

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2023

## 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 ~ 100
ウォーキングの記録 .....	101 ~ 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。



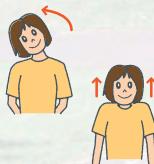
### ■肩のストレッチ

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。



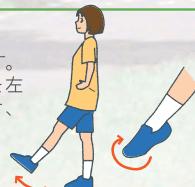
### ■脚のストレッチ

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

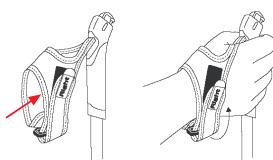


#### 専用ストラップ

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。

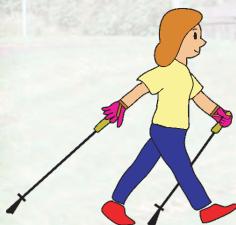


## STEP 2

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！！

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  
99市町村、198コースがすこやか  
ロードと認定されています。  
(令和5年10月現在)



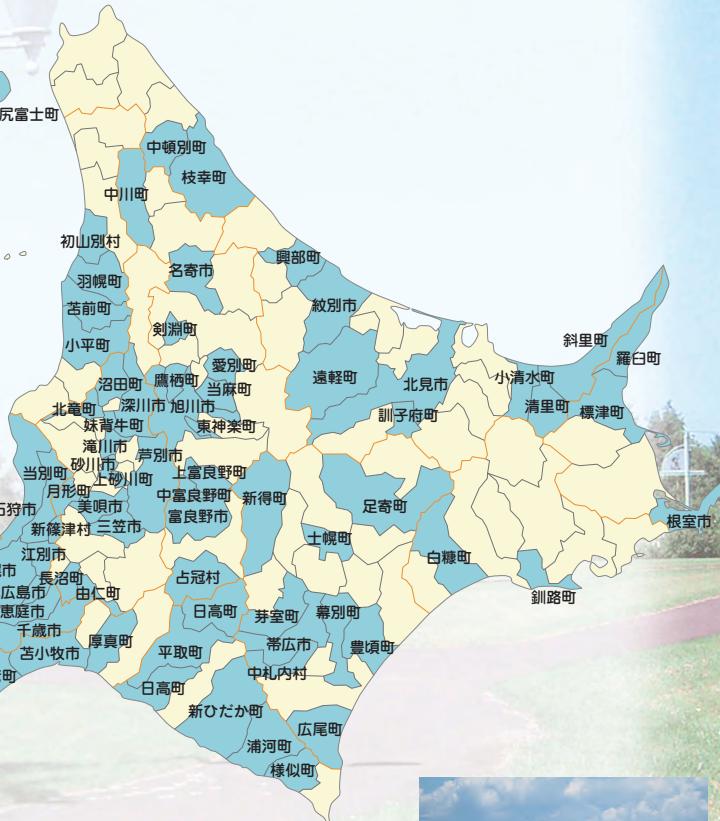
※ 「野生動物の出没情報」、「害虫等の発生情報」及び「気象情報」等に  
注意してください。

# すこやかロード 認定市町村マップ

利尻町  
利尻富士町



横丹町  
神恵内村 古平町 小樽市  
泊村 仁木町  
俱知安町  
寿都町 蘭越町 臺茂別町 二セコ町 黒松内町 洞爺湖町 白老町  
伊達市 室蘭市  
今金町 八雲町  
乙部町 江差町  
森町 七飯町 鹿部町 函館市  
松前町 知内町 福島町



※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 苫小牧市	そよ風と遊ぶ道	13
NEW 小清水町	地形療法的筋トレウォーキングコース 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

市町村	コース名稱	頁
奥尻町	フットバス「空港・大寺屋敷」コース	42
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

