

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2021

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	13～97
ウォーキングの記録	98

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の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に感じる
- ◆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

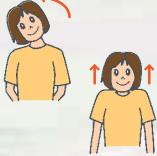
正しい歩き方でウォーキングをすることにより、短時間でも長期間継続することで、さまざまな効果が得られます。まずは、1日20分から、週に3日以上、などからはじめ、自分のペースをつかんで行ってください。

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、真っすぐ前を見て肩を上下に動かし、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。	

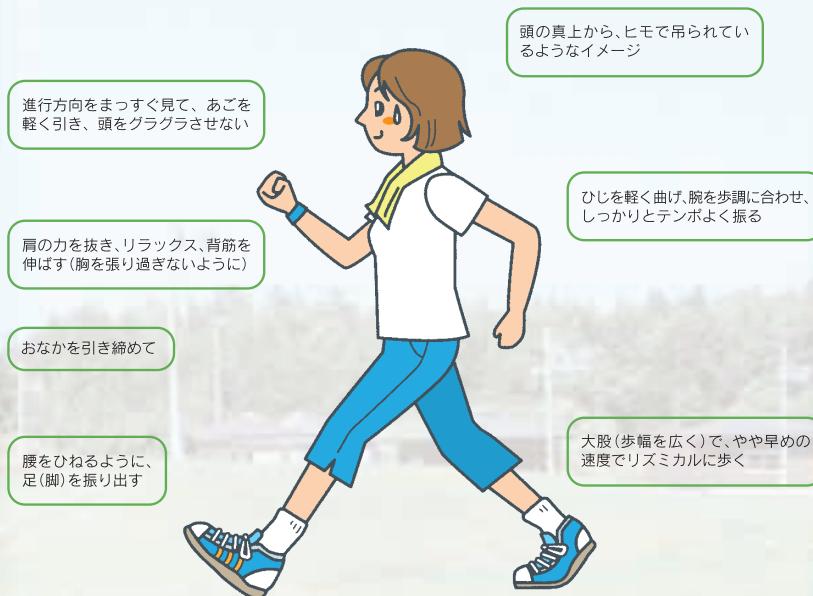
ウォーミングアップもクーリングダウンも基本的に同じストレッチで十分ですが、座って靴を脱ぎ、次のようなマッサージを行うのも効果的です。

- ◆ 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、引っ張る
- ◆ 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



かろやか・ハツラツ、適度な運動！

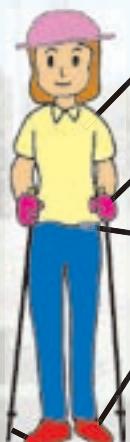
ノルディックウォーキング

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。クロスカントリー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、スキーのストック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。長さが変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、スマ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じむるように固定します。



注) 商品によって異なることがあります。

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、肩を中心に行き回る腕を前後に
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つ
た位置(開いた足のおよそ真ん中あたり)



巷道でノルディックウォーキング するときのポイント！！

巷道を歩く時は、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とする。

注意

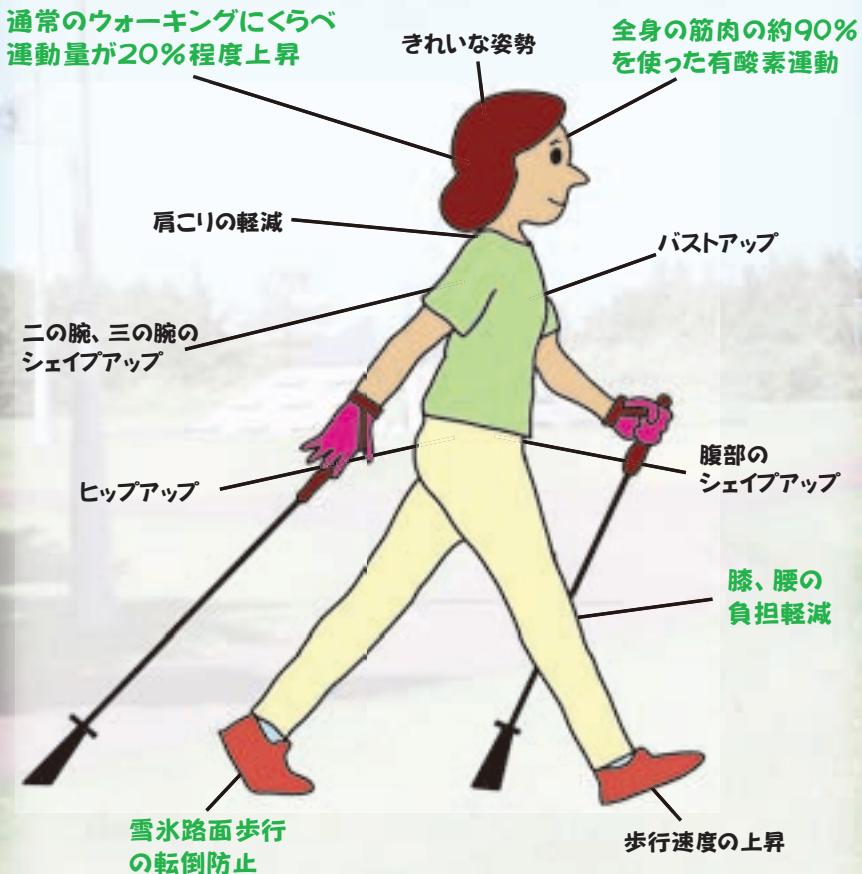
ポールを後に押し出す時に、周りの人々に注意しましょう。複数でノルディックウォーキングをする
時は、前を歩くとの間隔をとりましょう。

