

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2022

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	～	98
ウォーキングの記録	99	～	102

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

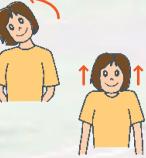
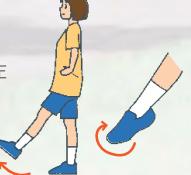
正しい歩き方でウォーキングをすることにより、短時間でも長期間継続することで、さまざまな効果が得られます。まずは、1日20分から、週に3日以上、などからはじめ、自分のペースをつかんで行ってください。

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。	

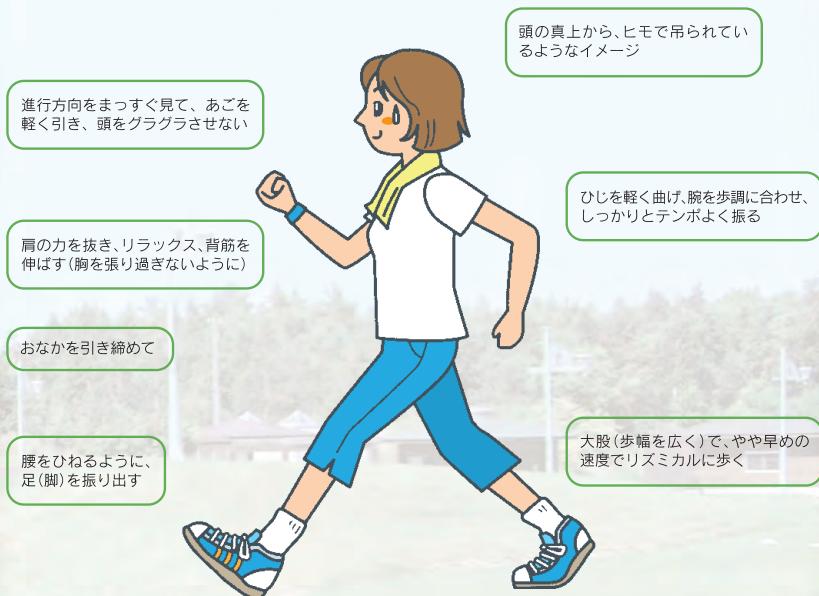
ウォーミングアップもクーリングダウンも基本的に同じストレッチで十分ですが、座って靴を脱ぎ、次のようなマッサージを行うのも効果的です。

- ◆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。



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。
(体が前に出る感触がある)



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(開いた足のおよそ真ん中あたり)



雪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
98市町村、194コースがすこやか
ロードと認定されています。
(令和4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 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	13
札幌市	大倉山ジャンプ競技場メモリアルコース	14
小樽市	長橋なえぼ公園ウォーキングコース	14
函館市	道南四季の杜公園コース 他	15
旭川市	神楽岡公園周辺コース（A・B・Cコース）	16
室蘭市	鳴砂の浜コース 他	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
苫小牧市	緑ヶ丘公園（金太郎の池周辺） 他	19
美唄市	東明桜並木コース 他	20
芦別市	旭ヶ丘公園リフレッシュロード 他	21
紋別市	健康づくりウォーキング～せせらぎ公園コース 他	22
江別市	江別コース 他	23
三笠市	アンモナイトコース	24
名寄市	健康の森ウォーキングロード 他	25
根室市	根室総合運動公園すこやかロード	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
滝川市	スカイパークコース 他	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
深川市	深川ウォーキングロード	32
伊達市	大滝ノルディックウォーキングコース	32
北広島市	トリムコース	33
石狩市	紅葉山公園・遊歩道コース 他	33
当別町	道民の森ウォーキングロード	35
新篠津村	しのつ公園ウォーキングロード	35
松前町	松前公園いきいきコース	36
福島町	新緑公園いきいきコース	36
知内町	新幹線展望コース 他	37
七飯町	本町うきうきコース	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
八雲町	パノラマウォーキングロード	42
奥尻町	フットバス「空港・大寺屋敷」コース	42

