

身近で気軽に楽しく  
健康づくり



# すこやかロード

コースガイド2025

## 目次

ウォーキングについて .....	1～ 2
ウォーキングを楽しむ前に .....	3～ 4
ノルディックウォーキング .....	5～ 7
すこやかロードとは? .....	8
すこやかロード認定市町村マップ .....	9
すこやかロード認定市町村コース .....	10～ 12
すこやかロード認定コース .....	13～ 104
ウォーキングの記録 .....	105～ 106

# ウォーキングについて

## ウォーキングの効果

### 生活習慣病の予防になる

ウォーキングは、有酸素運動です。ウォーキングによって酸素需要が増加すると、肺や心臓の活動が活発になり、血流量が増加します。それにより、血管の弾力が増し、また、善玉コレステロールの増加や、脂肪燃焼の増加という効果が得られ、生活習慣病の予防につながります。激しい運動は、無酸素運動になって血圧を上げるので、生活習慣病の改善・予防にはおすすりできません。

### 体力がつく

体に酸素を取り入れる能力が高まることにより、循環器や呼吸器の機能が高まって、持久力がつき、防衛体力が増進します。

### 老化防止によい

ウォーキングをすることにより、筋力がアップします。「老化は足から」と言うように、上半身より下半身の筋力の方が早く落ちると言われています。ウォーキングによって、筋肉からの信号が脳を活性化させます。

ウォーキングによって、筋力アップ、脳の活性化が期待できるため老化防止に効果的です。

### ストレス解消になる

ストレスは、心身に悪影響を及ぼします。きれいな景色を見ながら、仕事や家事を忘れ楽しくウォーキングすることにより、心身ともにリラックス・リフレッシュできるホルモンが分泌され、適度な疲れと爽快感がストレス解消につながります。



## ウォーキングのワンポイントアドバイス

### 水分補給・ミネラル分補給

人は暑いとき、運動をしたときなどに体温調節をするために汗をかきます。それにより体内の水分が失われ、水分補給を必要とします。ですから、ウォーキングに水分やミネラル分の補給はかせません。

「喉が渴いたな」と思ったときは、体内の水分は不足している状態になります。そうなる前に、補給を心がけましょう。



### 歩く速度

持久力を向上させるためには、無理に「きつい」と感じるような強い運動をする必要はありません。自分が「ややきつい」と感じる強さで運動することで、安全に持久力を向上させることができます。「速歩」を例に「ややきつい」という運動の強さを説明すると、以下のようになります。

- ◆いつも歩いているより速い
- ◆ちょっと息が弾むが、笑顔が保てる
- ◆長時間運動が続けられるか少し不安を感じる
- ◆5分程度で汗ばんでくる
- ◆10分程度運動すると、  
すねに軽い筋肉痛を感じる



### 自分のペースで

正しい歩き方でウォーキングをすることにより、短時間でも長期間継続することで、さまざまな効果が得られます。まずは、1日20分から、週に3日以上、などからはじめ、自分のペースをつかんでいってください。

# ウォーキングを楽しむ前に

## ウォーミングアップとクーリングダウン

ウォーキングの前にはウォーミングアップを十分に行い、筋肉や腱を伸ばし、けがや故障を防ぎましょう。寒い時期には、少し長めに行い、十分に体を温めましょう。

また、ウォーキングした筋肉には、乳酸などの疲労物質がたまっていて、それが筋肉痛をおこす原因になります。明日へ疲れを残さないためにも、ウォーキングの後には念入りにクーリングダウンを行い、快適なウォーキングを継続しましょう。

### ■全身のストレッチ

全身を伸ばす。伸びたところで10秒ほど停止し、ゆっくりと呼吸する。



### ■足踏み

背筋を伸ばしてゆっくりと大きく足踏みをする。(10～20回)



### ■体側のストレッチ

足を肩幅に広げて上体を横にゆっくりと倒していく、体側を伸ばす。10秒ほど停止し、ゆっくりと呼吸する。左右ともに行う。



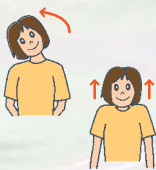
### ■肩のストレッチ

痛みを感じない程度に引き寄せ、そのまま10秒ほど停止し、ゆっくりと呼吸する。左右ともに行う。



### ■首のストレッチ

首を前後左右に曲げ伸ばしをする。それぞれ10秒ほど停止し、ゆっくりと呼吸する。さらに、ゆっくりと一回転させたり、真つすぐ前を見て肩を上下に動かす、肩や首の筋肉をほぐす。



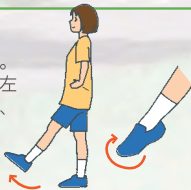
### ■脚のストレッチ

背筋を伸ばしたまま体を沈める。10秒ほど停止し、ゆっくりと呼吸する。左右ともに行う。



### ■足の振り出し

足を10回程度振り出す。左右行う。つま先を左右5回ずつ回転させ、足首もストレッチする。



### ■上体のストレッチ

上体を右側へゆっくりと回し(後ろを見るようなイメージ)、10秒ほど停止し、ゆっくりと呼吸する。左右ともに行う。



ウォーミングアップもクーリングダウンも基本的に同じストレッチで十分ですが、座って靴を脱ぎ、次のようなマッサージを行うのも効果的です。

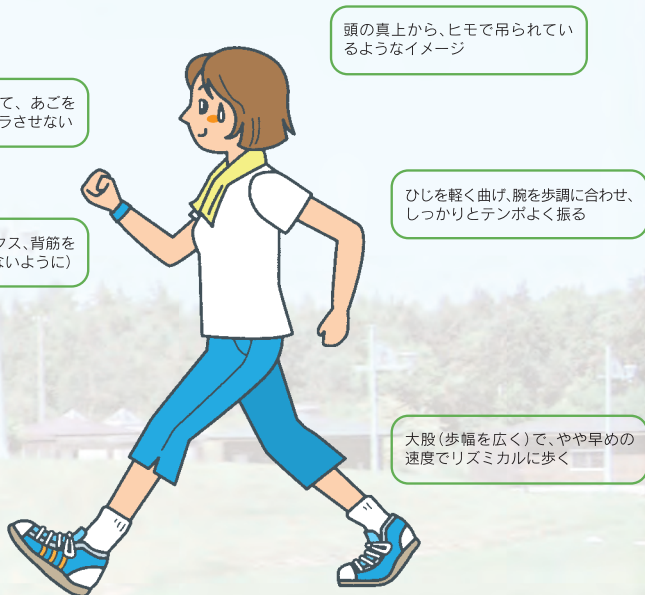
- ◆つま先から足の指全体を両手を使って、曲げたり、回したり、引っばる
- ◆頭、かかと、足の甲、アキレス腱をもみほぐす
- ◆ふくらはぎを両手で挟むようにしてもみほぐす
- ◆血液を足元から心臓に戻すようなイメージで、ふくらはぎからだんだん脚の付け根の方に手を移動させてもみほぐす



## 正しいフォーム

間違った方法でウォーキングを続けていても、不快なウォーキングになってしまったり、足腰に負担をかけて痛めてしまったりと、効果は期待できません。

ウォーキングの効果を得るためには、正しいウォーキング方法をマスターしましょう。



進行方向をまっすぐ見て、あごを軽く引き、頭をグラグラさせない

頭の真上から、ヒモで吊られているようなイメージ

肩の力を抜き、リラックス、背筋を伸ばす(胸を張り過ぎないように)

ひじを軽く曲げ、腕を歩調に合わせ、しっかりとテンがよく振る

おなかを引き締めて

腰をひねるように、足(脚)を振り出す

大腿(歩幅を広く)で、やや早めの速度でリズムカルに歩く

### 足

かかとから着地し、足全体を地面に付けて、つま先で地面をけりだすように歩く  
重心移動は足裏ローリング

かかと→足の裏中央のやや外側→小指の付け根→親指の付け根→親指に力を入れて踏み込むのが理想

まずは、かかと着地でつま先(親指)で蹴り上げることを意識する

### シューズ

靴は、つま先・土踏まず・かかとで、足に適合していることをチェックし、ヒモをしっかり締め履く

靴のつま先には5mm～1cmゆとりがあるもの

靴の土踏まずと靴のカーブが合っているもの

靴のかかとには5mmくらいのゆとりがあり、弾力性と安定感があるもの



かるやか・ハツラツ、適度な運動！

# ノルディックウォーキング

## ノルディックウォーキングってどんな運動なのかな？

フィンランドが発祥の地で2本のポールを持って歩行する身体全体を使うスポーツです。クロスカン트리スキー選手が夏のトレーニングとして活用したり、北欧では、通勤や通学など日常生活の一部として利用されています。日本でも健康運動として愛好者が増えてきています。北海道でも「すこやか北海道21」改訂版の中で積極的に推進しています。