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！！



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メッシュ・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メッシュ・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
97市町村、192コースがすこやか
ロードと認定されています。

(令和3年12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

市町村	コース名称	頁
NEW 愛別町	あいべつスポーツ公園コース	14
札幌市	大倉山ジャンプ競技場メモリアルコース	14
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	16
旭川市	神楽岡公園周辺コース（A・B・Cコース）	17
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	17
北見市	東陵運動公園コース	18
当麻町	くるみなの散歩道	18
室蘭市	鳴砂の浜コース 他	19
苫小牧市	緑ヶ丘公園（金太郎の池周辺） 他	20
美唄市	東明桜並木コース 他	21
芦別市	旭ヶ丘公園リフレッシュロード 他	22
江別市	江別コース 他	23
根室市	根室総合運動公園すこやかロード	24
紋別市	健康づくりウォーキング～せせらぎ公園コース 他	25
滝川市	スカイパークコース 他	26
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	27
砂川市	オアシスパークコース	27
深川市	深川ウォーキングロード	28
伊達市	大滝ノルディックウォーキングコース	28
富良野市	朝日ヶ丘公園なまこ山散策コース 他	29
恵庭市	えにわ健康づくり楽楽マップ「挑戦の道」 他	31
北広島市	トリムコース	32
三笠市	アンモナイトコース	32
名寄市	健康の森ウォーキングロード 他	33
当別町	道民の森ウォーキングロード	34
石狩市	紅葉山公園・遊歩道コース 他	35
新篠津村	しのつ公園ウォーキングロード	36
知内町	新幹線展望コース 他	37
八雲町	パノラマウォーキングロード	39
鹿部町	鹿部公園・せせらぎ散歩道ウォーキングロード 他	40
森町	オニウシ公園ウォーキングロード 他	41
松前町	松前公園いきいきコース	42
福島町	新緑公園いきいきコース	42
江差町	かもめの散歩道コース 他	43

市町村	コース名稱	頁
七飯町	本町うきうきコース	44
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	44
乙部町	自然満喫コース 他	45
奥尻町	フットパス「空港・大寺屋敷」コース	46
寿都町	風太コース／湯別グルッとラクラクコース	47
黒松内町	寺の沢川周辺ウォーキングコース	47
蘭越町	せせらぎウォーキングコース	48
ニセコ町	ニセコウォーキングコース	48
俱知安町	ラクラクコース 他	49
泊村	気まぐれ砂浜コース 他	51
神恵内村	神恵内ゆうなぎコース	54
古平町	古平トリムコース	54
積丹町	美國一周寺町コース 他	55
余市町	余市コース	56
喜茂別町	すこやかウォーキングロード*	56
仁木町	仁木駅周辺コース 他	57
妹背牛町	うららか・ふれあいコース	58
上砂川町	「深緑のこもれび」ウォーキングロード 他	59
由仁町	山形田園ウォーキングロード 他	60
長沼町	総合公園しっかり歩くコース 他	61
北竜町	北竜町ひまわりすこやかロード	62
沼田町	雪なごりロード 他	63
月形町	まんまるコース	65
剣淵町	ムーニャの散歩道	65
鷹栖町	桜づつみ公園コース 他	66
東神楽町	森林公園すこやか小径 他	67
上富良野町	日の出公園コース 他	68
中富良野町	エゾリスの道／ガンビの道 他	69
占冠村	占冠双珠別川沿コース 他	70
中川町	中川町ぐるりコース 他	71
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	72
小平町	おびまる広場周辺ウォーキングコース	72
羽幌町	はぼろ散歩道～バラコース	73
枝幸町	北幸公園一周コース 他	73
初山別村	ヘルスアップコース 他	74

市町村	コース名称	頁
苫前町	苫前コース 他	75
利尻町	チャレンジ！ 100キロカロリー	76
利尻富士町	栄町富士野森と夕日探訪コース 他	77
興部町	モーモー城コース 他	79
清里町	清里タウンコース	81
訓子府町	レクリエーション公園展望コース	81
遠軽町	遠軽町河川敷コース	82
厚真町	かしわ公園本郷いこいの森	82
洞爺湖町	西山山麓コース 他	83
白老町	しらおいポロトウォーキングロード	84
浦河町	優駿の里公園散策路	84
日高町	門別海・門別自然公園コース 他	85
様似町	様似八景フットパスコース	86
新ひだか町	シベチャリ・ウォーキングロード	86
平取町	義経神社周辺コース 他	87
土幌町	遊水・カシワ並木コース	88
新得町	サホロリバーサイド運動公園芝生ランニングコース	88
芽室町	芽室公園コース／芽室坂コース 他	89
広尾町	大丸山展望コース 他	91
中札内村	中央公園ウォーキングコース	92
幕別町	スマイルパークウォーキングコース	93
豊頃町	げんきの森ウォーキングロード	93
足寄町	まちなかコース／河川敷コース 他	94
白糠町	こってり・ほのぼのコース 他	95
標津町	サーモンウォーキングロード～標津川コース 他	96
釧路町	東陽モデルコース（西公園コース他3コース）	97
羅臼町	らうすゴジュウカラコース	97



