

## すこやかロード認定申請書記載要領

次の記入方法に基づいて、申請書に必要事項を記入してください。

### 1 市町村名

市町村名（担当部課名等）を記述してください。

### 2 コースの名称

コースの名称を記述してください。

### 3 所在地

コース所在地（始点、終点）を記述してください。

### 4 立地条件（交通アクセス）

アクセスについて、公共交通機関の運行状況・所要時間、自家用車で訪問する場合の道路状況（舗装、未舗装など）・所要時間、駐車場の収容力などについて記述してください。

### 5 コースの特徴（セールスポイント）

あくまでもセールスポイントの観点から、ウォーキングロードの特徴等を「運動効果」、「安全・安心」、「快適性」、「その他の面」について簡潔に記述してください。（なお、非健常者、高齢者等の利用に配慮したコースであれば、その内容を記述してください）

例： 

{	車いすの方も利用できるコース設備となっています。
	小さなお子さんと一緒に歩けます。
	犬の散歩も認めています。
	ウォーキング専用タイプ（ジョギングとの併用など）です。
	自転車等と共用タイプのコースです。（安全性が確保されていること）

### 6 コース案内図/勾配図

#### ・コース案内図

任意のコース図<sup>※1</sup>に案内標識、ロード周辺の状況、森林種（主たる木の種類等）、視点場、昆虫・動植物、休憩所等、観光資源について記載してください。

また、方位記号及び縮尺スケールバーを必ず記載してください。

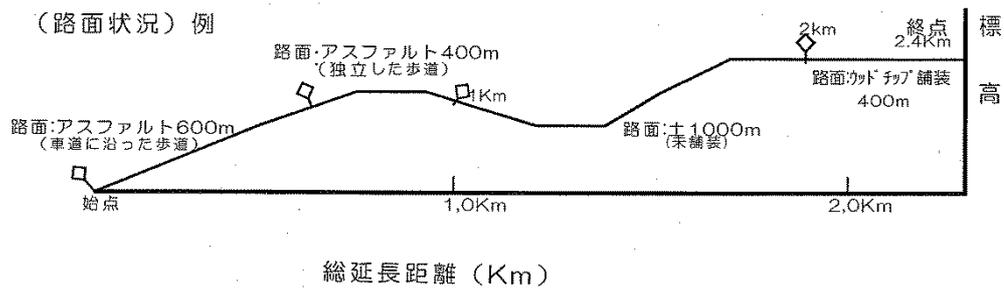
<sup>※1</sup>任意のコース図は、手書き又は地図等をコピーしたもので構いません。

#### ・勾配図

ロード全体を示し、勾配等のおおよその変化が把握出来る縦断面図を添付してください。

（ロードが複数ある場合は、そのロード毎に記載してください。）

(参考) 勾配図の作成にあたっては、市町村の土木・建設等関係部署にご相談ください。

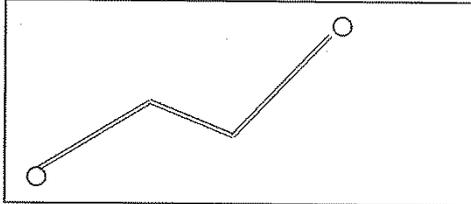


- 注1) 変異点において距離、標高、路面状況 (写真添付) を記載すること
- 注2) 縮尺は自由
- 注3) 始点、終点及び主な路面状況の写真を添付すること
- 注4) 路面状況 (アスファルト、土、ウッドチップ材等) を記載すること

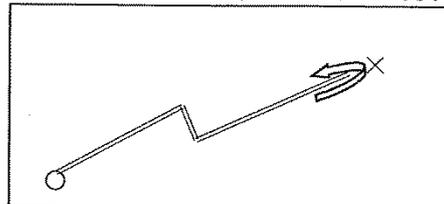
## 7 運動効果

### ・ロードタイプ

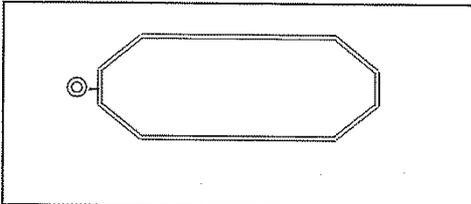
Iタイプ (始点、終点とも車道と連結型)



Uタイプ (行き止まって戻る)



Oタイプ (回遊型)



Xタイプ (その他)