## ノルディックウォーキングってどんな道具がいるのかな？

### 夏場



吸汗速乾性、保温性に優れた動きやすいウェアが良いですが、通勤・買い物の時の服装でもかまいません。女性の場合はスカートは避けた方が良いでしょう。冬は十分な防寒対策を行ってください。

両手にポールを持ちますので、荷物はリュックサックかウエストポーチに入れるようにしましょう。冬は厚手の手袋、それ以外の季節も素手よりも薄手の手袋を着用した方が良いでしょう。

結果の記録やモチベーション維持のために歩数計があると便利です。

自分の足にフィットしたクッション性やグリップ感の良いシューズをお勧めしますが、ハイヒールやサンダルなどでなければ、履き慣れた普通の靴でもかまいません。

ポールは、スキースtockや登山用のものでも代用できますが、ポールの強度、ストラップ、ラバーキャップなどが、独自に開発されている、**ノルディックウォーキング専用のポール**を用いた方がより効果的に実践できます。

ポールの長さは、初心者にはストラップの付け根がおへその高さ、身長×0.64～0.68cmが目安になります。長さがえられるポールも販売されています。

### 冬場



### 専用ストラップ

ノルディックウォーキング用ポールの特徴は、ストラップ部分にあります。ストラップには左右の違いがあり、図のように親指と人差し指の間に付け根があり、手を離してもポールが手から離れていかない構造になっています。この構造により、ポールをリリース後、スムーズにキャッチすることが可能になり、効果的にノルディックウォーキングを実践することができます。

ストラップは右(Right)、左(Left)を確認し、ストラップ付け根の反対側の穴から親指と他の4指に分けて入れ、マジックテープで手になじむように固定します。



注) 商品によって異なる事があります。



# ノルディックウォーキングをやってみよう！



## STEP 1

初めは、グリップを握らず両手の力をぬき、ポールを引きずりながら歩く。背筋を伸ばし、10～15m先を見て歩く。

ノルディックウォーキング中、右手と右足、左手と左足が同時に前に出るような時は、このSTEPにもどり、自然に歩ける感覚を取り戻しましょう。



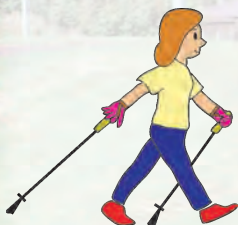
## STEP 2

ポールに慣れてきたら、リラックスして、肩を中心に左右の腕を前後に振って歩く。

この時もポールは引きずったまま。

## STEP 3

腕の振りを大きくすると、手が前に来た時、ポールが地面に引っかかる感触がある。この時に、ポールを後に押し出すようにする。  
(体が前に出る感覚がある)



## STEP 4

手が体の前に出る時にグリップをつかみ、後方に押し出していき、後に来た時に、手のひらを開きリリースする。

ポールをつく位置は、STEP 3でポールが地面に引っかかる感触があった位置(開いた足のおおよそ真ん中あたり)



## 冬道でノルディックウォーキングするときのポイント！！

冬道を歩く時は、ひざを上げ、地面を足裏全体で真上から踏み固めるように歩く。

ポールは、前足のつま先の真横あたりにつくようにする。

## 注意

ポールを後に押し出す時に、周りの人に注意しましょう。複数でノルディックウォーキングをする時は、前を歩く人との間隔をとりましょう。

地面に穴を空けることを禁止している場所やアスファルトの上などでは、ポールの先端にラバーキャップをつけましょう。

## ノルディックウォーキングをやると どんな効果があるの？

メタボ予防に効果有り！！

冬期間の運動に最適！！

通常のウォーキングにくらべ  
運動量が20%程度上昇

きれいな姿勢

全身の筋肉の約90%  
を使った有酸素運動

肩こりの軽減

バストアップ

二の腕、三の腕の  
シェイプアップ

ヒップアップ

腹部の  
シェイプアップ

膝、腰の  
負担軽減

雪氷路面歩行  
の転倒防止

歩行速度の上昇

ノルディックウォーキングは  
「時間がない」、「何かスポーツを始めたい」、「体重が気になりだした」  
そんな人にお勧めの健康運動です！



# すこやかロードとは？



## すこやかロードとは？

道民自らの健康運動を推進するための環境整備として、市町村が整備した身近で気軽に楽しく健康づくりを行うためのウォーキングロードを北海道と北海道健康づくり財団が「すこやかロード」と認定しています。



認定：公益財団法人北海道健康づくり財団／北海道



## すこやかロードとはどのようなコース？

- (1) コースの総距離は、1メッツ・時（1.34km または3000 歩）以上とします。
- (2) 案内標識等を設置しています。
- (3) 自然性に恵まれる環境が1メッツ・時以上あります。
- (4) 休憩施設や利用可能なトイレがコース内または周辺に設置されています。



## すこやかロードはどこにあるの？

別表に記載のとおり現在、道内102市町村、205コースがすこやかロードと認定されています。

（令和7年9月現在）



※「野生動物の出没情報」、「害虫等の発生情報」及び「気象情報」等に注意してください。

# すこやかロード 認定市町村マップ



※自然災害等によりコースが使用出来ないこともありますので注意  
してください。



# すこやかロード認定市町村コース

NEW

NEW

市町村	コース名称	頁
網走市	こまば木のひろばコース 他	13
美瑛町	美瑛川ウォーキングロード 四季の橋コース 他	14
札幌市	太倉山ジャンプ競技場メモリアルコース	15
函館市	道南四季の杜公園コース 他	15
小樽市	長橋なえぼ公園ウォーキングコース	17
旭川市	神楽岡公園周辺コース（A・B・Cコース）	17
北見市	東陵運動公園コース	18
帯広市	緑ヶ丘公園、自然と語らう散歩道ウォーキングロード	18
室蘭市	鳴砂の浜コース 他	19
美唄市	東明桜並木コース 他	20
留萌市	道の駅るもい・船場公園コース 他	21
苫小牧市	緑ヶ丘公園（金太郎の池周辺） 他	23
芦別市	旭ヶ丘公園リフレッシュロード 他	25
紋別市	健康づくりウォーキング～せせらぎ公園コース 他	26
江別市	江別コース 他	27
三笠市	アンモナイトコース	28
名寄市	健康の森ウォーキングロード 他	29
根室市	根室総合運動公園すこやかロード	30
千歳市	おはよう散歩道～市民が守りぬいた森～青葉公園コース	31
砂川市	オアシスパークコース	31
滝川市	スカイパークコース 他	32
富良野市	朝日ヶ丘公園なまこ山散策コース 他	33
恵庭市	えにわ健康づくり楽々マップ「挑戦の道」 他	35
深川市	深川ウォーキングロード	36
伊達市	大滝ノルディックウォーキングコース	36
北広島市	トリムコース	37
石狩市	紅葉山公園・遊歩道コース 他	37
当別町	道民の森ウォーキングロード	39
新篠津村	しのつ公園ウォーキングロード	39
松前町	松前公園いきいきコース	40
福島町	新緑公園いきいきコース	40
知内町	新幹線展望コース 他	41
七飯町	本町うきうきコース	43
鹿部町	鹿部公園・せせらぎ散歩道ウォーキングロード 他	44
森町	オニウシ公園ウォーキングロード 他	45