すこやかロード認定コース





函館市

道南四季の杜 公園コース

至函館市街地

花の丘南駐車場



障害者専用駐車場



花の丘北駐車場



P

丘の家



スタート

ゴール



ヒースガーデン

イベント広場

複合遊具

はらっぱ

空の大地

障害者専用駐車場

バーベキュー広場

野原の丘駐車場

P

蝶

蝶

距離 1,600m
運動量 1.5 メット・時
時間 30分

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

150m

200m

0 50 100 150 200m



50m

100m

<p



旭川市

神楽岡公園周辺コース

Aコース		
距離	1,200m	
運動量	0.9エクササイズ	
時間	18分	
Bコース		
距離	2,900m	
運動量	2.2エクササイズ	
時間	43分	
Cコース		
距離	4,800m	
運動量	3.6エクササイズ	
時間	72分	



忠別川

スタート
ゴール

サイクリング
ロード

新神楽橋

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



グリーンプラザ

至帯広駅

スタート
ゴール

北

ショギングコース1,260m

400mベンチ

グリーンパーク

パーク
ゴルフ場

グリーン
ステージ

多目的広場

みどりと
花のセンター

P

公園北通

百年記念館

児童会館

道立帯広
美術館

彫刻の森

児童遊園

公園東通

道道八千代

P

距離	2,000m
運動量	1.5エクササイズ
時間	25分

公園東通

児童遊園

公園北通

百年記念館

児童会館

道立帯広
美術館

彫刻の森

児童遊園

公園東通

道道八千代

P

公園北通

百年記念館

児童会館

道立帯広
美術館

彫刻の森

児童遊園

公園東通

道道八千代

P

公園北通

百年記念館

児童会館

道立帯広
美術館

彫刻の森

児童遊園

公園東通

道道八千代

P

公園北通

百年記念館

児童会館

道立帯広
美術館

彫刻の森

児童遊園

公園東通

道道八千代

P

公園北通

百年記念館

児童会館

道立帯広
美術館

彫刻の森

児童遊園

公園東通

道道八千代

P

公園北通

百年記念館

児童会館

道立帯広
美術館

彫刻の森

児童遊園

公園東通

道道八千代

P

公園北通

百年記念館

児童会館

道立帯広
美術館

彫刻の森

児童遊園

公園東通

道道八千代

P

公園北通

百年記念館

児童会館

道立帯広
美術館

彫刻の森

児童遊園

公園東通

道道八千代

P

公園北通

百年記念館

児童会館

道立帯広
美術館

彫刻の森

児童遊園

公園東通

道道八千代

P

公園北通

百年記念館

児童会館

道立帯広
美術館

彫刻の森

児童遊園

公園東通

道道八千代

P

公園北通

百年記念館

児童会館

道立帯広
美術館

彫刻の森

児童遊園

公園東通

道道八千代

P

公園北通

百年記念館

児童会館

道立帯広
美術館

彫刻の森

児童遊園

公園東通

道道八千代

P

公園北通

百年記念館

児童会館

道立帯広
美術館

彫刻の森

児童遊園

公園東通

道道八千代

P

公園北通

百年記念館

児童会館

道立帯広
美術館

彫刻の森

児童遊園

公園東通

道道八千代

P

公園北通

百年記念館

児童会館

道立帯広
美術館

彫刻の森

児童遊園

公園東通

道道八千代

P

公園北通

百年記念館

児童会館

道立帯広
美術館

彫刻の森

児童遊園

公園東通

道道八千代

P

公園北通

百年記念館

児童会館

道立帯広
美術館

彫刻の森

児童遊園

公園東通

道道八千代

P

公園北通

百年記念館

児童会館

道立帯広
美術館

彫刻の森

児童遊園

公園東通

道道八千代

P

公園北通

百年記念館

児童会館

道立帯広
美術館

彫刻の森

児童遊園

公園東通

道道八千代

P

公園北通

百年記念館

児童会館

道立帯広
美術館

彫刻の森

児童遊園

公園東通

道道八千代

P

公園北通

百年記念館

児童会館

道立帯広
美術館

彫刻の森

児童遊園

公園東通

道道八千代

P

公園北通

百年記念館

児童会館

道立帯広
美術館

彫刻の森

児童遊園

公園東通

道道八千代

P

公園北通

百年記念館

児童会館

道立帯広
美術館

彫刻の森

児童遊園

公園東通

道道八千代

P

公園北通

百年記念館

児童会館

道立帯広
美術館

彫刻の森

児童遊園

公園東通

道道八千代

P

公園北通

百年記念館

児童会館

道立帯広
美術館

彫刻の森

児童遊園

公園東通

道道八千代

P

公園北通

百年記念館

児童会館

道立帯広
美術館

彫刻の森

児童遊園

公園東通

道道八千代

P

公園北通

百年記念館

児童会館

道立帯広
美術館

彫刻の森

児童遊園

公園東通

道道八千代

P