市町村	コース名稱	頁
江差町	かもめの散歩道コース 他	43
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
寿都町	風太コース／湯別グルッとラクラクコース	44
乙部町	自然満喫コース 他	45
黒松内町	寺の沢川周辺ウォーキングコース	46
蘭越町	せせらぎウォーキングコース	47
ニセコ町	ニセコウォーキングコース	47
喜茂別町	すこやかウォーキングロード	48
神恵内村	神恵内ゆうなぎコース	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
積丹町	美國一周寺町コース 他	54
古平町	古平トリムコース	55
仁木町	仁木駅周辺コース 他	55
余市町	余市コース	57
月形町	まんまるコース	57
上砂川町	「深緑のこもれび」ウォーキングロード 他	58
由仁町	山形田園ウォーキングロード 他	59
妹背牛町	うららか・ふれあいコース	60
北竜町	北竜町ひまわりすこやかロード	60
長沼町	総合公園しっかり歩くコース 他	61
沼田町	雪なごりロード 他	63
鷹栖町	桜づつみ公園コース 他	65
東神楽町	森林公園すこやか小径 他	66
当麻町	くるみなの散歩道	67
愛別町	あいべつスポーツ公園コース	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
剣淵町	ムーニャの散歩道	72
小平町	おびまる広場周辺ウォーキングコース	72
苫前町	苫前コース 他	73
羽幌町	はぼろ散歩道～バラコース	74
初山別村	ヘルスアップコース 他	75

市町村	コース名称	頁
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	76
枝幸町	北幸公園一周コース 他	76
利尻富士町	栄町富士野森と夕日探訪コース 他	77
利尻町	チャレンジ！ 100キロカロリー	79
清里町	清里タウンコース	79
訓子府町	レクリエーション公園展望コース	80
遠軽町	遠軽町河川敷コース	80
興部町	モーモー城コース 他	81
厚真町	かしわ公園本郷いこいの森	83
白老町	しらおいポロトウォーキングロード	83
洞爺湖町	西山山麓コース 他	84
日高町	門別海・門別自然公園コース 他	85
平取町	義経神社周辺コース 他	86
浦河町	優駿の里公園散策路	87
様似町	様似八景フットパスコース	87
新ひだか町	シベチャリ・ウォーキングロード	88
芽室町	芽室公園コース／芽室坂コース 他	89
士幌町	遊水・カシワ並木コース	91
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	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	92
広尾町	大丸山展望コース 他	93
豊頃町	げんきの森ウォーキングロード	94
足寄町	まちなかコース／河川敷コース 他	95
白糠町	こってり・ほのぼののコース 他	96
標津町	サーモンウォーキングロード～標津川コース 他	97
釧路町	東陽モデルコース（西公園コース他3コース）	98
羅臼町	らうすゴジュウカラコース	98



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)

