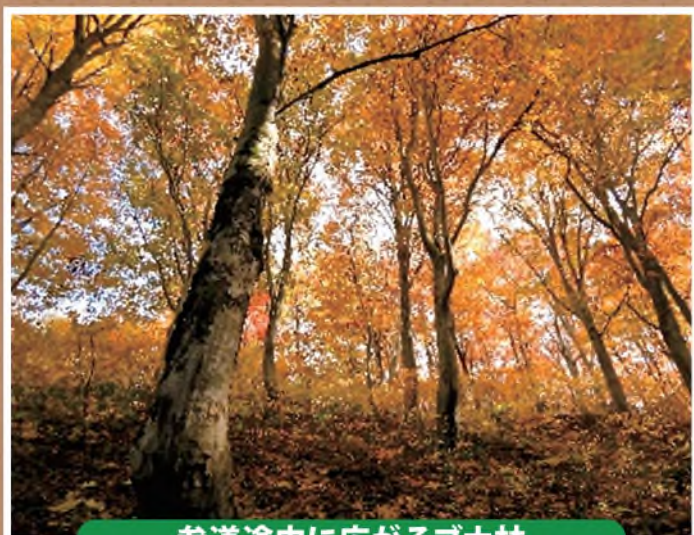
# 写真ギャラリー



薬師神社入口



地藏倉へ続く岩壁



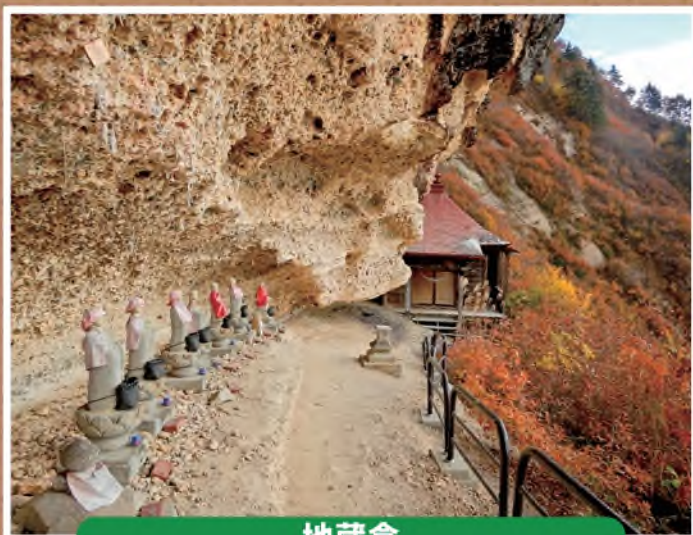
参道途中に広がるブナ林



一本松



地藏倉参道入口



地藏倉





### おすすめポイント

・全国屈指の豪雪地帯で豊富な水をもたらし、ブナ等の原生的な森や、希少動物を含む豊かな生態系を育んでいる。



### 現地へのアクセス



### アクセス

- 公共交通機関 (JR)
  - ・JR米沢駅 (JR米坂線: 約90分) → 小国駅
  - ・JR坂町駅 (JR米坂線: 約40分) → 小国駅
  - 小国駅から町営バスで約60分 (7~8月のみ運行)
  - ※現在、JR米坂線は代行バスでの輸送となっております。
- 車
  - ・小国駅 → 温身平風致探勝林 (約28km、約40分)
  - ※11月上旬から5月下旬まで、梅花皮荘との分岐から飯豊山荘までの道路が冬期通行止めとなります。



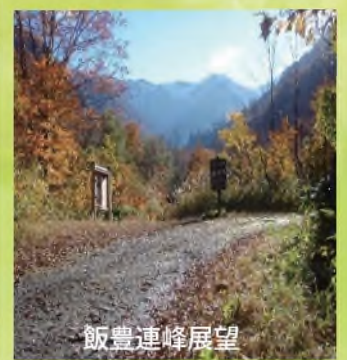
### ウォーキングMAP

#### 遊歩道情報アドレス

([http://www.rinya.maff.go.jp/j/kokuyu\\_rinya/kokumin\\_mori/katuyo/reku/rekumori/pdf/nukumidaira.pdf](http://www.rinya.maff.go.jp/j/kokuyu_rinya/kokumin_mori/katuyo/reku/rekumori/pdf/nukumidaira.pdf))