公園北通

百年記念館

児童会館

道立帯広
美術館

彫刻の森

児童遊園

公園東通

道道八千代

P

公園北通

百年記念館

児童会館

道立帯広
美術館

彫刻の森

児童遊園

公園東通

道道八千代

P













江別コース

飛鳥山公園

青年センター

●スタート ゴール

●保健センター

●市立病院

5差路

至札幌市

537

12

江別駅前公園

水道庁舎

●江別小

江別駅

歩道橋

早苗別通

P

T



石狩川

P

T

河川防災ステーション

●



至岩見沢市

P

T

泉の沼公園

P

T

千歳川

P

T

300m

5.6km	60分	9032歩	4.0エクササイズ	313 kcal
3.7km	39分	5967歩	2.6エクササイズ	209 kcal
1.5km	16分	2419歩	1.1エクササイズ	84 kcal



野幌コース

新栄通り

あおだも公園

友愛記念病院

兵村7丁目通り

中央中

4番通り

8丁目通り

P

湯川公園●

●

江別第二小

3番通り

野幌グリーンモール

2番通り

錦山天満宮●

江別第二中

P

かわなか公園

●

スタート ゴール

●野幌公民館

12

P

T

300m

5.8km	62分	9354歩	4.1エクササイズ	324 kcal
3.2km	34分	5161歩	2.2エクササイズ	178 kcal
2.5km	26分	4032歩	1.7エクササイズ	141 kcal
1.4km	15分	2258歩	1.0エクササイズ	78 kcal

江別市

大麻コース



根室市

根室総合運動公園すこやかロード



紋別市

健康づくりウォーキング～せせらぎ公園コース



せせらぎ公園（駐車場）→学園通り→ゴルフセンター・サンロード横
→バイパス（国道）→ケースデンキ→せせらぎ公園

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。



紋別市

健康づくりウォーキング～ メモリアルコース

距離 6km
時間 1時間20分
消費カロリー
400kcal



保健センター→紋別中学校裏→南が丘市営団地裏→南が丘第59号線→イエロー
ハットから道道丸瀬布線（国道）→南が丘小学校→ハロー・ワーカー→南が丘市営
団地前→紋別中学校前→紋別警察署前→北13号線→メモリアル通り→保健センター
(体調に合わせて点線までの半分のコースにすることもできます)

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。

滝川市

スカイパーク コース



滝川市

ふれ愛の里コース

至北公園

至滝川市街

距離 2,400m
運動量 1.9 メット・時
時間 37分



おはよう散歩道～市民が守りぬいた森～ 青葉公園コース



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



至市街 至旭川



至市街

P

スタート

ゴール

武道場

総合体育館

テニスコート

ウッドチップコース

インターロッキング

遊具

陸上競技場

緑水橋

0
100m
200m
縮尺 1:2000

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

国道453号から
ノルディックウォーキングコース入口

至本町

本郷集会所



- 3kmコース
- 4kmコース
- 5kmコース
- 6kmコース

富良野市

朝日ヶ丘公園なまこ山散策コース

距離 2.500m
運動量 4.0エクササイズ
時間 60分



ワインハウス

ラベンダー畠

距離 4.100m
運動量 4.5エクササイズ
時間 80分

ワイン工場

ぶどう畠

スタート ゴール P

ぶどう畠

シフケウシリ

富良野市

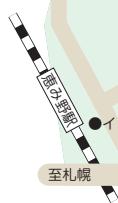
富良野ぶどうヶ丘ウォーキング& ノルディックウォーキングコース



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



ガーデニングロード

イトヨーカドー

恵み野病院

至札幌

オレンジコース3.3km

恵み野北緑地
恵み野旭小学校
恵み野中央公園
野球場
市立図書館
団地中央通
恵み野中学校
恵み野小学校
公営住宅
道と川の駅
漁川橋
中恵庭公園
漁川
ピンクコース2km

団地環状通

秋には鮭の遡上
がみられます。

36 至千歳

500m



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



めぐみ橋



スタート

ゴール

6月頃、素敵な藤の花が見られます。

西茂漁橋
茂漁川
幸橋
恵北橋
新茂漁川橋
中茂漁橋
大町橋
至札幌
至工業団地
至文京公園
至さいわい公園
至柏小学校
至中恵庭公園
至恵庭中学校
至恵庭公園
至千歳
46
至札幌
至工業団地
至文京公園
至さいわい公園
至柏小学校
至中恵庭公園
至恵庭中学校
至恵庭公園
至千歳
100 200 300m