町民公園から川沿いぐるりコース

距 離 5,300m

運動量 4メット・時

時 間 65分

町民公園コース

距 離 2,500m

運動量 1.9メット・時

時 間 45分



JR釧網本線

JR知床斜里駅

みたに

老人福祉センター

なかよし橋

はまなす保育園

排水処理場

斜里高校

釧路川へ落ちる

左手の歩道道を下る

0 100 200 300 400 500m

N

4

3

2

1

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

279

280

281

282

283

284

285

286

287

288

289

290

291

292

293

294

295

296

297

298

299

300

301

302

札幌市

大倉山ジャンプ競技場 メモリアルコース



至余市

旧国道5号線

スタート
ゴール

至市内

小樽市

長橋なえぼ公園 ウォーキングコース

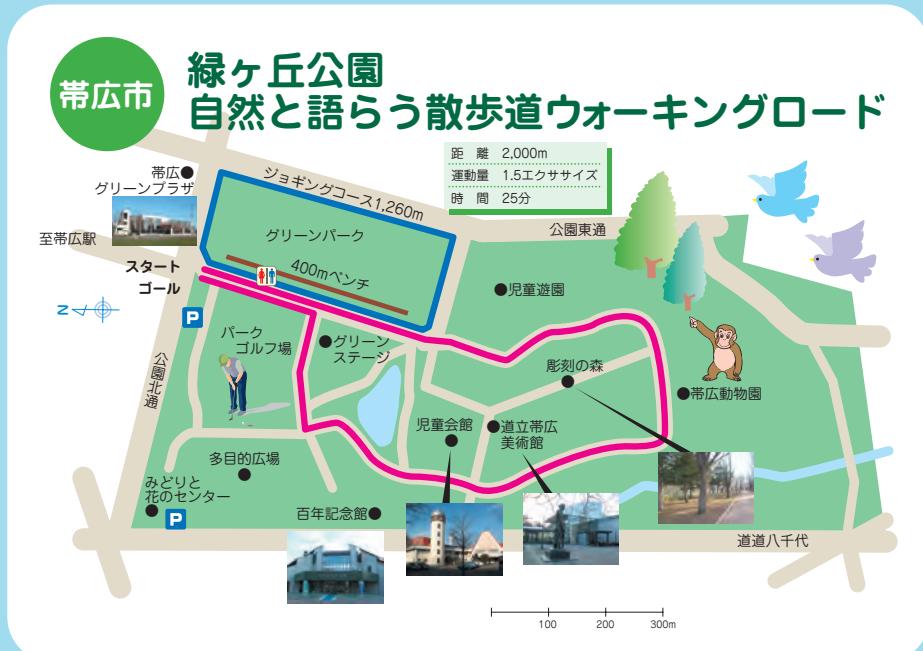
距離 1.913m
運動量 1.4エクササイズ
時間 29分

100 200m













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



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。



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



江別駅前公園

水道庁舎

●江別小



歩道橋

早苗別通

江別駅

P



千歳川

泉の沼公園

●

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



石狩川



江別市

大麻コース



三笠市

アンモナイトコース



健康の森 ウォーキングロード

名寄市



浅江島ウォーキングロード

名寄市

天塩川

天塩川ウォーキングロード

距離 780m (一周)
運動量 1.5 メッツ・時
時間 10分

名寄市民文化センター

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



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



距離 5,600m
運動量 4.2エクササイズ
時間 84分

オアシスパークコース

砂川市



滝川市

スカイパーク コース



滝川市

ふれ愛の里コース

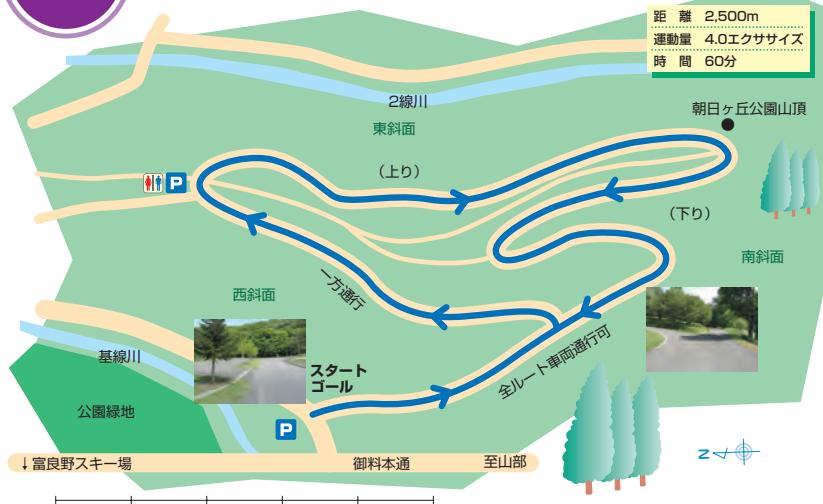
至北電公園

28



富良野市

朝日ヶ丘公園なまこ山散策コース



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



至札幌
至千歳
ガーデニングロード
団地中央通
市立図書館
恵み野病院
恵み野北緑地
恵み野中央公園
野球場
恵み野旭小学校
恵み野中学校
恵み野小学校
公営住宅
道と川の駅
36
秋には鮭の遡上
がみられます。

P
P
P
P

オレンジコース3.3km

漁川橋
中恵庭公園
ピンクコース2km



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



6月頃、素敵な藤の花が見られます。

めぐみ橋



スタート

至工業団地
至札幌
至千歳
茂漁橋
新茂漁川橋
大町橋
中茂漁橋
茂漁通
至恵庭公園
柏小学校
恵庭中学校
文京公園
さいわい公園
西茂漁橋
茂漁通
幸橋
恵北橋
めぐみ橋
ピクニック広場
梅花藻
100 200 300m
N
S
E
W