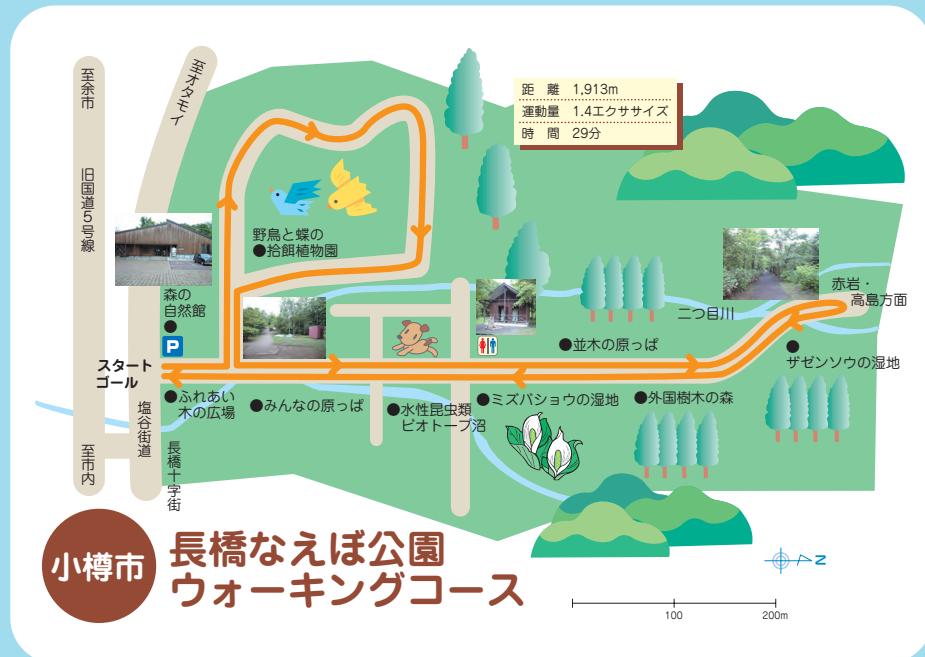
市町村	コース名称	頁
初山別村	ヘルスアップコース 他	75
中頓別町	中頓別鍾乳洞自然ふれあい公園内「湿地ルート」ほかルート	76
枝幸町	北幸公園一周コース 他	76
利尻富士町	栄町富士野森と夕日探訪コース 他	77
利尻町	チャレンジ！ 100キロカロリー	79
斜里町	自然を楽しむ町民公園から川沿いぐるりコース 他	80
清里町	清里タウンコース	81
訓子府町	レクリエーション公園展望コース	81
遠軽町	遠軽町河川敷コース	82
興部町	モーモー城コース 他	83
厚真町	かしわ公園本郷いこいの森	85
白老町	しらおいポロトウォーキングロード	85
洞爺湖町	西山山麓コース 他	86
日高町	門別海・門別自然公園コース 他	87
平取町	義経神社周辺コース 他	88
浦河町	優駿の里公園散策路	89
様似町	様似八景フットパスコース	89
新ひだか町	シベチャリ・ウォーキングロード	90
芽室町	芽室公園コース／芽室坂コース 他	91
士幌町	遊水・カシワ並木コース	93
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	93
中札内村	中央公園ウォーキングコース	94
幕別町	スマイルパークウォーキングコース	94
広尾町	大丸山展望コース 他	95
豊頃町	げんきの森ウォーキングロード	96
足寄町	まちなかコース／河川敷コース 他	97
白糠町	こってり・ほのぼのコース 他	98
標津町	サーモンウォーキングロード～標津川コース 他	99
釧路町	東陽モデルコース（西公園コース他3コース）	100
羅臼町	らうすゴジュウカラコース	100