至札幌



北広島市

トリムコース



三笠市

アンモナイトコース





名寄市

天塩川ウォーキングロード

距離 5,224m
運動量 3 メット・時
時間 60分



案内図



当別町

道民の森 ウォーキングロード





知内町

新幹線展望コース



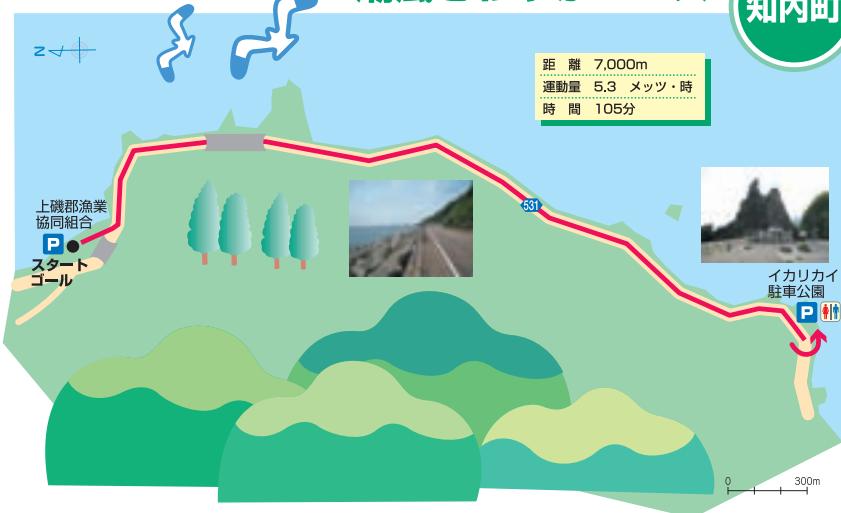
知内町

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

距離 4,100m
運動量 3 メット・時
時間 60分



知内町

知内川沿コース



八雲町

パノラマウォーキング ロード





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



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



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



新緑公園いきいきコース

福島町



江差町

かもめの散歩道コース



江差町

いにしえ街道 散策コース



七飯町 本町うきうきコース



今金町

ウォーキングマップ









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

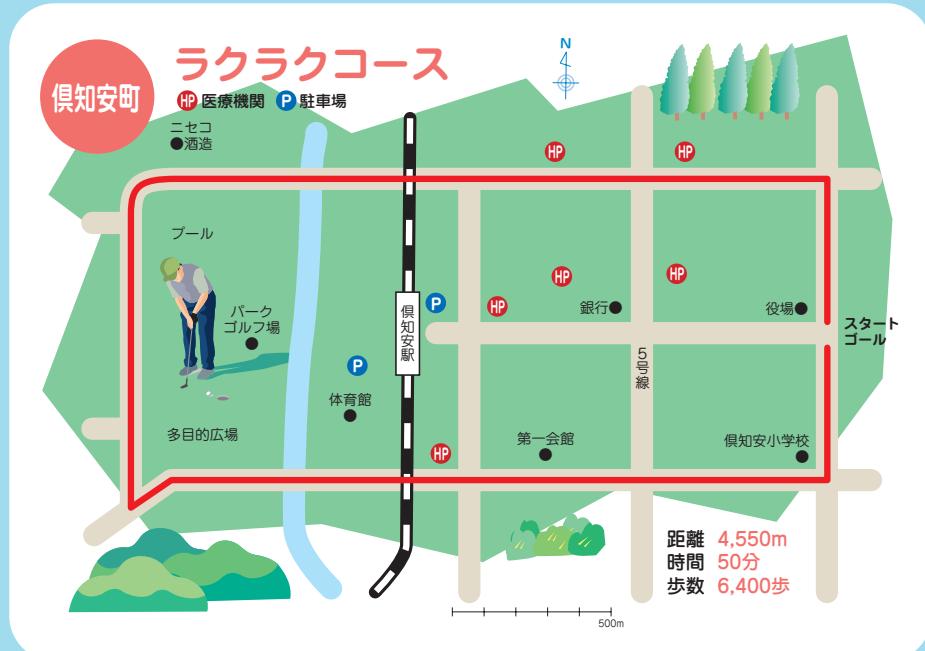
Aコース

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







足腰ピンピンコース

泊村

~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。



泊村 浜・山あそび コース

距離 2,400m
運動量 1.5 メット・時
時間 30分

至神恵内

茂岩トンネル

へび注意



トイレ使用期間
4月1日～12月24日

潮風満喫!
水遊びやカニ釣りが楽しめます。

高波注意



弁天島

孟野営場



~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。

小鳥のさえづり
川のせせらぎに癒されます。

4月にはエゾ
エンコサクが
見頃です。

至泊

0 200m

泊村

水平線満喫コース

縁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。

距離 2,300m
運動量 1.4 メツ・時
時間 28分



~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。

