

# 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・予防にはおすすめてできません。

### ●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発化させます。

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。



# ウォーキングについて

## 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

まっすぐに立ち、背筋を伸ばします。次に、かかとを上げながら両手を頭の上にあけて背伸びし、全身を伸ばします。気持ちよく伸びたところで 10 秒ほど停止し、ゆっくりと呼吸する。



### ■ 足踏み

その場で足踏みをし、ひさをだんだん高く上げ、手の振りも大きくしていき強の土まて手を振り上げる。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

足を肩幅に広げてリラックスした姿勢で立つ。両手を頭の上にあぐさくあげ、手の指を組み合わせ、上体を横にゆっくりと倒していき、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。



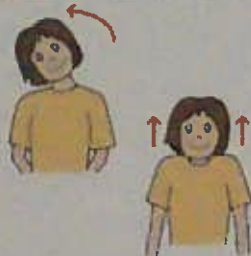
### ■ 肩のストレッチ

片方の腕をひしを曲げずに胸の前の位置で、もう片方の腕でかかえるように引き寄せる。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、真っすぐ前を見て肩を上下に動かし、肩や首の筋肉をほくす。



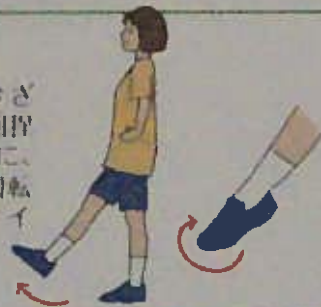
### ■ 脚のストレッチ

脚を前後に大きく広げて立ち、後ろ脚のひさを地面につけるようなイメージで、前脚のひさを曲げながら背筋を伸ばしたまま体を沈める。できるところまで沈んだら、あとは、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

手を腰にあてて立ち、ひさが伸びるように足を 10 回程度振り出す。左右行う。次に、つま先を左右に回す回転(大きな円を描くようなイメージ)させ、足首もストレッチする。



### ■ 上体のストレッチ

足を左右に肩幅程度に開き、両手の指を組んで裏返して、前方へくっ伸ばす。そのまま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伸べて、曲げたり、回したり、引っはる
- 頭、かかと、足の甲、アキレス腱をもみほくす
- ふくらはぎを両手で抱くようにしてもみほくす
- 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くす



# ウォーキングを楽しむ前に

## 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。



### 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→足の真中央のやや外側→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、足に適していることをチェックし、ヒモをしっかりと締めて履く

靴のつま先には5mm~1cmにゆとりがあるもの

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





# すこやかロード

## ●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 (財)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 エクササイズ (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 エクササイズ以上あります。
- (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32市町村、64コースがすこやかロードと認定されています。今後はもっと増える予定です。(平成21年9月現在)