市町村	コ ー ス 名 称	頁
八 雲 町	パノラマウォーキングロード	46
奥 尻 町	フットパス「空港・大寺屋敷」コース	46
江 差 町	かもめの散歩道コース 他	47
今 金 町	今金町ウォーキングマップ ゆったりコース他3コース	48
寿 都 町	風太コース／湯別グルッとラクラクコース	48
乙 部 町	自然満喫コース 他	49
黒 松 内 町	寺の沢川周辺ウォーキングコース	50
蘭 越 町	せせらぎウォーキングコース	51
ニセコ町	ニセコウォーキングコース	51
喜 茂 別 町	すこやかウォーキングロード	52
神 恵 内 村	神恵内ゆうなぎコース	52
倶 知 安 町	ラクラクコース 他	53
泊 村	気まぐれ砂浜コース 他	55
積 丹 町	美国一周寺町コース 他	58
古 平 町	古平トリムコース	59
仁 木 町	仁木駅周辺コース 他	59
余 市 町	余市コース	61
月 形 町	まんまるコース	61
上 砂 川 町	「深緑のこもれび」ウォーキングロード 他	62
由 仁 町	山形田園ウォーキングロード 他	63
妹 背 牛 町	うららか・ふれあいコース	64
北 竜 町	北竜町ひまわりすこやかロード	64
長 沼 町	総合公園しっかり歩くコース 他	65
沼 田 町	雪なごりロード 他	67
鷹 栖 町	桜づつみ公園コース 他	69
東 神 楽 町	森林公園すこやか小径 他	70
当 麻 町	くるみなの散歩道	71
愛 別 町	あいべつスポーツ公園コース	71
上富良野町	日の出公園コース 他	72
中富良野町	エゾリスの道／ガンビの道 他	73
占 冠 村	占冠双珠別川沿コース 他	74
中 川 町	中川町ぐるりコース 他	75
剣 淵 町	ムーニャの散歩道	76
小 平 町	おびまる広場周辺ウォーキングコース	76
苫 前 町	苫前コース 他	77



市町村	コース名称	頁
羽 幌 町	はぼろ散歩道～バラコース	78
初 山 別 村	ヘルスアップコース 他	79
中 頓 別 町	中頓別鍾乳洞自然ふれあい公園内「湿地ルート」ほか5ルート	80
下 川 町	下川町桜ヶ丘公園コース	80
利尻富士町	栄町富士野森と夕日探訪コース 他	81
利 尻 町	チャレンジ！ 100キロカロリー	83
枝 幸 町	北幸公園一周コース 他	83
斜 里 町	自然を楽しむ町民公園から川沿いぐるりコース 他	84
小 清 水 町	地形療法的筋トレウォーキングコース 他	85
訓 子 府 町	レクリエーション公園展望コース	86
遠 軽 町	遠軽町河川敷コース	86
興 部 町	モーモー城コース 他	87
厚 真 町	かしわ公園本郷いこいの森	89
白 老 町	しらおいポロトウォーキングロード	89
洞 爺 湖 町	西山山麓コース 他	90
日 高 町	門別海・門別自然公園コース 他	91
平 取 町	義経神社周辺コース 他	92
浦 河 町	優駿の里公園散策路	93
様 似 町	様似八景フットパスコース	93
新ひだか町	シベチャリ・ウォーキングロード	94
芽 室 町	芽室公園コース／芽室坂コース 他	95
士 幌 町	遊水・カシワ並木コース	97
新 得 町	サホロリバーサイド運動広場芝生ランニングコース	97
中 札 内 村	中央公園ウォーキングコース	98
幕 別 町	スマイルパークウォーキングコース	98
広 尾 町	大丸山展望コース 他	99
豊 頃 町	げんきの森ウォーキングロード	100
足 寄 町	まちなかコース／河川敷コース 他	101
白 糠 町	こってり・ほのぼのコース 他	102
標 津 町	サーモンウォーキングロード～標津川コース 他	103
釧 路 町	東陽モデルコース（西公園コース他3コース）	104
羅 臼 町	らうすゴジュウカラコース	104

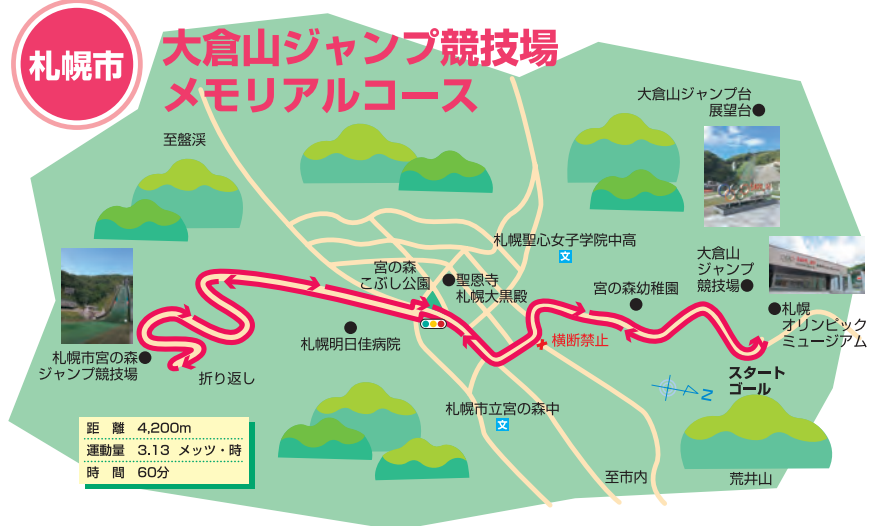






札幌市

## 大倉山ジャンプ競技場 メモリアルコース



函館市

## 道南四季の杜 公園コース



函館市

## 見晴公園コース



函館市

## 市民の森コース





北見市

## 東陵運動公園 コース

距離 1,650m  
運動量 1 メッツ・時  
時間 20分



帯広市

## 緑ヶ丘公園 自然と語らう散歩道ウォーキングロード

距離 2,000m  
運動量 1.5エクササイズ  
時間 25分









留萌市

## 道の駅るもい・船場公園コース







## 緑ヶ丘公園 (金太郎の池周辺)

苫小牧市



苫小牧市

## 木もれびの道

距離 3,466m

運動量 2.5エクササイズ

時間 51分





## そよ風と遊ぶ道



芦別市

## 旭ヶ丘公園リフレッシュロード



芦別市

## なまこ山総合運動公園 フィットネスロード



## 健康づくりウォーキング～ せせらぎ公園コース

距離が短めなので  
初心者おすすめコースです。  
疲れたらせせらぎ公園の芝生で  
一休みもできます。



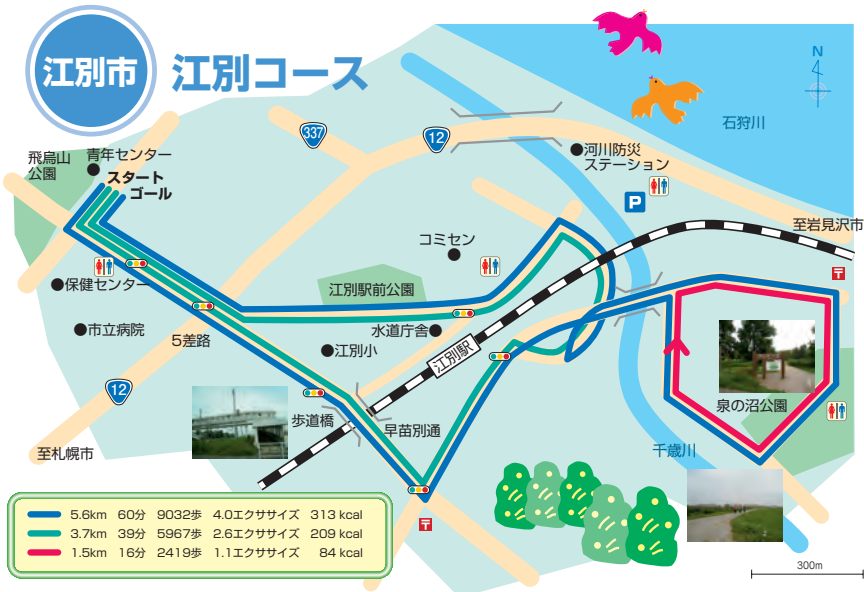
距離 2.7km  
時間 35分  
消費カロリー 175kcal

## 健康づくりウォーキング～ メモリアルコース

歩道が整備されているので  
歩きやすく、穏やかな上り下り  
の坂がありますが、苦にならない  
コースです。  
春は桜、夏秋はガーデニングを  
楽しむことができます。