松前公園いきいきコース



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 メット・時

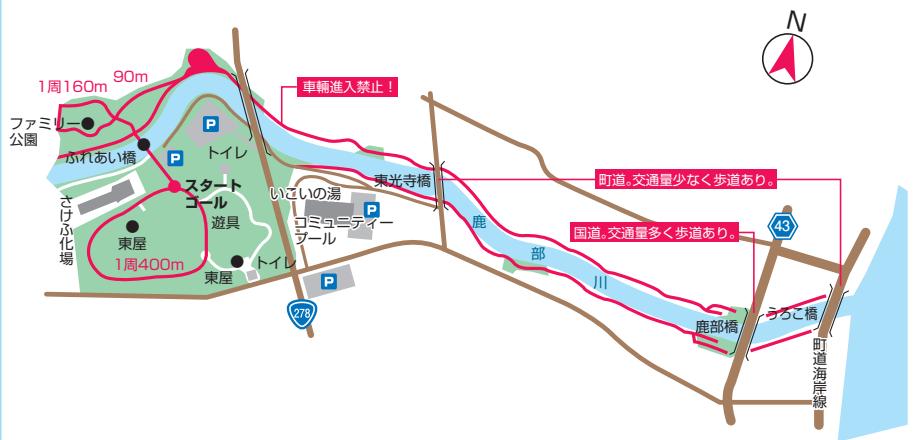
時間 25分



七飯町 本町うきうきコース

- 広い歩道あって交通量が少ない
- 交通量比較的多いが信号機がある
- 交通量は多いが交通量が少ない
- 歩道はないか交通量非常に少ない





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





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



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



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
湯別グルッとラクラクコース	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

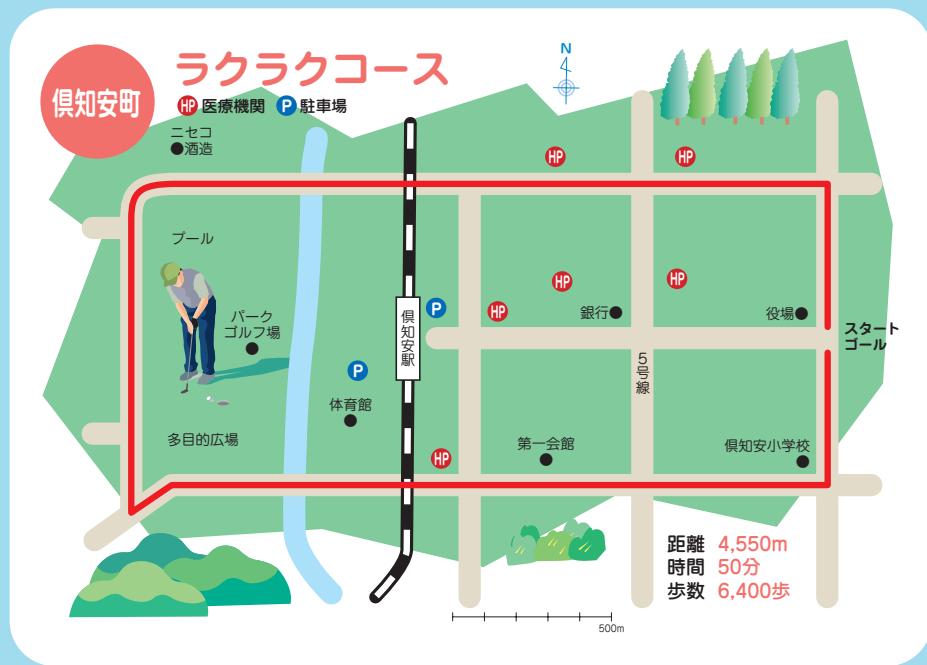


喜茂別町

すこやかウォーキングロード

●ふれあい福祉センター
喜茂別町役場







泊村

気まぐれ 砂浜コース

距離 3,300m
運動量 2 メット・時
時間 41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。

平安庄
しりべし応援店

谷内商店

●泊発電所

竜神社
御神木

堀株沼

ウグイ、

フナ、

ボラ

至岩内

スタート
ゴール

P

とまりん館
(月曜休館)



鳥がさえづり、飛
び交っています。

コサギ、アオサギ、
ハマヒバリ

いろいろな動物が
生息しています。



川が出現して渡れない場合は、
点線の道に迂回しましょう。
時の運でコースが決まります!!

