

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し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>



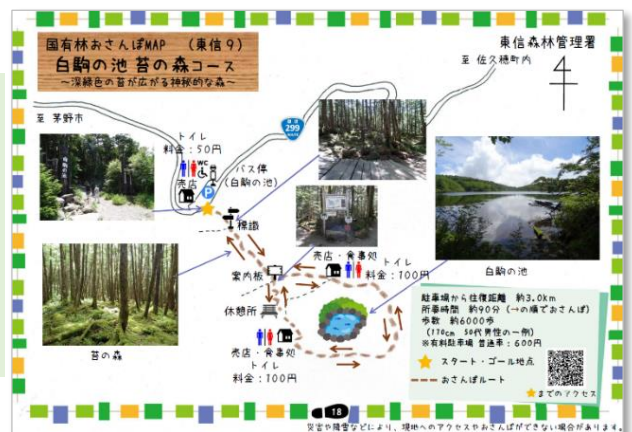
中部森林管理局管内のおさんぽコース

おさんぽコース 目次

コース番号	所在地	コースの長さ (所要時間)	MAPページ
①登山1	富山県 中野村御正山内	富山コース (所要時間約45分)	1
①登山2	富山県 中野村御正山内	中山コース (所要時間約45分)	4,6
②次山1	長野県 長野市	戸隠 大湯自然歩道コース (所要時間約30分)	2
②次山2	長野県 長野市	戸隠 大湯自然歩道コース (所要時間約30分)	3
②次山3	長野県 長野市	戸隠 大湯自然歩道コース (所要時間約30分)	4
③中谷1	長野県 大町市	大町 大町自然歩道コース (所要時間約30分)	5
③中谷2	長野県 大町市	大町 大町自然歩道コース (所要時間約30分)	6
③中谷3	長野県 大町市	大町 大町自然歩道コース (所要時間約30分)	7
③中谷4	長野県 大町市	大町 大町自然歩道コース (所要時間約30分)	8
③中谷5	長野県 大町市	大町 大町自然歩道コース (所要時間約30分)	9
④東山1	岐阜県 美濃市	美濃 美濃自然歩道コース (所要時間約30分)	10
④東山2	岐阜県 美濃市	美濃 美濃自然歩道コース (所要時間約30分)	11
④東山3	岐阜県 美濃市	美濃 美濃自然歩道コース (所要時間約30分)	12
④東山4	岐阜県 美濃市	美濃 美濃自然歩道コース (所要時間約30分)	13
④東山5	岐阜県 美濃市	美濃 美濃自然歩道コース (所要時間約30分)	14
④東山6	岐阜県 美濃市	美濃 美濃自然歩道コース (所要時間約30分)	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