## 江別市 江別コース

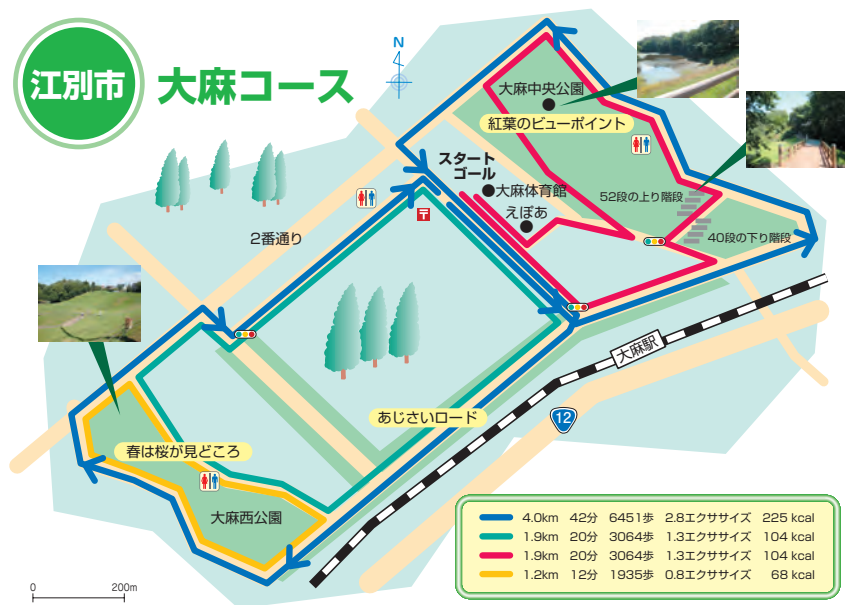


## 江別市 野幌コース



## 江別市

## 大麻コース



## 三笠市

## アンモナイトコース





**名寄市**

## 浅江島ウォーキングロード



名寄市

# 天塩川ウォーキングロード

距離 5.224m

運動量 3 メッツ・時

時間 60分



根室市

# 根室総合運動公園すこやかロード





千歳市

# おはよう散歩道～市民が守りぬいた森～ 青葉公園コース



滝川市

## スカイパーク コース

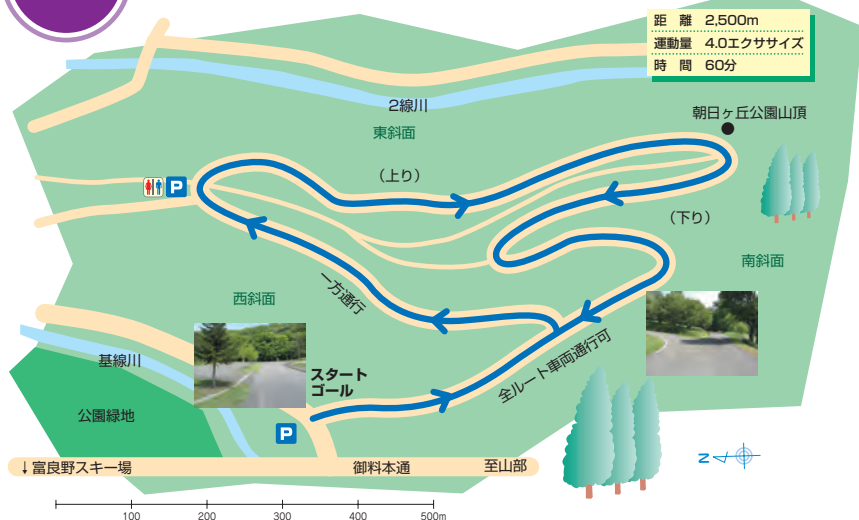


滝川市

## ふれ愛の里コース

富良野市

## 朝日ヶ丘公園なまこ山散策コース



ワインハウス

●ラベンダー畑

ワイン工場●

スタート  
ゴール

P

距離 4,100m

運動量 4.5エクササイズ

時間 80分

ぶどう畑

ぶどう畑

シブケウシ川

富良野市

## 富良野ぶどうヶ丘ウォーキング&ノルディックウォーキングコース







## えにわ健康づくり 楽楽マップ「挑戦の道」

恵庭市

距離 5,300m  
運動量 4エクササイズ  
時間 79分



恵庭市

## えにわ健康づくり楽楽マップ 「梅花藻の道」

距離 3,100m  
運動量 2.3エクササイズ  
時間 46分



距離 2,000m  
運動量 1.5エクササイズ  
時間 30分

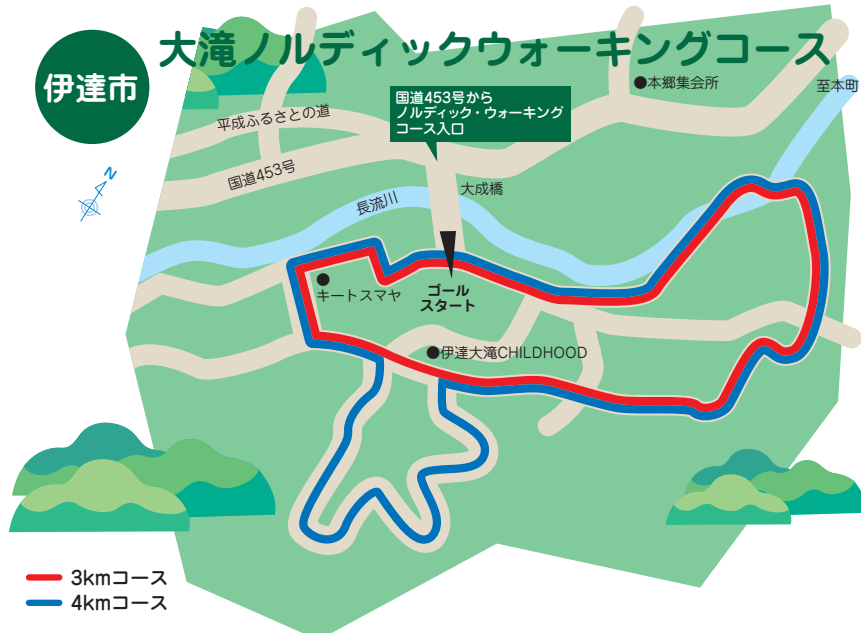
## 深川ウォーキングロード

深川市



伊達市

## 大滝ノルディックウォーキングコース



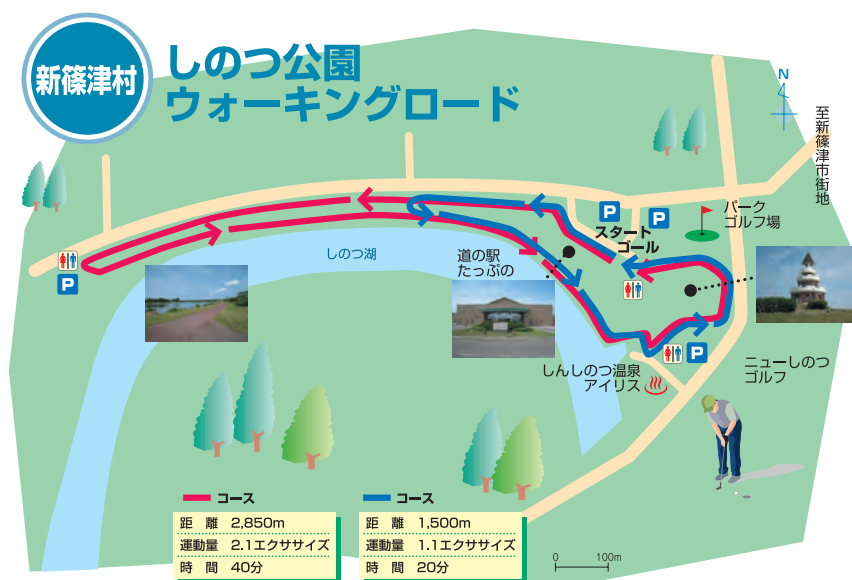
北広島市

## トリムコース









## 松前公園いきいきコース

距離 1,630m  
運動量 1.2エクササイズ  
時間 25分



福島町

## 新緑公園いきいきコース



知内町

## 新幹線展望コース



知内町

## 展望コース



## 潮風さわやかコース

知内町



知内町

## 知内歴史散策コース





## 知内町

## 知内川沿コース

距離 1,700m

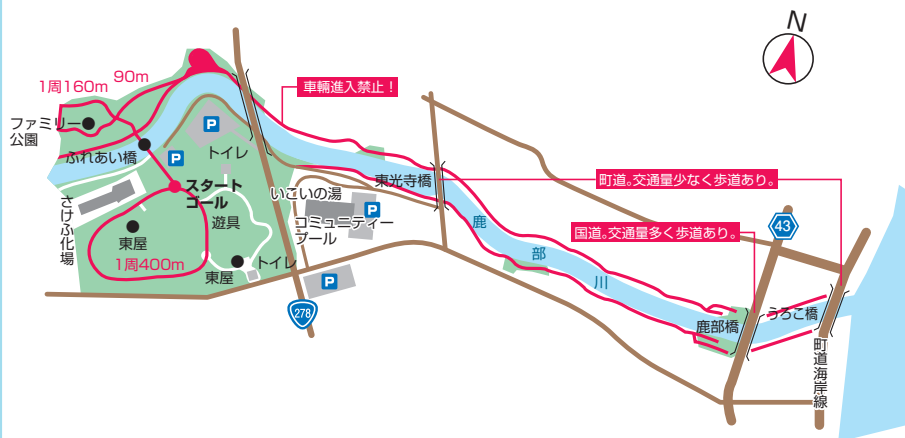
運動量 1.5 メッツ・時

時間 25分



## 七飯町 本町うきうきコース





鹿部町

## 鹿部公園・せせらぎ散歩道 ウォーキングロード

距離 2,450m  
運動量 1.8エクササイズ

鹿部町

## ひょうたん沼公園 ウォーキングロード



距離 1,400m  
運動量 1.0エクササイズ

森 町

## オニウシ公園ウォーキングロード



森 町