# すこやかロード認定市町村及びコースの概要①

市町村	コース名	コース概要
小樽市	コース名	長瀬なえぼ公園ウォーキングコース
	距離	Uタイプ 1,913m (1.4EX)
帯広市	コース名	緑ヶ丘公園、自然と誇らう散歩道ウォーキングルート
	距離	Oタイプ 2,000m (1.5EX)
美幌市	コース名	東明緑並木コース
	距離	Iタイプ 4,210m (3.3EX)
	自然性	東明公園周辺は緑並木など自然に恵まれている
	特徴	春は桜、ツツジ、秋は紅葉がすばらしく、自然を堪能でき気持ちよくウォーキングできるコース
紋別市	コース名	健康づくりウォーキング～せせらぎ公園コース
	距離	Oタイプ 2,700m (2.0EX)
	自然性	公園には木々が多く、歩道の街路樹も多い
	特徴	適度なアップダウンがあり、初心者にお勧めのコース
千歳市	コース名	健康づくりウォーキング～メモリアルコース
	距離	Oタイプ 5,900m (4.5EX)
	自然性	自然性には乏しいが街路樹が多い
	特徴	誰でも気軽に歩ける街中コース
滝川市	コース名	風が見つけた街 滝川 ～スカイパークコース～
	距離	Oタイプ 3,900m (2.9EX)
	自然性	河川敷を活用したコース
	特徴	駅が拠点となるため市外から参加しやすい、スカイパークでグライダー体験可(有料)
富良野市	コース名	風が見つけた街 滝川 ～ふれあいの里温泉コース～
	距離	Oタイプ 4,600m (3.4EX)
	自然性	公園、海洋センター(二日月湖)等の施設を結ぶコース
	特徴	コース途中の施設で見学・休憩可、ゴール後は温泉で汗を流すことができる
恵庭市	コース名	朝日ヶ丘公園なまこ山麓コース
	距離	Oタイプ 2,500m (1.9EX)
	自然性	2次材ではあるが、丘全体が公園。春は桜、秋は紅葉が美しい
	特徴	周辺朝日ヶ丘公園内のコース。富良野盆地全体が見渡せる
	コース名	富良野ふ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
	距離	Oタイプ 4,100m (3.1EX)
恵庭市	自然性	前半はカラマツ林の森林浴、後半は雄大な富良野盆地の景観を眺めながら散歩できる
	特徴	ワイン工場、ワインハウスなどが近く景観がよい
	コース名	ハイランドふらのラベンターの麓散策コース
	距離	Oタイプ 1,750m (1.3EX)
	自然性	多種の樹木の見本林の中を散歩できるように設定
	特徴	アスファルトとウッドチップのコース半々。深い森なので暑さでの散策を推奨。温泉施設あり
恵庭市	コース名	山部太陽の里ふれあいの森自然散策コース
	距離	Oタイプ 2,000m (1.5EX)
	自然性	針広杉合林の様子を身近に観察できる
	特徴	森の様子を観察しながら山歩きを楽しめるコース。埋蔵木の散策を推奨する
	コース名	えにわ健康づくり楽楽マップ「晴風の道」
	距離	Oタイプ 5,300m (4.0EX)
恵庭市	自然性	桜並木が美しく秋には紅葉の道が見られるコース
	特徴	川沿いは急川のバリアフリー歩道となっており、車椅子の方も利用できるコース
	コース名	えにわ健康づくり楽楽マップ「梅花園の道」
恵庭市	距離	Oタイプ 3,100m (2.3EX)
	自然性	梅花園、砂の花、カワセミなど豊かな自然に恵まれるコース
恵庭市	特徴	茂倉川沿いに整備されたウッドチップの遊歩道があるコース