## 苦小牧市 そよ風と遊ぶ道

距離 7,200m  
運動量 4.5 メット・時  
時間 90分

















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



芦別市

距離 2,700m

運動量 2.0エクササイズ

時間 40分

至赤平

38

至富良野



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

537

2

12

コミセン

江別駅前公園

水道庁舎

江別駅

歩道橋

早苗別通

河川防災ステーション

P

石狩川

至岩見沢市

P

泉の沼公園

千歳川

P

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



## 江別市

## 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

8丁目通り

中央中

4番通り

江別第二小

江別第二中

錦山天満宮

かわなか公園

●スタート ゴール

●野幌公民館

12

湯川公園

P

3番通り

野幌グリーンモール

2番通り

かわなか公園

P

0 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



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



名寄市

## 浅江島ウォーキングロード



距離 780m (一周)  
運動量 1.5 メット・時  
時間 10分

天塩川

天塩川ウォーキングロード

ステージ  
スタート  
ゴール  
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

根室市



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

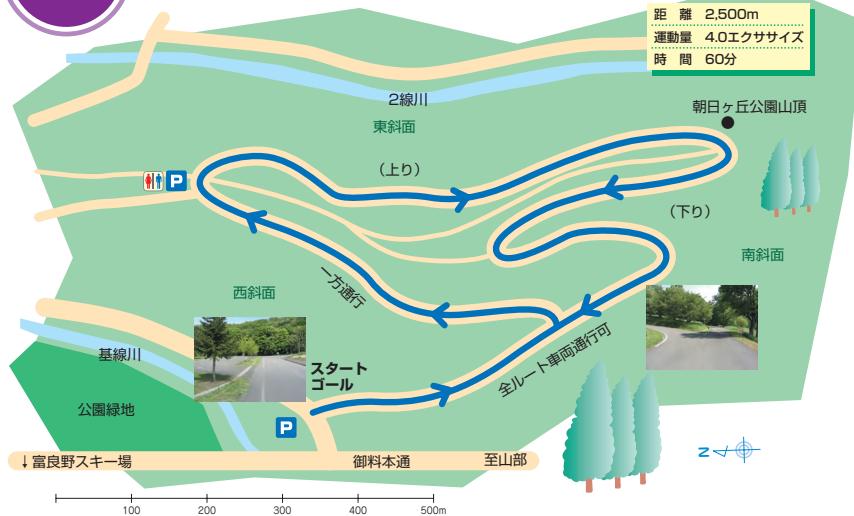
至北公園



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



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

距離 4.100m  