0 200m

泊村

神社仏閣観光・ 足腰強化コース

商店会連携して天井井戸を見
ることができます。
※事前に電話で確認して
ください。

至神恵内

法輪寺

泊稻荷神社
北海道最古の社殿。

●

釣御殿とまり

●

モヘル川

●

寺井商店

●

泊地区集会所

●

うるま商店

●

休憩ポイント

●

智龍寺

●

米田商店

●

栽培漁業センター

●

至岩内

とまりカブトライナーパーク

● 泊駐在所

● 泊村役場

● 公民館

● スタート
ゴール

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

足腰強化コース

距離 2,800m

運動量 1.7 メット・時

時間 35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。

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 メツ・時
時間 30分

至神渾内

茂岩トンネル

へび注意

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



~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。

小鳥のさえずり
川のせせらぎに
癒されます。

鳥

川

音

癒

す

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

る

泊村

水平線満喫コース

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。

距離 2,300m
運動量 1.4 メット・時
時間 28分



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



公営住宅
役場車庫
南山バス停
茅沼集会所
山側の道路
休憩ポイント
むつみ荘
泊村総合
福祉センター

距離 3,200m
運動量 2 メット・時
時間 40分



積丹町

美國一周寺町コース



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。



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

ピュースポット
仁木の町を見下ろす眺めが良い

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

至余市

スタート ゴール

N

パークゴルフ場

至ニセコ方面

0

仁木スキー場

100m

~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

距離 6.0km
運動量 5.0エクササイズ
時間 75分

km

運動量 1.2エクササイズ
時間 18分

時間

km



“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」

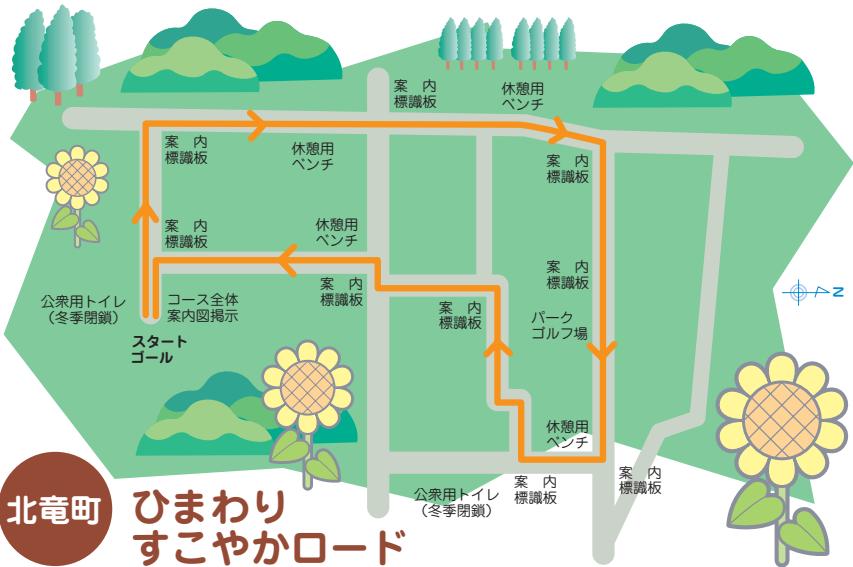
上砂川町





妹背牛町

うららか・ふれあいコース





長沼町

馬追の名水コース



沼田町

雪なごりロード

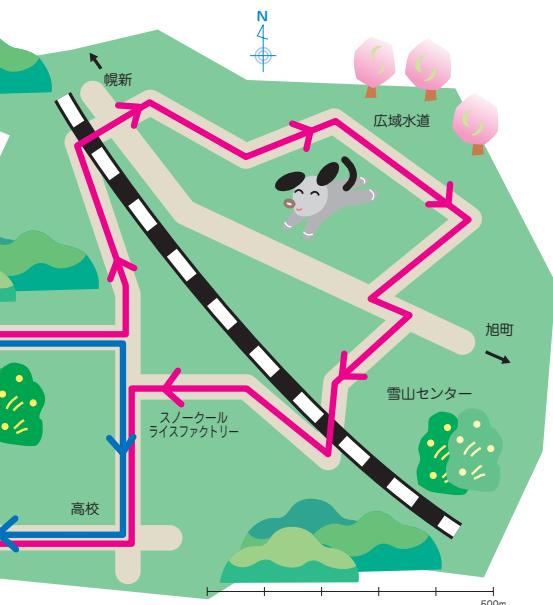
距離 5km (短: 2.9km)

時間 65分 (40分)

歩数 8,500歩 (4,500歩)

ライス
センター

北竜
スタート ゴール



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)