泊村

茅沼一円 ゆったりコース

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



玉川沿いの道路は
交通量が多いので
注意が必要です。

距離 3,200m
運動量 2 メツ・時
時間 40分



~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。



神恵内ゆうなぎコース



古平トリムコース





積丹町 美国一周寺町コース



積丹町 余別森林浴コース





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。

水の音が聞こえて
マイナスイオン豊富

フルーツ畑が
広がっている道

ビュースポット
仁木の町を見下ろす眺めが良い

仁木神社

仁木駅

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

~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。

銀山地区コース

仁木町



うららか・ふれあいコース

妹背牛町



“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

上砂川岳温泉「パンケの湯」～水源公園～日本庭園（1周）
～上砂川岳温泉「パンケの湯」



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



至帯広

274

距離 5,000m
運動量 3.7エクササイズ
時間 70分

至苦小牧



至岩見沢

234

由仁町

三川薰風ウォーキングロード

至札幌

畑作地帶

キッチン
ファームヤード

0 100 200 300 400 500m



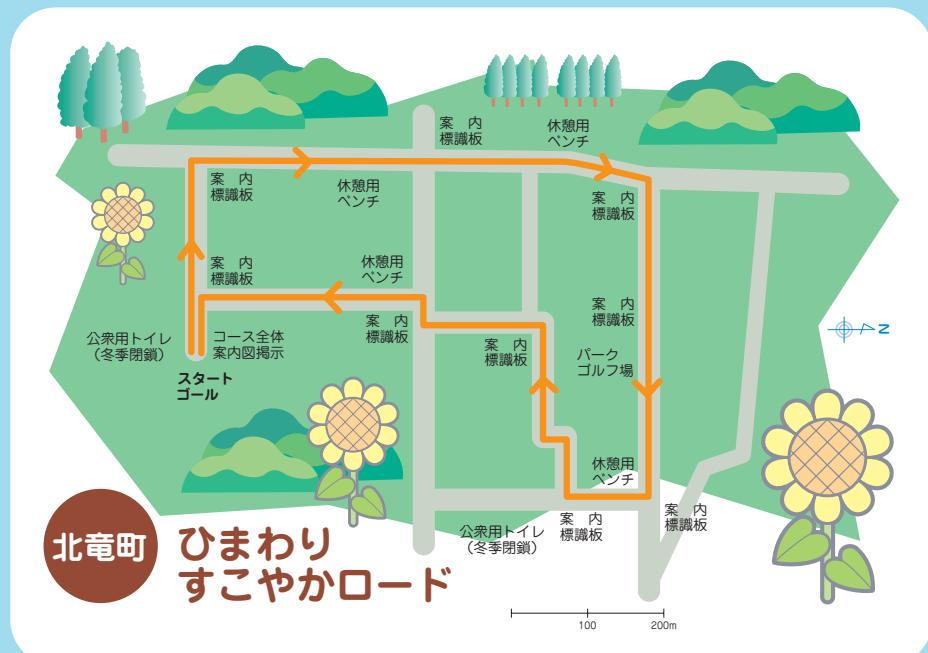
Z

△

Z
△

Z
△







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)

ライスセンター

北竜

スタート

高校

ゴール

スノークール
ライスファクトリー

広域水道

旭町

雪山センター

500m



華美ロード

距離 3km (短: 2km)

時間 40分 (25分)

歩数 4,500歩 (2,800歩)



自動車学校

ふれあい
公園

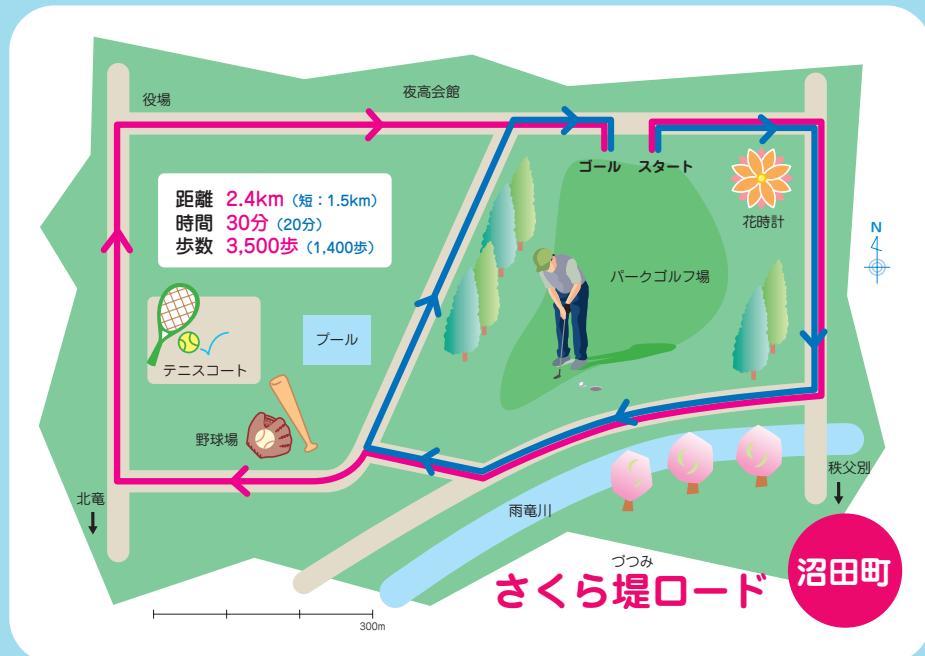
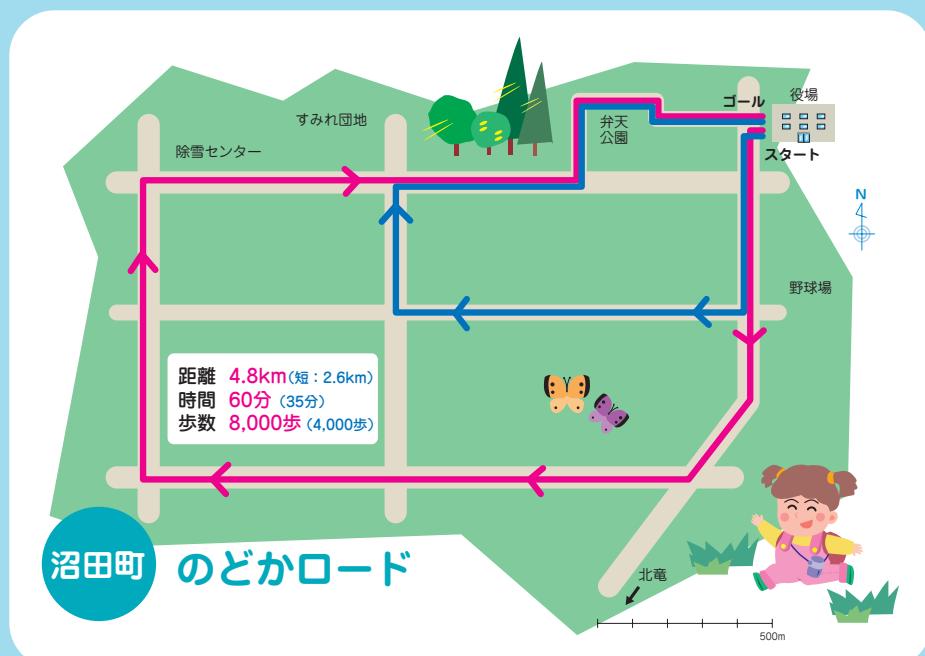
夜高会館