- 総距離: セラピーロード 約5,000m (メインロード・けもの歩道・はなれ山歩道など) (短い支線含む)
- 目安時間: 約120分 (50代男女/約11,700歩/160cm) (60代男女/約12,500歩/155cm)
- 傾斜: 5~10° (高低差80m)
- 階段: なし



### お問合せ先

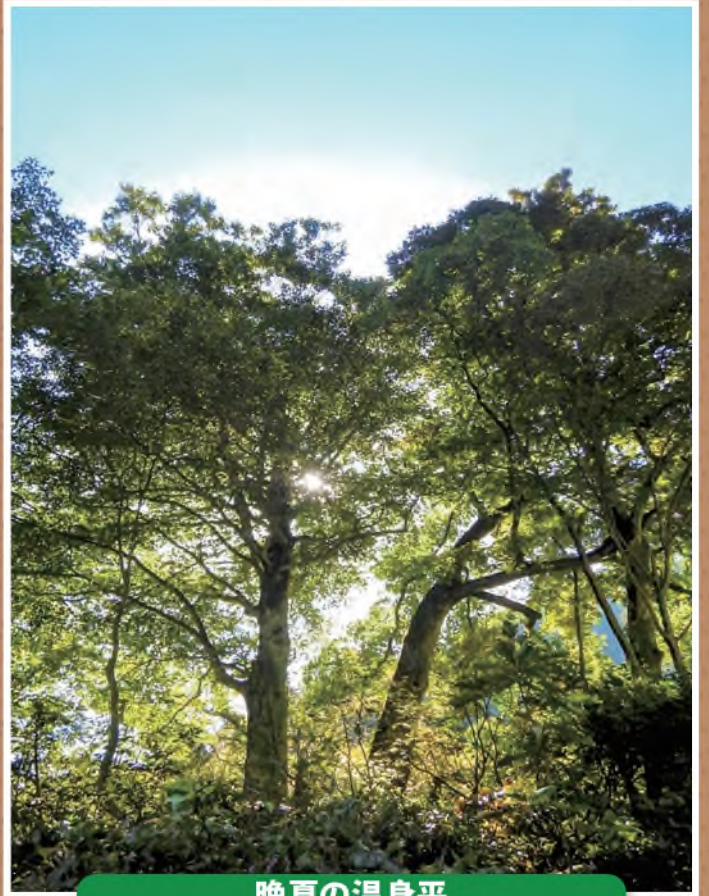
置賜森林管理署  
電話 0238-62-2246  
受付時間 平日 8:30~17:15



# 写真ギャラリー



カモシカに逢えるカモ?



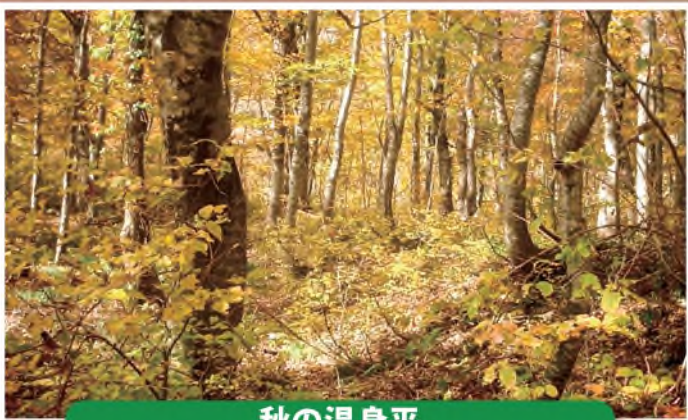
晩夏の温身平



秋のメインロード



梅花皮沢



秋の温身平



けもの歩道から見えるカモシカ沢の残雪





## 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。



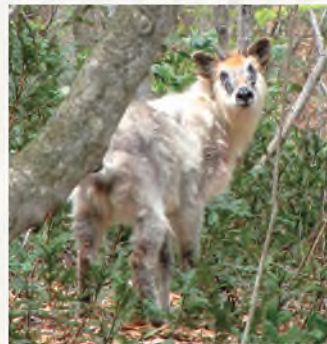
### 森林浴で期待できる効果

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





# 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。