# すこやかロード認定市町村及びコースの概要②

市町村	コース概要	
伊達市	コース名	大滝ノルディックウォーキングコース
	距離	Oタイプ 3,000m (2.2EX)・4,000m (3.0EX)・5,000m (3.7EX)・6,000m (4.5EX) の全4コース
	自然性	森林、草原、丘陵、河川など自然豊かなコース
石狩市	コース名	紅葉山公園・遊歩道コース
	距離	Oタイプ 3,300m (2.5EX)
	自然性	芝生、池、湧水があり樹木も多く、時折青森も混交するコース
	特徴	池や野球場、テニスコート等がありスポーツやウォーキングの場として親しまれているコース
	コース名	恋人の聖地あいロードコース
	距離	Oタイプ 1,620m (1.2EX)
松前町	自然性	ゆるは山に囲われ、朝晩は日本海が広がる夕日の美しいコース
	特徴	少し急な坂はあるが景観が良いので、ゆっくり楽しみながら歩くことができる中級者向けのコース
	コース名	浜益温泉公園コース
松前町	距離	Oタイプ 5,900m (4.5EX)
	自然性	水田が広がっている田舎地帯。コースは、すり鉢山を1周するコースとなっている
	特徴	車の交通量は少ないが歩道がなく、路面が狭いところあり。距離が長く勾配があるので上級者向けコース
松前町	コース名	松前公園いきいきコース
	距離	Oタイプ 1,630m (1.2EX)
	自然性	四季折々の草花、鳥やせみの声など楽しめるコース
福島町	特徴	公園内周道コースは、季節の草花やホトタケを見ながら心地よくウォーキングを楽しめる
	コース名	新緑公園いきいきコース
	距離	Oタイプ 1,808m (1.3EX)
七飯町	自然性	新緑公園内では四季折々の木々を楽しむことが出来る
	特徴	穏やかなアップダウンがあり、誰でも気軽に歩ける街中コース
	コース名	本町うきろきコース
鹿部町	距離	Oタイプ 2,400m (1.7EX)、5,100m (3.8EX)
	自然性	瀧川、榎並木、りんご及びマリーゴールド畑を巡るコース
	特徴	ゆるやかな坂道で、遊歩道、小川、榎並木があるなど景観に優れている
鹿部町	コース名	鹿部公園・せせらぎ散歩道ウォーキングロード
	距離	Oタイプ 2,450m (1.8EX)
	自然性	鹿部公園と鹿部川沿いのコース
今金町	特徴	公園の緑と川のせせらぎを楽しむコース。一部車道の横断あり
	コース名	ひょうたん沼公園ウォーキングロード
	距離	Oタイプ 1,400m (1.0EX)
今金町	自然性	ひょうたん沼を周回するコース
	特徴	ひょうたん沼を一周するコース。一部では車椅子で通行しにくい場所あり
	コース名	今金町ウォーキングマップ ゆったりコース
	距離	Oタイプ 2,000m (1.5EX)
	コース名	今金町ウォーキングマップ 中級コース
	距離	Oタイプ 2,500m (1.8EX)
今金町	コース名	今金町ウォーキングマップ 上級コース
	距離	Oタイプ 4,500m (3.4EX)
	自然性	木立に囲まれた「オランダ橋」四季折々の花々、清波後志利別川、狩場山を眺望
今金町	特徴	「オランダ橋」は四季折々に彩られる花壇や小鳥がさえずる木立に囲まれ、歩行者専用で安全
	コース名	今金町ウォーキングマップ 夜間コース
	距離	Oタイプ 1,600m (1.2EX)
寿都町	自然性	木立に囲まれた「オランダ橋」は四季折々の花が咲いています
	特徴	道路は舗装されています。照明もあり安心して
	コース名	風太コース
黒松内町	距離	Oタイプ 3,200m (2.4EX)
	自然性	風太公園内は整備された芝生に囲まれ、川を眺め、林間を抜け、海浜公園が終点
	特徴	遊歩道付近にはソフトボール場などの運動施設がある。距離が長いので上級者向けのコースです
黒松内町	コース名	寺の沢川周辺ウォーキングコース
	距離	Oタイプ 1,780m (1.3EX)
	自然性	寺の沢川沿いのコース(フナ林の山のそば)
蘭越町	特徴	始点から1,008mまでの区間は歩行者専用、車椅子利用可
	コース名	せせらぎウォーキングコース
	距離	Oタイプ 3,125m (2.3EX)
蘭越町	自然性	尻別川河川敷のコース
	特徴	清波日本一の尻別川のせせらぎを聞きながら歩くコース