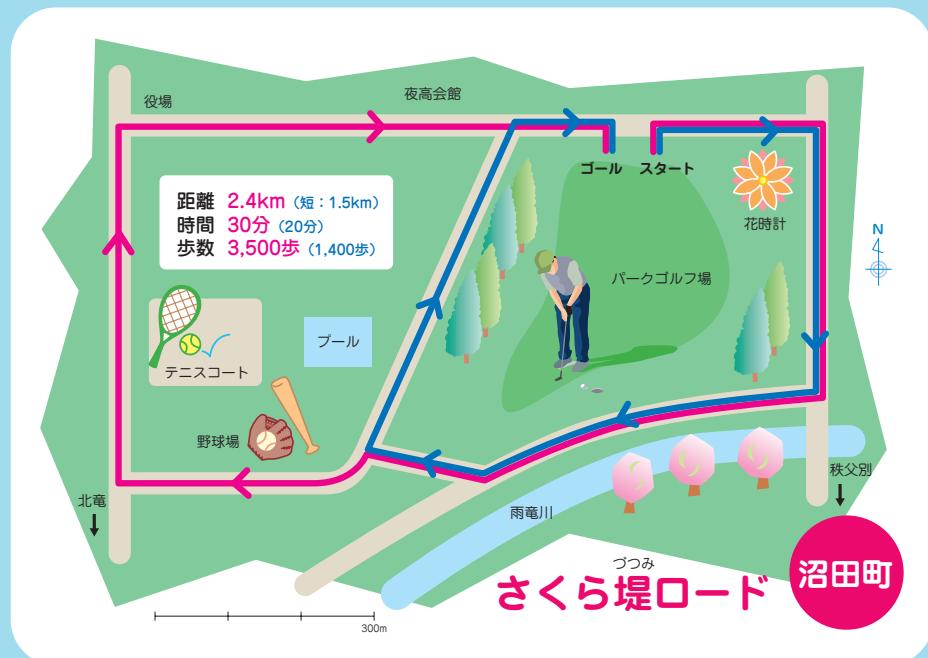
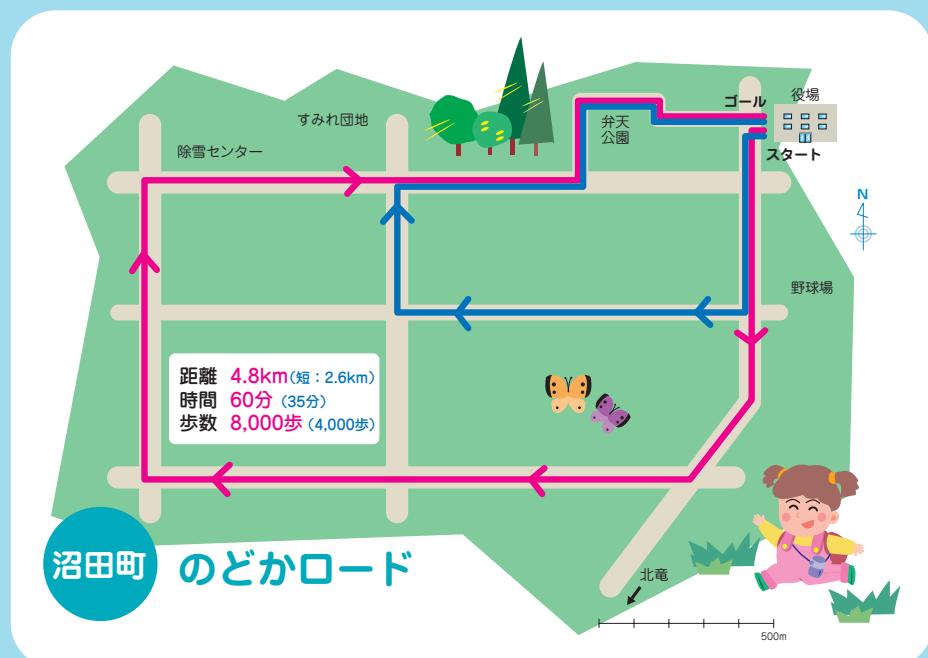
自動車学校
ふれあい
公園