※ Oはアクセスポイント (車が入れるところ) Xは行き止まり

- ① ロードが複数ある場合は枝番号を付して記載 (I-1・I-2、U-1等) してください。
- ② OとO間の総延長距離・所要時間 (徒歩) または、OとX間の往復総延長距離・所要時間 (徒歩) 及び最小幅員を記載してください。

・複数のロードがある場合は、そのロード毎に記載して下さい。

所要時間 (分) = 各地点間の距離 (m) ÷ 歩行スピード (分速:m/分)

例えば、1,340mの距離を分速67mで歩く場合には、

1,340 (m) ÷ 67 (m/分) = 20 (分: 所要時間) となります。

### ・「メッツ・時 (エクササイズ)」

20分間程度の歩行 (3メッツ) 距離を1メッツ・時 (エクササイズ) と考えます。

例) 3メッツの身体活動を20分行った場合

3メッツ×1/3時間=1メッツ・時 (エクササイズ)

※ メッツ(METs)とは、運動強度の単位で、安静時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したものです。

メッツ・時(=エクササイズ)とは、運動・活動量の単位で、運動強度の指標であるメッツに活動時間(時)をかけた量の単位であり、1メッツ・時=1エクササイズとなります。

#### ・消費エネルギー

体重50kgと60kgの人がコース全部を歩いた場合の消費エネルギーをキロカロリー(Kcal)で表示します。

※ 安静時のエネルギー消費量も含めた総エネルギー消費量

#### 簡易換算式

エネルギー消費量(kcal) = メッツ × 時間(h) × 体重(kg)

〔消費エネルギーは年齢や体力、道路状況などにより差がありますので、  
一つの見直しとします。〕

例) 体重50kgの人が3メッツの歩行を20分行った場合

$$\begin{aligned} \text{エネルギー消費量(kcal)} &= 3\text{メッツ} \times 1/3\text{時間} \times 50\text{kg} \\ &= 50\text{kcal} \end{aligned}$$

## 8 安全・安心

### ・案内標識・照明等

道に迷わないような標識(①案内板②誘導板③定点板(個別施設等)④禁止板)等や照明の設置状況を記載してください。

### ・利用可能期間

冬場の除雪状況、コースの趣旨の変更(ウォーキングコースから歩くスキーコースに12月から3月の期間変更)、閉鎖時期などについて記載してください。

### ・ロード周囲の状況

○ コースに占める車道に沿った歩道の割合を記載してください。

たとえば“1/3が森に覆われている”や“草原が多く、近くに民家はみられない”など周囲の状況も記述してください。

○ コースにおける落石や倒木、熊の出没、スズメバチの発生等に関する情報提供体制について記述してください。

## 9 快適性

### ・自然環境

ロード周辺の自然環境として、森林、河川、草原、丘陵地等を記述してください。また地域で特徴的な樹木や山野草等についても記述してください。

### ・視点場

展望箇所など見晴らしの良いところ、またはランドマーク(巨樹・滝等)について記述して

ください。

・昆虫・動植物

昆虫や鳥類、植物、小型動物などで観察可能なものについて記載してください。

・休憩施設（トイレ）

トイレ、ベンチ、水飲み場などの休憩設備状況を記載してください。

〔ベンチ、水飲み場については代替えで可能です。  
例：水飲み場については、飲み水を持ち歩く等の対応でも可能です。〕

10 施設等の整備状況

・医療施設

最寄りの医療機関の名称と医療機関までの距離・時間（徒歩・車）を記載してください。

・その他の施設

飲食店やコンビニエンスストア等があれば記載してください。

・観光資源

温泉、名所旧跡、湖水など記載してください。

・保護担保措置、条例、その他の指定

自然を有する地域を保護するための「保護担保措置」や条例、その他の指定等があれば記述してください。

・管理体制

ウォーキングコースの整備など、管理主体の実態（自治体、NPO）について記載してください。

11 今後の構想及び周知方法

・今後の構想

市町村総合計画等による位置付け、環境整備も含めた今後の計画を記述してください。

・周知方法

認定後、住民への周知方法等を記述してください。

12 その他の特記事項

その他記載することがありましたら記述してください。

本「記載要領」を作成するにあたり参考とした資料

- ・健康づくりのための運動基準2006～ 身体活動・運動・体力～ 報告書
- ・健康づくりのための運動指針2006 〈エクササイズ2006〉
- ・運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書（平成25年3月）
- ・健康づくりのための身体活動基準2013
- ・森林セラピー（社団法人国土緑化推進機構）
- ・ウォーキング・トレイルのみちしるべ（ウォーキング・トレイル研究会／編集）