# すこやかロード認定市町村及びコースの概要③

市町村	コース名	コース概要
備前安町	コース名	東地区コース
	距離	Oタイプ 6,350m (4.7EX)
	自然性	羊蹄山を眺望できる夙別川河川敷を使ったコース
	特徴	夙別川の四季折々の景色が楽しめるコース
	コース名	西地区コース
	距離	Oタイプ 6,900m (5.2EX)
	自然性	羊蹄山を眺望できる夙別川河川敷を使ったコース
	特徴	夙別川の四季折々の景色が楽しめるコース
備前安町	コース名	ラクラクコース
	距離	Oタイプ 4,550m (3.4EX)
	自然性	羊蹄山を眺望できる街中コース
	特徴	洞ヶ丘公園では桜等の四季折々の植物が観賞できるコース
備前安町	コース名	散策コース
	距離	Oタイプ 3,300m (2.5EX)
	自然性	小高い丘の周回を歩き、公園から離れた山道コース
特徴	洞ヶ丘公園周辺の自然道を利用したコース	
横丹町	コース名	奥国一周寺町コース
	距離	Oタイプ 3,100m (2.3EX)
	自然性	広々と広がった景色が広がり、黄金峠のある山道、奥国港周辺やお寺を通りまわ
特徴	緑に囲まれた道もあれば、海風も感じる道もある。また、川のせせらぎを感じることもできる道もある	
上砂川町	コース名	「源流のこもれび」ウォーキングロード
	距離	Iタイプ 3,500m (2.5EX)
	自然性	終点付近は、北海道第一号の国民保養地に指定された上砂川岳エリアで、緑豊かな自然に囲まれたコース
	特徴	コース途中には、温泉地である中央立花や高山牧水温泉があり、自由に見学可。終点には温泉あり
上砂川町	コース名	「野鳥の園くさ」ウォーキングロード
	距離	Uタイプ 4,500m (3.4EX)
	自然性	パンク歌志内川沿いの新緑の中を歩くコース
特徴	緑豊かな自然に囲まれ、コース沿いには小川も流れている	
由仁町	コース名	山形田園ウォーキングロード
	距離	Oタイプ 5,000m (3.7EX)
	自然性	未舗装の農道がコース内にあり、昔ながらの風景を楽しむことができる。ヤリキレナイ川などがある
特徴	由仁町山形地区の丘陵の起伏が大きく、丘の上からの展望が良い	
栗山町	コース名	栗山公園ウォーキングロード ～御大嶺山散策コース～
	距離	Oタイプ 2,150m (1.6EX)
	自然性	春はエゾヤマツツリ、秋は葉やツリバナなど、四季折々の自然を堪能できる
特徴	御大嶺山の緑豊かな自然に囲まれたコース。写配があり上級者向けのコース	
北竜町	コース名	北竜町ひまわりすこやかロード
	距離	Oタイプ 2,025m (1.5EX)
	自然性	ひまわり畑、パークゴルフ場の中のコース
特徴	7月下旬から8月中旬にかけて「ひまわり」が咲き、起伏にとんだコース	
沼田町	コース名	鶴なこりロード
	距離	Oタイプ 5,000m (3.7EX)
	自然性	農道もしくは道道を利用したコースで途中に桜並木あり
	特徴	雪山センターなどの景色を楽しみながら、田園風景を一望できる
	コース名	華美ロード
	距離	Oタイプ 3,000m (2.2EX)
	自然性	田舎公園では四季折々の花々が観賞できる
特徴	花壇や公園など季節の花々や桜などを見ながら散策出来る	
沼田町	コース名	のどかロード
	距離	Oタイプ 4,800m (3.6EX)
	自然性	季節ごとに変わる田園の中をのどかな気分で見学できる
特徴	誰でも気軽に歩ける街中コース	
沼田町	コース名	さくら道ロード
	距離	Oタイプ 2,400m (1.8EX)
	自然性	季節によってはコース沿いにつつしなどを見学することができる
特徴	大半は町道・道道沿いのコースだが、一部南竜川の河川敷も利用している	
羽幌町	コース名	はぼろ散歩道～バラコース
	距離	Oタイプ 1,800m (1.3EX)
	自然性	はぼろ温泉を中心とした河川敷のコース
	特徴	平坦なコースなので、子供からお年寄りまでウォーキングができる
羽幌町	コース名	はぼろ散歩道～花しょうぶコース
	距離	Uタイプ 3,000m (2.7EX)
	自然性	水田に沿って歩くコース
特徴	田園風景を楽しみながら無理なく健康づくりができる	