旭町
コミュニティーセンター

和風園



300m



月形町

まんまるコース



剣淵町

ムーニャの散歩道



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









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



札幌方面 0 200m

双珠別川

堤防 (砂利道)

トマムリゾート
ツインタワー

札幌方面

立トマム
診療所

レンタカー

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

占冠村

中川町

ぐるりコース



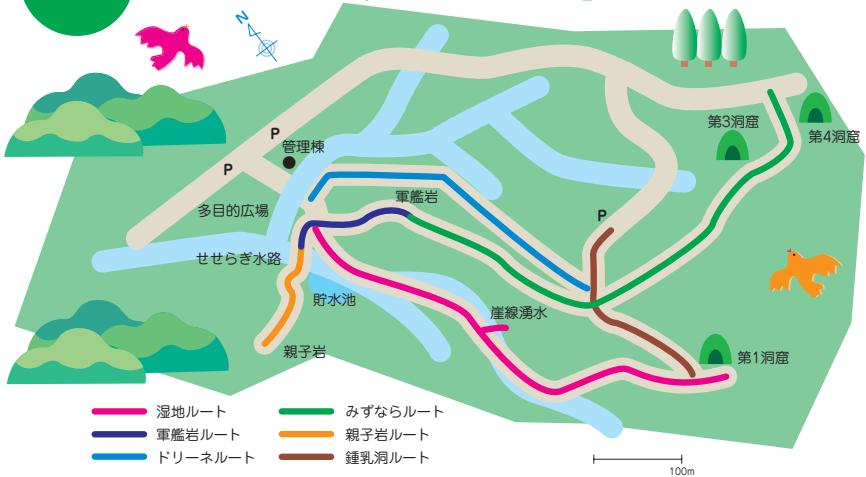
中川町

天塩川堤防コース





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



おびまる広場周辺ウォーキングコース

B&G 海洋センター
ゆつたりかん
至小平町市街地
文化交流センターから1km

花岡海岸線（国道手前橋まで）往復3km



展望

広場



トンネル

距離 1,820m
運動量 1.4 メット・時
時間 25分



ヘルスアップコース 初山別村



初山別村

星のふる里コース

距離 1,600m
運動量 1.2エクササイズ
時間 23分









利尻富士町

海岸線展望とオタドマリ沼を巡る ふるさと再発見コース



利尻富士町

海岸を望む下町花咲コース





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

距離 4.500m
運動量 3.2エクササイズ
時間 48分



興部町

沙留コース

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

~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。

0 300m

清里町

清里タウンコース

距離 6,300m
運動量 4.7エクササイズ
時間 90分



至釧路
P 烧酎醸造所



訓子府町

レクリエーション公園展望コース

距離 6,500m
運動量 5 メット・時
時間 100分



至北見
十勝オホーツク
自動車道
訓子府IC



遠軽町

河川敷コース

距離 2,766m
運動量 2エクササイズ
時間 40分



厚真町

かしわ公園本郷いこいの森

距離 1,450m
運動量 1.1エクササイズ
時間 20分



N





白老町

しらおいポロトウォーキングロード



浦河町

優駿の里公園 散策路 (フットパスうらかわ フットパスコース)