運動量 4.5エクササイズ  
時間 80分





## 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

高砂駅

至札幌

至千歳

36

市立図書館

恵み野中学校

恵み野小学校

道と川の駅

公営住宅

P

恵み野病院

P

恵み野北緑地

野球場

恵み野中央公園

団地中央通

団地環状通

漁川橋

中恵庭公園

N

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

6月頃、素敵な藤の花が見られます。

木道や見晴し台が整備され、小川にいやされます

柏木水道

西茂漁橋

幸橋

恵北橋

さいわい公園

文京公園

中茂漁橋

大町橋

新茂漁川橋

至札幌

至千歳

46

至恵庭公園

柏小学校

恵庭中学校

至工業団地

ピクニック広場

漁川

梅花藻

N

100 200 300m

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

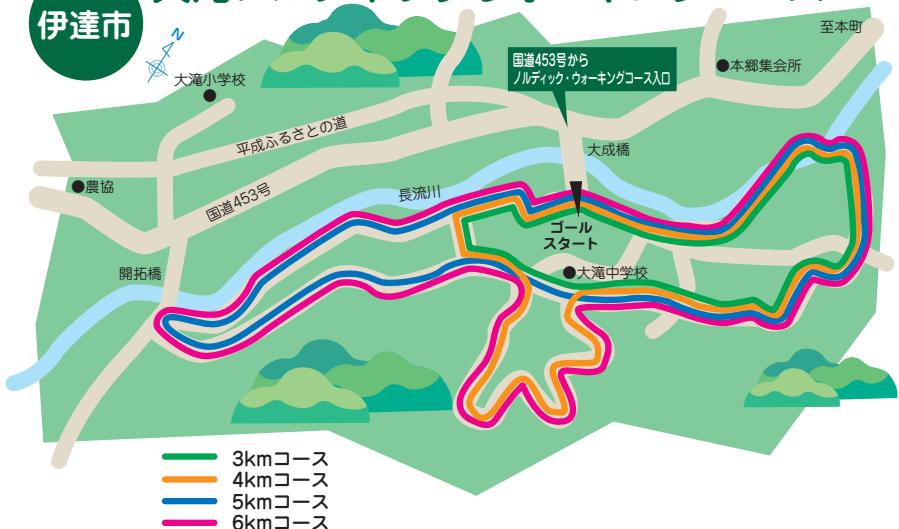


## 大滝ノルディックウォーキングコース

国道453号から  
ノルディック・ウォーキングコース入口

本郷集会所

至本町



北広島市

## トリムコース



## 石狩市 紅葉山公園・ 遊歩道コース

スタート  
ゴール

●紅葉山会館

N



●花川北中学校

距離 3,300m  
運動量 2.5エクササイズ  
時間 49分

100 200m





## 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



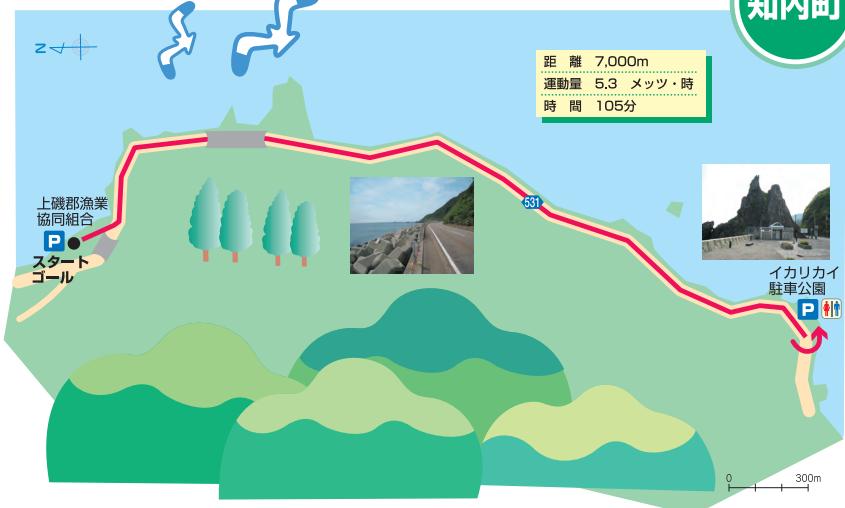
知内町

## 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 メツ・時  
時間 25分



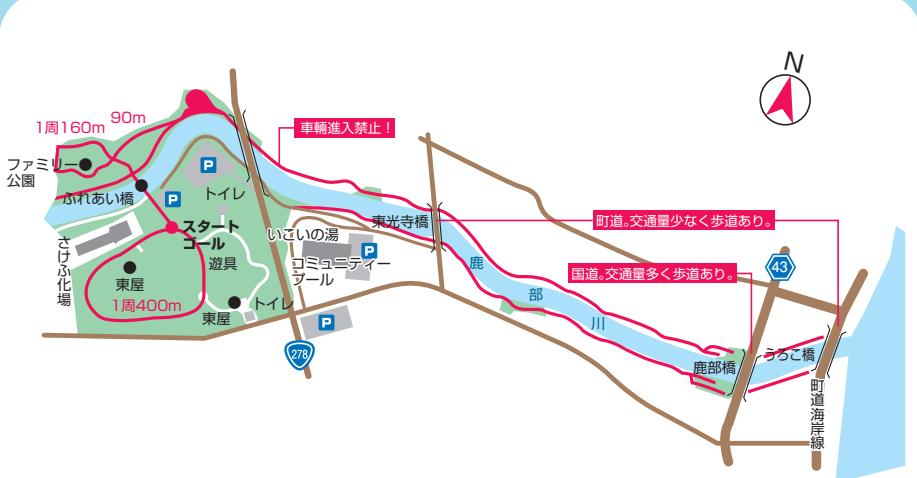
## 七飯町

### 本町うきうきコース



- ①広い歩道あって交通量が少ない
- ②交通量比較的多いか信号機がある
- ③歩道は狭いが交通量は少ない
- ④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