## グリーンピア大沼ウォーキングロード





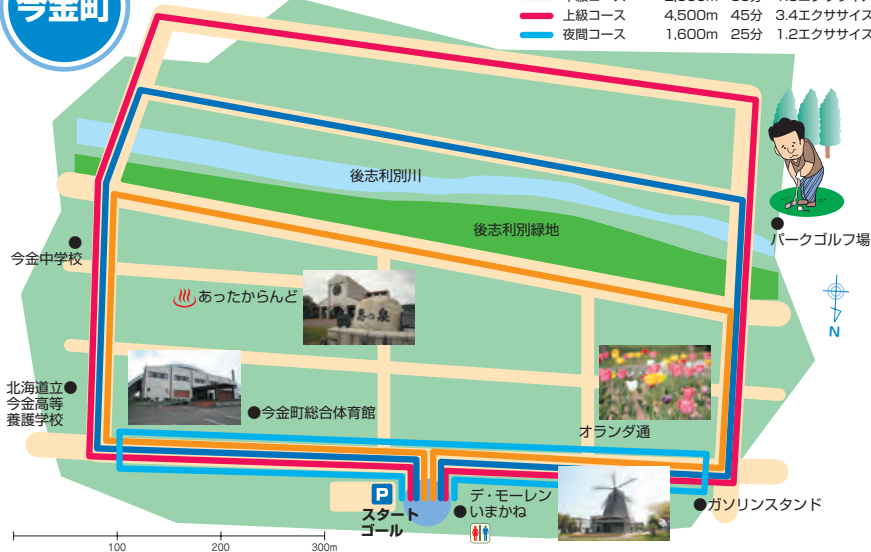




# 今金町

## ウォーキングマップ

ゆったりコース	2,000m	30分	1.5エクササイズ
中級コース	2,500m	35分	1.8エクササイズ
上級コース	4,500m	45分	3.4エクササイズ
夜間コース	1,600m	25分	1.2エクササイズ



# 寿都町

## ウォーキングマップ

風太コース	3,200m	45分	2.4エクササイズ
湯別グレルとラクラクコース	1,950m	25分	1.5エクササイズ





## 黒松内町 寺の沢川周辺ウォーキングコース



## せせらぎウォーキングコース

蘭越町



## ニセコ町 ウォーキングコース

### Aコース

距離 3.5km  
運動量 2.6エクササイズ  
時間 40分

### Bコース

距離 1.9km  
運動量 1.4エクササイズ  
時間 25分



**喜茂別町 すこやかウォーキングロード**



**神恵内村**

## 神恵内ゆうなぎコース

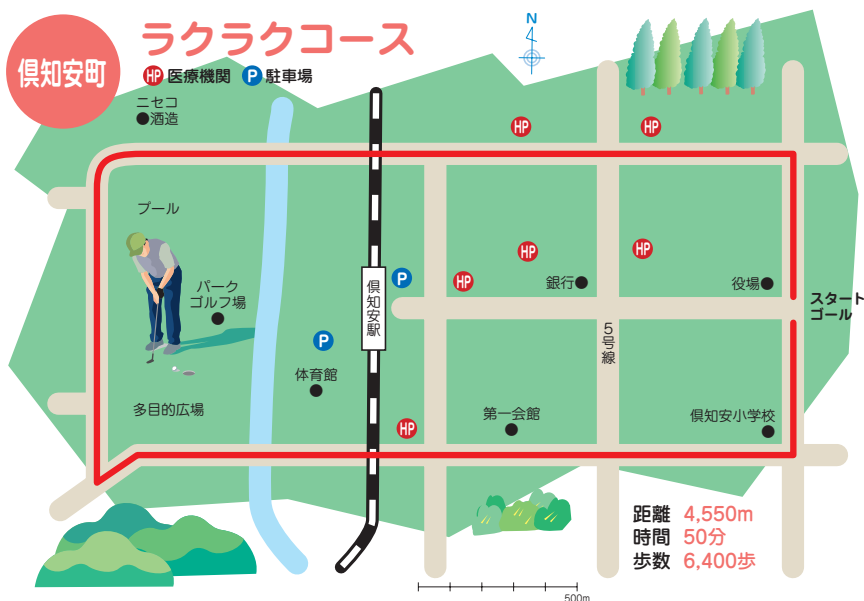


倶知安町

## ラクラクコース

HP 医療機関 P 駐車場

ニセコ  
●酒造



距離 4,550m  
時間 50分  
歩数 6,400歩



## 散歩コース

距離 3,300m  
時間 45分  
歩数 5,410歩

倶知安町







### ～アドバイス～

- ・準備運動、整理運動はしっかり行いましょう。
- ・体力やその日の体調に合わせて歩きましょう。
- ・気分が悪くなったら運動を中止しましょう。
- ・こまめに水分補給をしましょう。

## 足腰ピンピンコース

泊村



海岸沿いのウォーキングは、新陳代謝を高め、気持ちを落ち着かせ、鼻の通りをよくし、のどや気道についた菌などを殺菌する効果があります。肺活量も増加し、血液循環も高まります。

泊村

## 浜・山あそびコース

距離 2,400m  
運動量 1.5 メツツ・時  
時間 30分

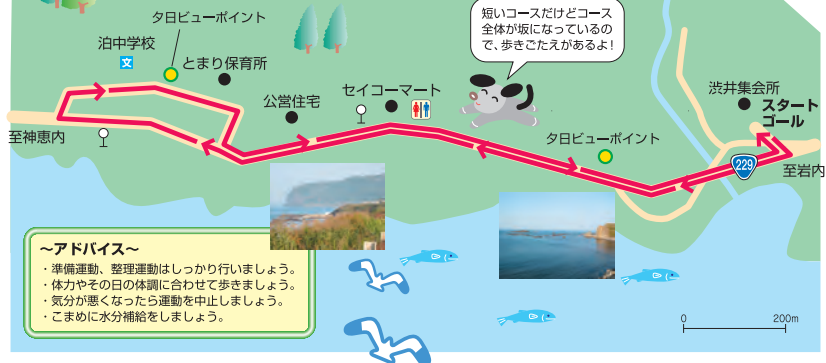


泊村

## 水平線満喫コース

距離 2,300m  
運動量 1.4 メッツ・時  
時間 28分

緑いっぱい海と空がとても広く感じます。  
道幅も広いので安心して歩けます。



泊村

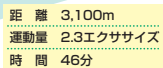
## 茅沼一円 ゆったりコース

距離 3,200m  
運動量 2 メッツ・時  
時間 40分

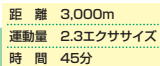
花を植えている家が多く、季節の草木が楽しめます。住宅の間を歩くので安心感があります。坂があり、変化の楽しめるコースです