夜高会館

旭町
コミュニティーセンター

和風園





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











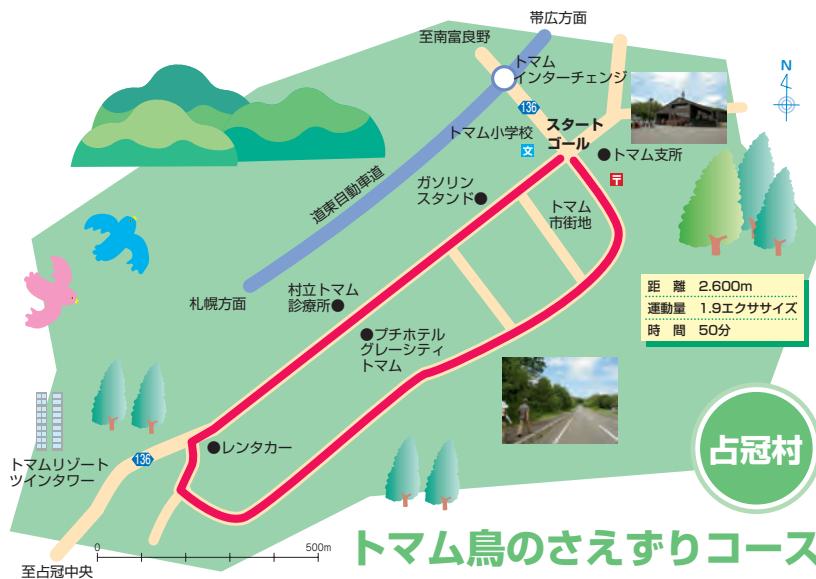
占冠村 双珠別川沿コース

距離 1,600m
運動量 1.2エクササイズ
時間 30分



占冠村

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

4.6km 49分 7490歩 3.3エクササイズ 261 kcal
2.4km 26分 3943歩 1.7エクササイズ 136 kcal
2.5km 27分 4066歩 1.8エクササイズ 141 kcal



中川町

天塩川堤防コース

4.1km 43分 6595歩 2.9エクササイズ 230 kcal
2.3km 25分 3766歩 1.6エクササイズ 131 kcal
1.8km 19分 2895歩 1.3エクササイズ 99 kcal