# すこやかロード認定市町村及びコースの概要④

市町村	コース概要	
初山別村	<p>コース名 ヘルスアップコース</p> <p>距離 0タイプ 5,200m (3.9EX)</p> <p>自然性 噴水や河川公園、田舎風景を楽しむことのできるコース</p> <p>特徴 坂道などの起伏、距離もあるため中程度の運動強度を享受できるコース</p>	
	<p>コース名 雲のふる里コース</p> <p>距離 0タイプ 1,600m (1.2EX)</p> <p>自然性 牧草地や草原、公園があり天気の良い日は夕日や霧々が見えるコース</p> <p>特徴 道すがら新鮮に楽しめる運動強度が軽めのコース</p>	
中朝別町	<p>コース名 中朝別種乳洞自然ふれあい公園内「遊地ルート」他5ルート</p> <p>距離 1タイプで各ルートに接続 6ルート計4,068m (3.0EX)</p> <p>自然性 深い森の中のコース、近所に民家等はなし</p> <p>特徴 足に負担のかからない木材チップ歩道、自然環境に配慮した木道、車椅子でも通行可能なルートあり</p>	
利尻富士町	<p>コース名 栄町富士野山と夕日探訪コース</p> <p>距離 0タイプ 4,000m (3.0EX)</p> <p>自然性 森林、草原を通り、鳥が多く高山植物も見られる</p> <p>特徴 鳥の声を聞き沼や池も見える自然を満喫できるコース</p>	
	<p>コース名 温泉と熱湯浴で元気回復コース</p> <p>距離 0タイプ 2,104m (1.5EX)</p> <p>自然性 自然の中で足湯を体験できる温泉もあり、森の中は鳥の声を聞き心算ができる</p> <p>特徴 温泉周囲は森林が多くゆったりとした自然を満喫、足湯も体験できる</p>	
	<p>コース名 らくらく海岸線探訪コース</p> <p>距離 0タイプ 2,436m (1.5EX)</p> <p>自然性 海岸線から開けた海を望む事が出来、早朝は水平線から昇る朝陽が美しい</p> <p>特徴 コート出発点はフェリーターミナルやみやげ物の売店・食堂・温泉施設組合がある</p>	
	<p>コース名 鬼籠沼浦山菜と森林満喫コース</p> <p>距離 0タイプ 5,360m (4.0EX)</p> <p>自然性 オタマリ沼という美しい沼に、白サギが訪れたり山菜や山葡萄もとれるコース</p> <p>特徴 鳥の声を聞き、沼や海も見える自然を満喫できるコース</p>	
	<p>コース名 海岸線展望とオタマリ沼を巡るふるさと再発見</p> <p>距離 0タイプ 2,415m (2.0EX)</p> <p>自然性 オタマリ沼は、白サギや、白鳥も飛来する。水生植物も自生し周囲には高山植物も見えてくる</p> <p>特徴 展望台からは、名所の灯台や海岸線が美しく見え、背後には利尻富士山がそびえ立つ</p>	
	<p>コース名 海岸を望む下町花咲コース</p> <p>距離 0タイプ 2,443m (1.5EX)</p> <p>自然性 道々から海岸線を望み、民家が立ち並ぶ下町の風景が広がる。高齢者でも毎日トライできるコース</p> <p>特徴 海岸線を望む町道は道幅が狭いので、車の通りは少なく、高齢者でも安全に歩行できる</p>	
	平取町	<p>コース名 熊神神社周辺コース</p> <p>距離 0タイプ 3,600m (2.7EX)</p> <p>自然性 森林や沢、池に囲まれ自然豊かである。また、町の鳥である「アカケラ」も見ることが出来る</p> <p>特徴 起伏差が大きいので体力づくりや健康増進の効果がある</p>
		<p>コース名 噴水公園一周コース</p> <p>距離 0タイプ 3,260m (2.4EX)</p> <p>自然性 公園として整備された、花壇や噴水・水鏡などがある歩道で、河川沿いには草原が広がる</p> <p>特徴 主要道路から近く、見晴らしも良い平坦な道なので、高齢者でも楽しめるコース</p>
	剣路町	<p>コース名 東尾モデルコース（西公園コース他3コース）</p> <p>距離 0タイプ 4コース計5,000m (3.7EX)</p> <p>自然性 自然性には乏しいが、道でも気軽に歩ける住宅街コース</p> <p>特徴 平坦なコースのため、無理なく楽しく健康づくり、リフレッシュ等ができる</p>
	樺津町	<p>コース名 サーモンウォーキングロード～樺津川コース～</p> <p>距離 0タイプ 4,022m (3.0EX)</p>
<p>コース名 サーモンウォーキングロード～樺づつみコース～</p> <p>距離 0タイプ 1,959m (1.5EX)</p>		
<p>コース名 サーモンウォーキングロード～サーモン池コース～</p> <p>距離 0タイプ 2,182m (1.6EX)</p> <p>自然性 樺津川と森林に囲まれ初夏には野鳥が咲くコース</p> <p>特徴 樺津川沿いのコースなので、秋には紅葉の湖上が見られるなど四季や自然を楽しむコース</p>		
<p>コース名 望ヶ丘公園～森林浴コース～</p> <p>距離 0タイプ 3,179m (2.3EX)</p>		
<p>コース名 望ヶ丘公園～園後鳥居展望コース～</p> <p>距離 0タイプ 3,222m (2.4EX)</p> <p>自然性 コース全体が様々な木や植物に囲まれており、四季折々の景色が楽しめるコース</p> <p>特徴 森林浴をしながら歩くことができ、コース終盤には園後鳥居を眺望できる</p>		