**積丹町** 美国一周寺町コース



**積丹町 余別森林浴コース**



## 古平町

## 古平トリムコース

距離 2,700m

運動量 2エクササイズ

時間 40分



## 仁木町

## 仁木駅周辺コース

### りんごコース

距離 4.2km

運動量 3.5エクササイズ

時間 52分

### りんごショートコース

距離 2.2km

運動量 2.0エクササイズ

時間 30分

### ～アドバイス～

準備運動、整理運動は必ずやりましょう！  
体力に合わせて自分に合ったコースを選びましょう。  
気分が悪くなったら途中で止めましょう。  
水分補給を忘れずに。





## 仁木町

### ふれあい遊トピア公園コース

距離 1.4km  
運動量 1.3エクササイズ  
時間 20分



### 銀山地区コース

## 仁木町

ビュースポット  
緑が濃く、森林浴効果が望める道

銀山コース

距離 6.0km  
運動量 5.0エクササイズ  
時間 75分

～アドバイス～

準備運動、整理運動は必ずやりましょう！  
体力に合わせて自分に合ったコースを選びましょう。  
気分が悪くなったら途中で止めましょう。  
水分補給を忘れずに。



余市町

## 余市コース



月形町

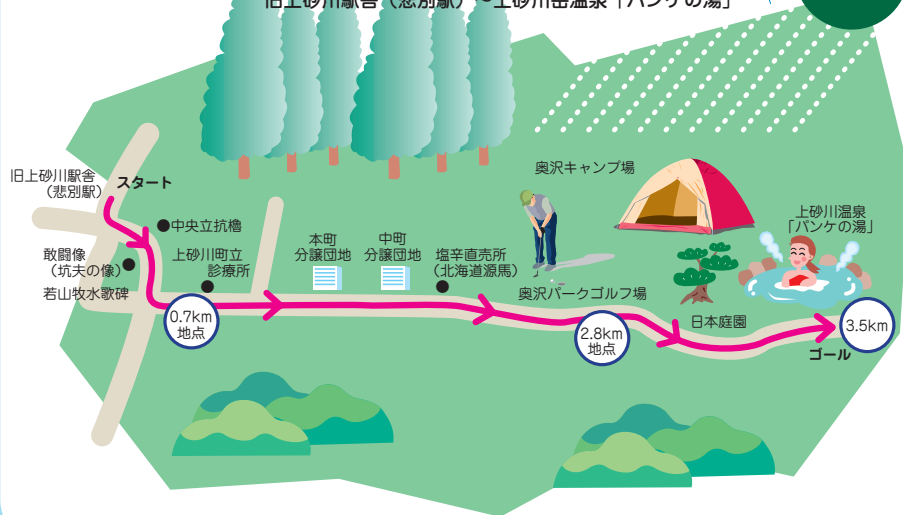
## まんまるコース



## “深緑のこもれび”ウォーキングロード

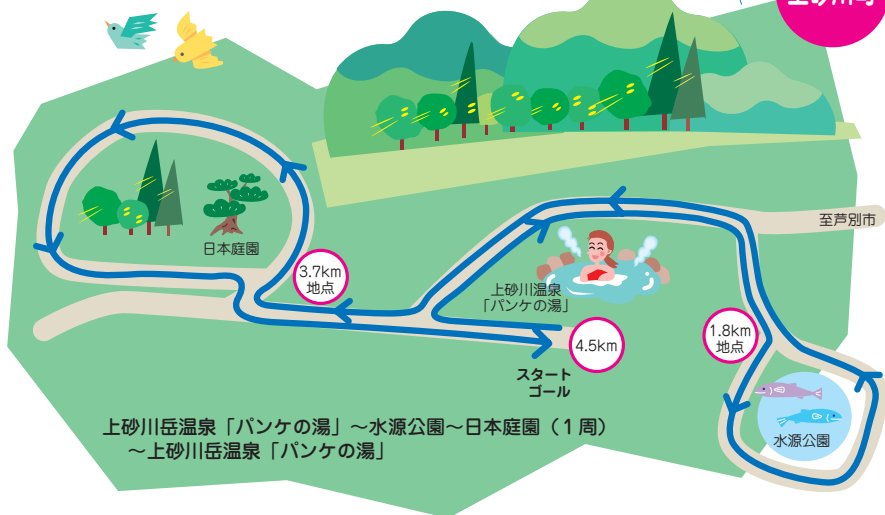
旧上砂川駅舎（悲別駅）～上砂川岳温泉「パンケの湯」

上砂川町



## “野鳥の鳴く森”ウォーキングロード

上砂川町



由仁町

## 山形田園ウォーキングロード

距離 5,000m

運動量 3.7エクササイズ

時間 70分



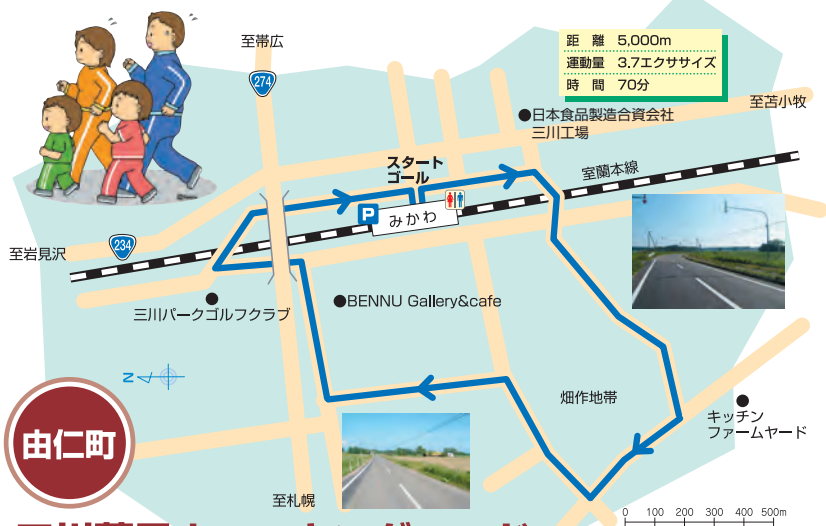
由仁町

## 三川薫風ウォーキングロード

距離 5,000m

運動量 3.7エクササイズ

時間 70分









## 長沼町 馬追の名水コース



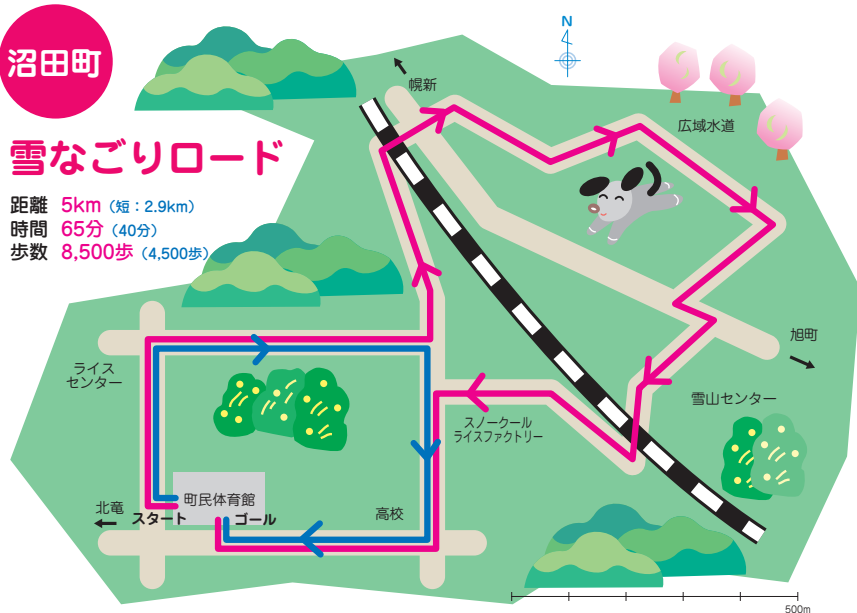
沼田町

## 雪なごりロード

距離 5km (短: 2.9km)

時間 65分 (40分)

歩数 8,500歩 (4,500歩)