剣淵町

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



B&G
海洋センター



ゆつたりかん



ゆうゆうそう



展望



広場



花岡海岸線（国道手前橋まで）往復3km



キャンプ場ゲート

望洋台

キャンプ場

距離 1,820m

運動量 1.4 メツ・時

時間 25分







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



北幸公園 一周コース

距離 1,420m
運動量 1 メット・時
時間 21分

オホーツクミュージアム えさしコース

距離 2,940m
運動量 2.2 メット・時
時間 44分

至雄武

至三笠山スキー場



枝幸町

パークゴルフ

至浜頓別

至三笠山スキー場

至雄武

至新川

至北幸

至新川



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



利尻町

チャレンジ！100キロカロリー



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



生涯学習
総合センター

清里 中学校

清里 高校



P

●

焼酎醸造所

至網走

ゴール

スタート

● 緑ヶ丘公園

● 緑清荘

● 清里 小学校

N 45°



遠軽町 河川敷コース



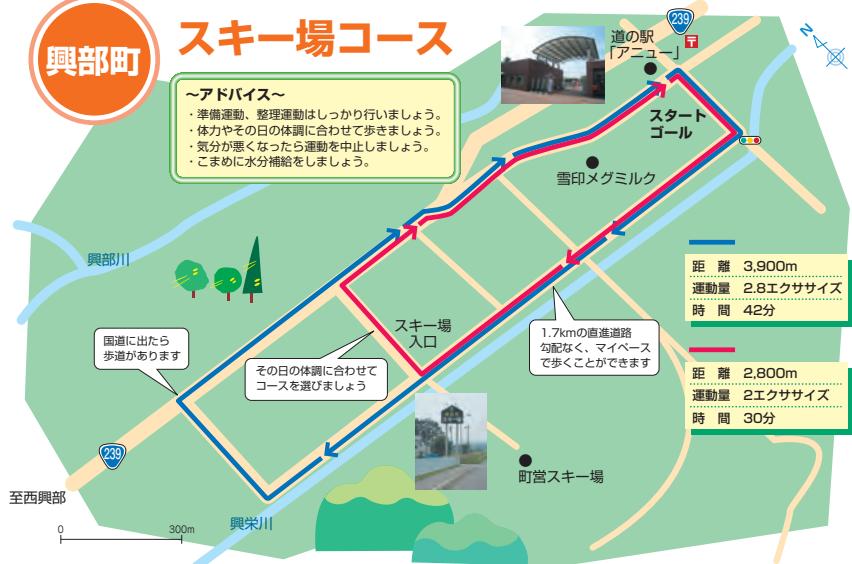
興部町

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



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

厚真町

かしわ公園本郷いこいの森



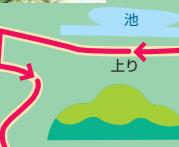
こぶしの湯
あつま P

スタート
ゴール
本郷
マナビイ P

N

厚真高校

高齢者生活
福祉センター



距離 1,450m
運動量 1.1エクササイズ
時間 20分

白老町

しらおいポロトウォーキングロード



周回コース

距離 5,800m
運動量 4.5エクササイズ
時間 90分



折り返しコース

距離 4,200m
運動量 3.1エクササイズ
時間 60分





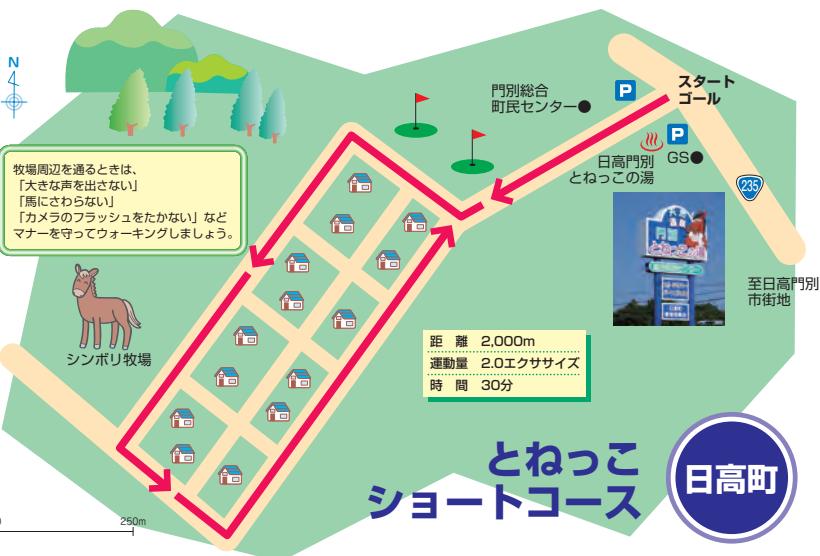
門別海・ 門別自然公園コース

日高町



とねっこ ショートコース

日高町



平取町

義経神社周辺コース



平取町

親水公園一周コース



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)



様似町

様似八景フットパスコース



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（Oコース）5,000m 3.7EX 75分 至浦河町
堤防コース（Iコース）2,100m 1.5EX 30分



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縁を眺めながら歩い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





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

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

※改修工事中です。







足寄町

まちなかコース

●足寄高校
陸上競技場

距離 3,320m
運動量 2.5エクササイズ
時間 50分

道の駅銀河ホール21

JA

国保病院

コンビニ

P

町役場

町民センター

消防署

利別川

241

青雲橋

両国橋

241

242

至陸別

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

241

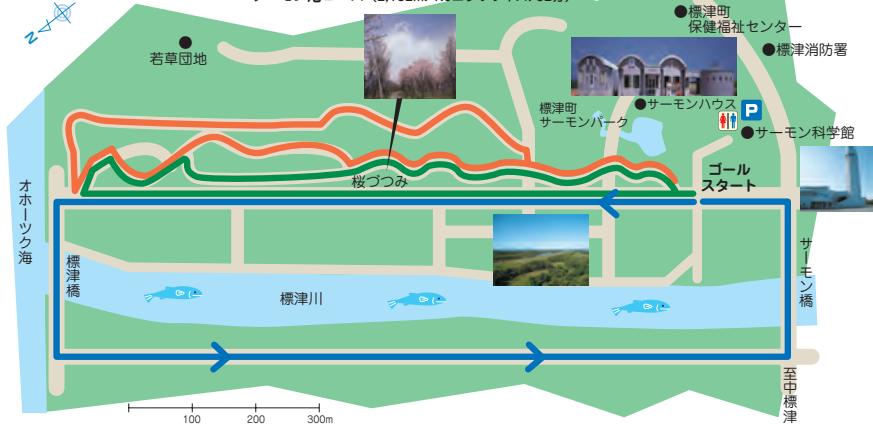
241

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)
- 桜づつみコース (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



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。

ウォーキングの記録

コピーしてお使いください。

ウォーキングの記録

コピーしてお使いください。

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

協力 すこやかロード認定委員会