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
湯別グレットラクラクコース	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

N  
45°



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

スタート・ゴール

郷の駅

ホッピモペツ

P

お大師山

喜茂別小

文

至洞爺

至札幌

愛和の里

ニチモク

嘉茂別川

嘉茂別川

知来別橋

折り返し

2,600m

●きらめきの郷

至札幌

N

4

東

距離 5,200m

運動量 4.5エクササイズ

時間 90分

0

500

1,000m

N

4

東

行き止まり

折り返し

至積丹岬

二ノ目川

●ゆうなぎ荘

青少年旅行村

(1km地点折り返し2km)

229

P

神恵内漁港

神恵内小学校

神恵内中学校

急な上り坂

神恵内村役場

スタート・ゴール

P

神恵内局

998

●ガソリンスタンド

きのえ荘

至泊村

N

4

東

距離 3,900 (2,000) m

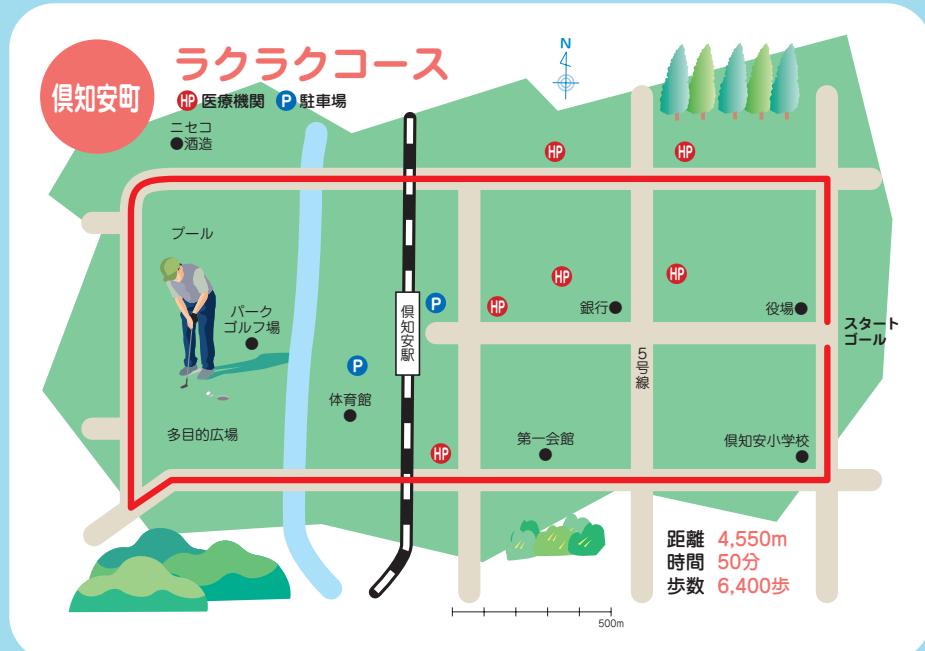
運動量 3.3 (1.7) エクササイズ

時間 50 (30) 分

※カッコ内は、青少年旅行村で折り返した場合

0

300m





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~

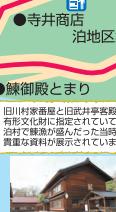
- 準備運動、整理運動はしっかり行いましょう。
- 体力やその日の体調に合わせて歩きましょう。
- 気分が悪くなったら運動を中止しましょう。
- こまめに水分補給をしましょう。