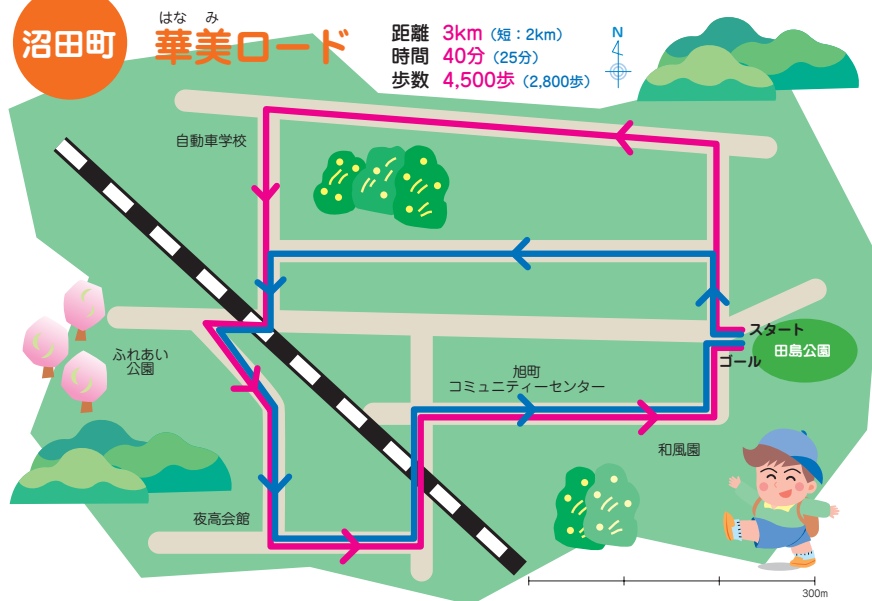
沼田町

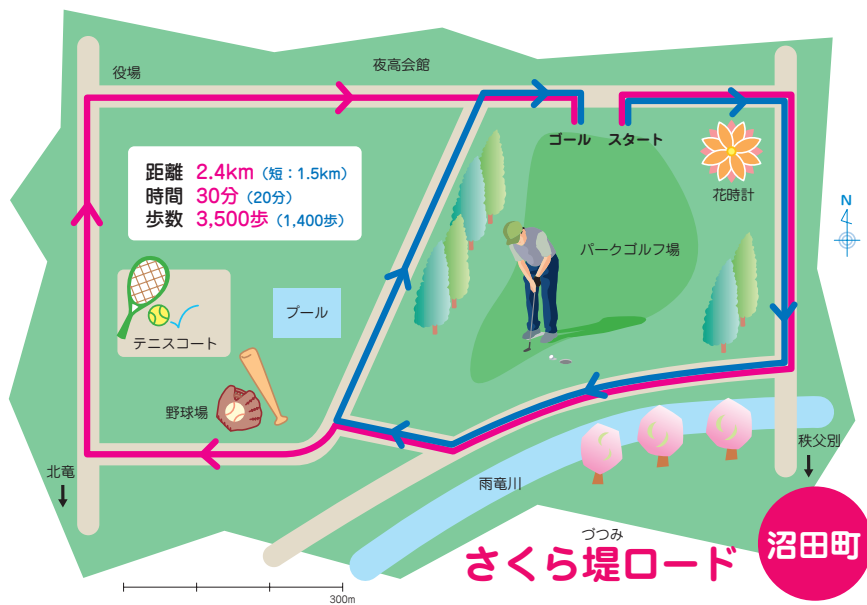
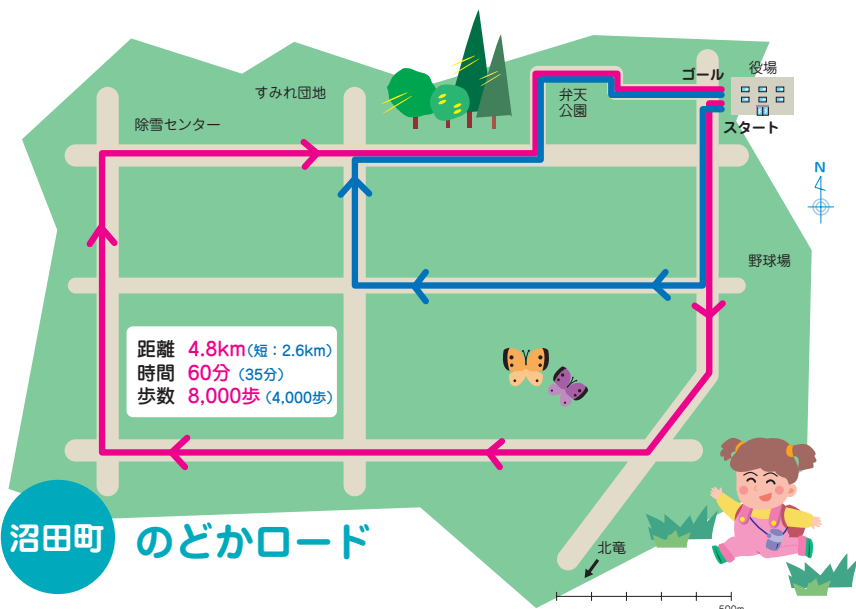
## はなみ 華美ロード

距離 3km (短: 2km)

時間 40分 (25分)

歩数 4,500歩 (2,800歩)





鷹栖町

## 桜づつみ公園コース



鷹栖町

## 総合スポーツ公園コース



東神楽町

# 森林公園すこやか小径

こみち

距離 2,700m  
運動量 2エクササイズ  
時間 40分



東神楽町

# ひじり野すこやか小径

こみち

距離 2,680m  
運動量 2エクササイズ  
時間 40分



当麻町

## くるみなの散歩道



愛別町

## あいべつスポーツ公園コース







## 中富良野町



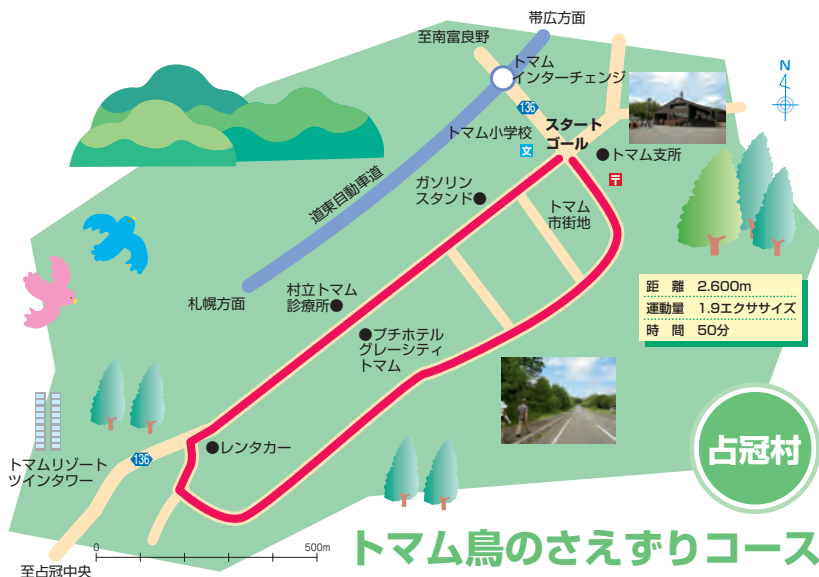
## 占冠村

## 双珠別川沿コース

距離 1,600m

運動量 1.2エクササイズ

時間 30分



## 占冠村

## トマム鳥のさえずりコース

距離 2,600m

運動量 1.9エクササイズ

時間 50分

## 中川町 ぐるりコース



## 中川町

## 天塩川堤防コース



**剣淵町 ムーニャの散歩道**

## ムーニャの散歩道



**小平町**

## おびまる広場周辺ウォーキングコース





**古前町**

**古丹別コース**









中頓別町

# 中頓別鍾乳洞自然ふれあい公園内 「湿地ルート」ほか5ルート





## 海岸線展望とオタドリ沼を巡る ふるさと再発見コース



## 海岸を望む下町花咲コース

## 利尻町

# チャレンジ！100キロカロリー



## 北幸公園一周コース



## 枝幸町

## 斜里町

# 自然を楽しむ 町民公園から川沿いぐるりコース

(遊歩道など除雪をしない区間は夏季のみ)