至浦河町市街地



距離 2.500m
運動量 1.9エクササイズ
時間 60分

0 500m

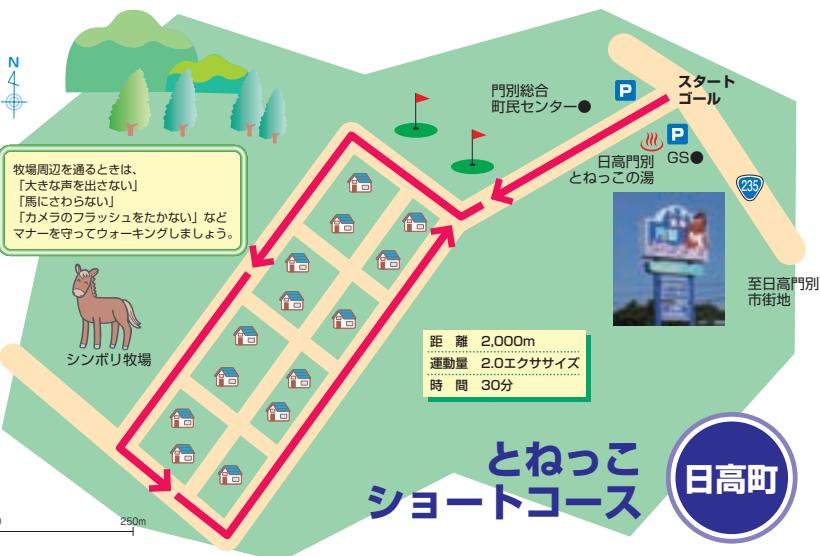
門別海・ 門別自然公園コース

日高町



とねっこ ショートコース

日高町



様似八景フットパスコース

様似町



シベチャリ・ウォーキングロード

新ひだか町



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線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、分歧点が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。

平取町

義経神社周辺コース



平取町

親水公園一周コース



士幌町

遊水・カシワ並木コース

距離 2,200m
運動量 1.6エクササイズ
時間 30分

0
250m

至鹿追町 274

至本別町

士幌小学校

スタート
ゴール

遊水路

遊水公園

17

タウンプラザ

T

消防署

駐在所

プール

P

Aコープ
士幌店

P

士幌町役場

防風林

農記念館

防風林

野球場

N

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

距離 5,100m
運動量 4エクササイズ
時間 76分

0 100 200 300 400 500m

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

</div

芽室町

芽室公園コース 芽室坂コース



芽室町

美生川河川敷こぶし並木コース











幕別町



豊頃町

こってり・ほのぼのコース

白糠町

こってりロングコース

距離 5,000m

運動量 5.1エクササイズ

時間 100分

ほのぼのショートコース

距離 2,500m

運動量 2.4エクササイズ

時間 50分

北海道白糠高等学校

白糠中学校

橋北公園

茶路川

新栄公園

総合体育館

温水プール

町民広場

至釧路

社会福祉センター

白糠町

庶路・西庶路回遊ロングコース

距離 5,000m

運動量 5.1エクササイズ

時間 100分

健康遊具設置所

西庶路ふれあい公園

スタート・ゴール

西庶路コミュニティセンター

西庶路タクショウコース

距離 3,000m

運動量 3.0エクササイズ

時間 60分

庶路線いっぱいコース

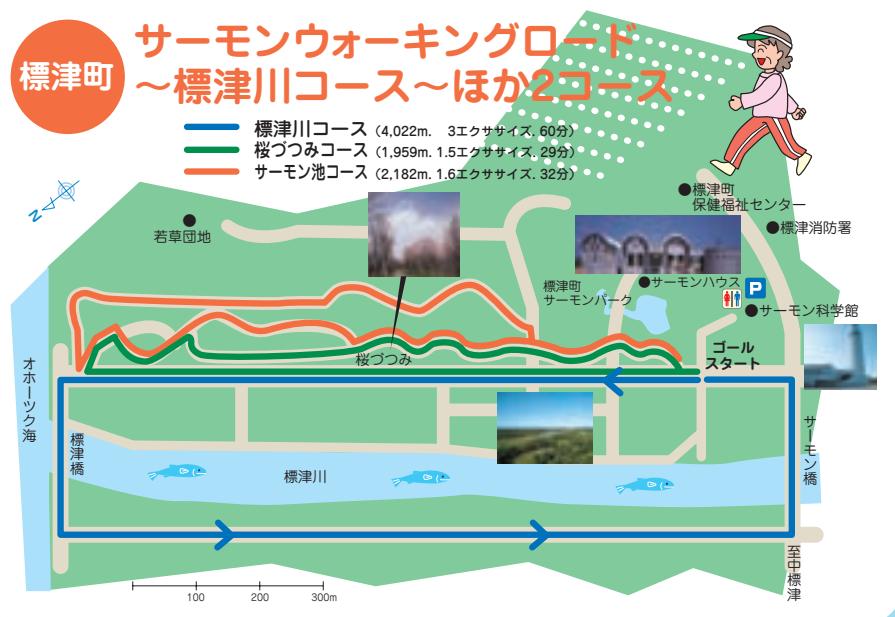
距離 2,500m

運動量 2.4エクササイズ

時間 50分

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



釧路町

東陽モデルコース (西公園コース他3コース)



ウォーキングの記録

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
<http://www.hokkaidohealth-net.or.jp/>

協力 すこやかロード認定委員会