泊村

## 神社仏閣観光・ 足腰強化コース

至神恵内  
泊稲荷神社  
北海道最古の社殿。



北川村歴史資料と泊井季医郎の  
有形文化財に指定されています。  
泊村で練習が盛んだった当時の  
貴重な資料が展示されています。

●練御殿とまり

~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

スタート ゴール  
茂岩公住 ●

へび注意

潮風満喫!  
水遊びや力二釣りが楽しめます。

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、変化の樂  
しめるコースです



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。



## 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。



0

400m





## “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



室蘭本線

ゆに



ヤンキーブレイブ

スタート  
ゴール

市民センター  
旧由仁小学校  
由仁神社



優良田園住宅地帯

水田地帯  
米穀棲(農道)



100 200 300 400 500m



至帯広

274

距離 5,000m  
運動量 3.7エクササイズ  
時間 70分

至苫小牧



日本食品製造合資会社  
三川工場

スタート  
ゴール

室蘭本線

至岩見沢

234



由仁町

## 三川薰風ウォーキングロード

至札幌



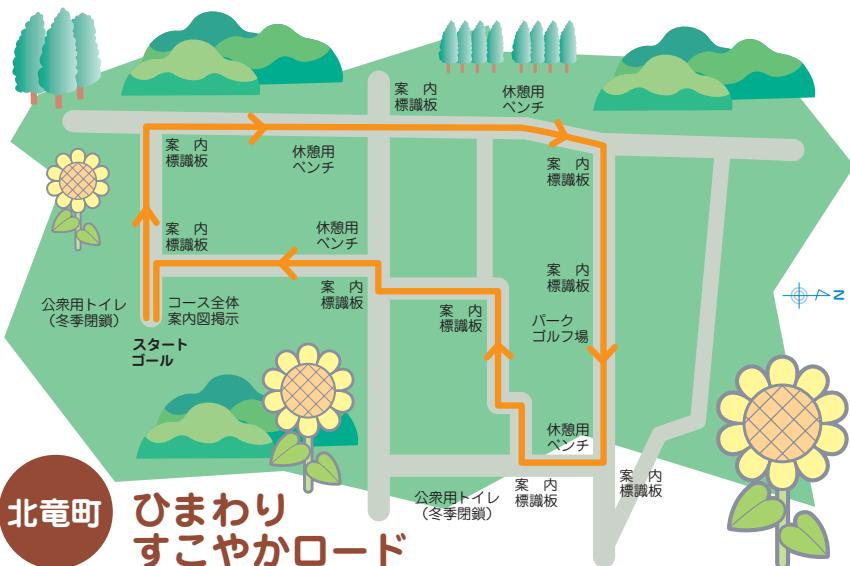
畑地帯

キッチン  
ファームヤード

0 100 200 300 400 500m