## 斜里町

# ウトロ 川沿い海沿い満喫コース

(遊歩道など除雪をしない区間は夏季のみ)









## レクリエーション公園展望コース



## 河川敷コース

距離 2,766m

運動量 2エクササイズ

時間 40分

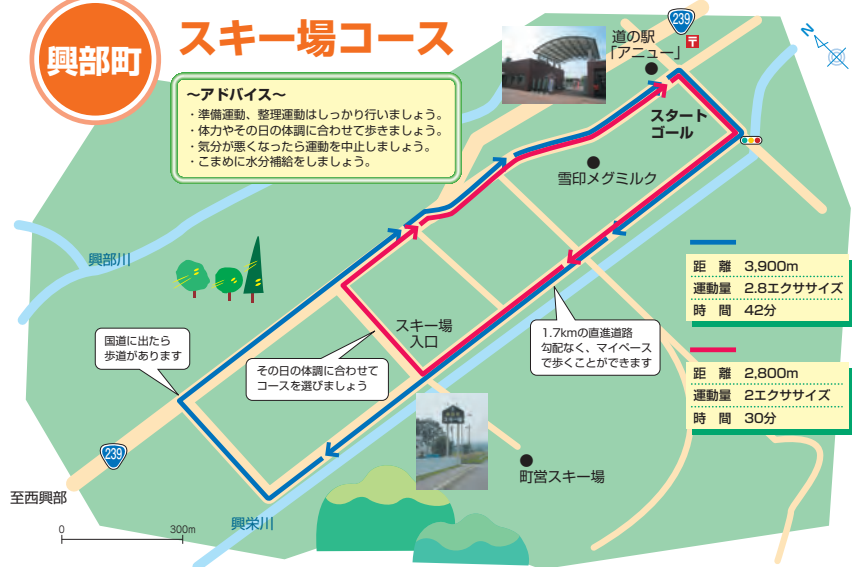
## 興部町

### モーモー城コース



## 興部町

### スキー場コース



## 興部町

# サイクリングロードコース

※冬季は未除雪になります

### ～アドバイス～

- ・準備運動、整理運動はしっかり行いましょう。
- ・体力やその日の体調に合わせて歩きましょう。
- ・気分が悪くなったら運動を中止しましょう。
- ・こまめに水分補給をしましょう。

途中、無理はせず  
ベンチで休憩でき  
ます



●下水処理場

スタート地点  
から1.6km

距離 4,500m  
運動量 3.2エクササイズ  
時間 48分

はまなす幼稚園  
パークゴルフ場  
トレーニング  
センター

道の駅  
「アニュー」

スタート  
ゴール

●雪印  
メグミルク

●役場

興部小学校

興部高等学校

興部中学校

スタート地点  
から3.8km

0 300m

## 興部町

# 沙留コース

### ～アドバイス～

- ・準備運動、整理運動はしっかり行いましょう。
- ・体力やその日の体調に合わせて歩きましょう。
- ・気分が悪くなったら運動を中止しましょう。
- ・こまめに水分補給をしましょう。

沙留海水浴場

●海の家



その日の体調に合わせて  
コースを選びましょう

しおさい公園

沙留公園

沙留公民館

スタート  
ゴール

沙留駐在所

沙留漁港

コンビニ

ゆるやかな下り坂です  
歩道があります

距離 3,300m  
運動量 2.3エクササイズ  
時間 35分

距離 2,700m  
運動量 1.3エクササイズ  
時間 20分

0 300m

沙留中学校

## 厚真町

## かしわ公園本郷いこいの森

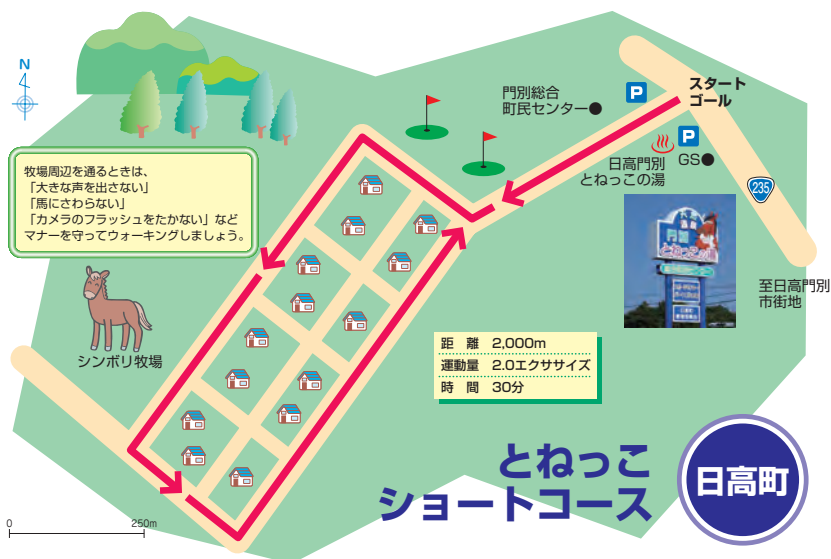


## 白老町

## しらおいポルトウォーキングロード









平取町

## 義経神社周辺コース



平取町

## 親水公園一周コース



## 93

新ひだか町

# シベチャリ・ウォーキングロード



**遊歩道コース** は、自然な草地で、川の流れやパークゴルフ場の緑を眺めながらゆったりとしたウォーキングに最適です。周回コースですが、分岐点が3カ所あるので体力に合わせた距離を選択できます。

**堤防コース** は、平坦なアスファルト一本道で車いすの走行も可能です。ノルディックウォーキングの際は2人並んで歩くことも可能です。



**芽室公園コース**  
**芽室坂コース**



距離 3,200m

運動量 2.4エクササイズ

時間 40分

川 芽室坂コース

距離 4.800m

運動量 3.6エクササイズ

時間 60分

芽室町

## 美生川河川敷こぶし並木コース



運動量 1.8エクササイズ

時間 30分





## 士幌町

### 遊水・カシワ並木コース



## 新得町

### サホロリバーサイド運動広場 芝生ランニングコース











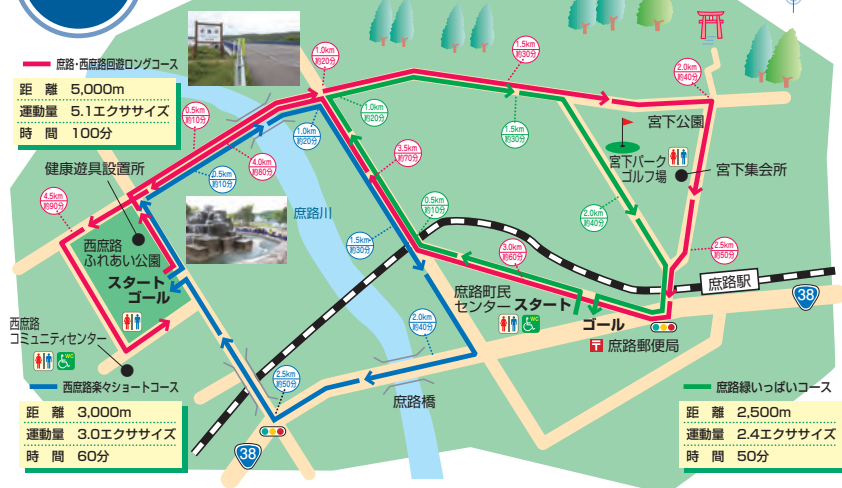


**白糠町**



**白糠町**

## 庶路・西庶路市街地区コース



## 標津町

# サーモンウォーキングロード ～標津川コース～ほか2コース

- 標津川コース (4,022m. 3エクササイズ, 60分)
- 桜つつみコース (1,959m. 1.5エクササイズ, 29分)
- サーモン池コース (2,182m. 1.6エクササイズ, 32分)



## 標津町

# 望ヶ丘公園ウォーキングロード ～森林浴コース～ほか1コース





## ウォーキングの記録

[illegible]

コピーしてお使いください。



## ウォーキングの記録

[illegible]

コピーしてお使いください。

発行 公益財団法人 北海道健康づくり財団  
札幌市中央区大通西6丁目  
北海道医師会館5階  
TEL 011-232-5500  
FAX 011-232-4091  
<https://www.hokkaidohealth-net.or.jp/>

協力 すこやかロード認定委員会