## 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





## 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

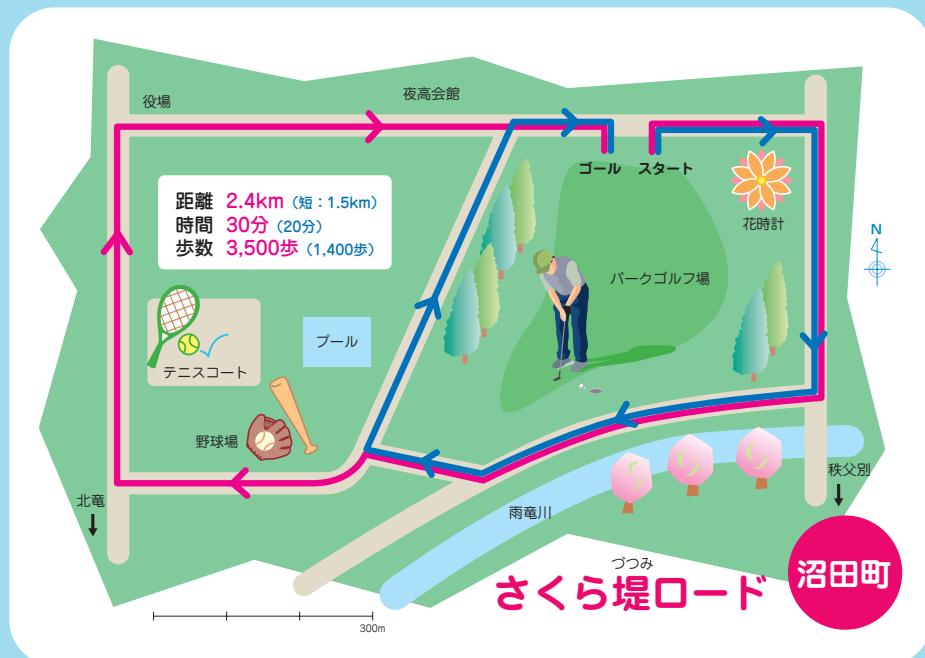
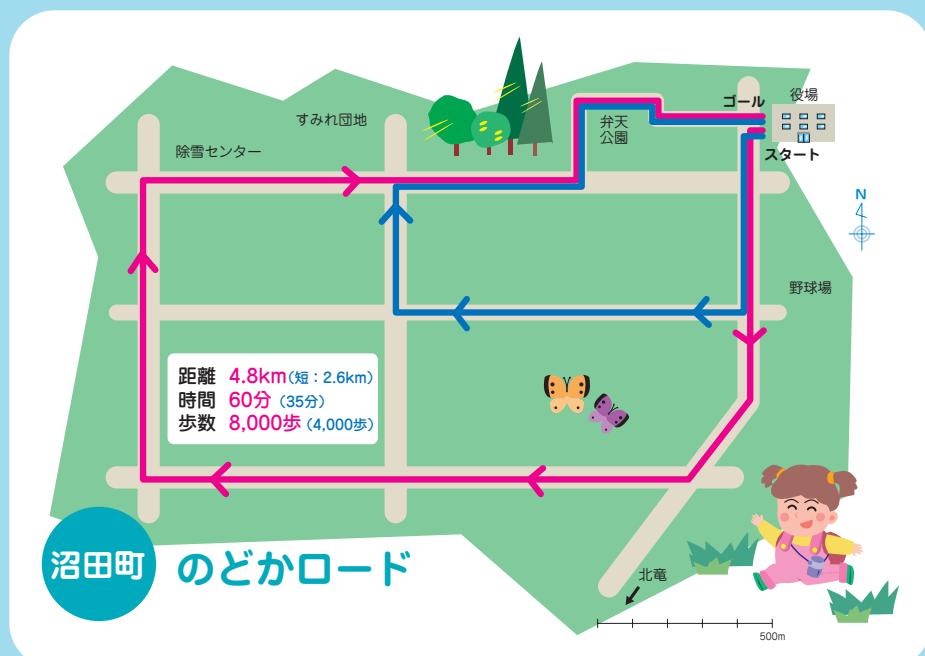
夜高会館

旭町  
コミュニティーセンター

和風園



300m



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









## 中富良野町



## 中富良野町

### 桜づつみの道

距離 2,690m  
運動量 2エクササイズ  
時間 約40分

1 : 6,000

## 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



WC

327

327

札幌方面

0

200m

136

青巣橋

パークゴルフ場

双珠別川

堤防（砂利道）

●占冠村役場

占冠小学校



P



至日高町

至トマム

N  
45°

## 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

至剣淵町市街地

桜岡南線

剣淵温泉  
レーキサイド桜岡

パークゴルフ場

パークゴルフ場

B&G海洋センター

水門

六線川

●浄水場

距離 3.80km

運動量 3エクササイズ

時間 60分

0

500m



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

至小平町市街地

文化交流センターから1km

ゆったりかん

P

スタート  
ゴール

花岡海岸線（国道手前橋まで）往復3km

ゆうゆうそう

展望

広場

トンネル

キャンプ場  
ゲート

鬼泊川

望洋台  
キャンプ場

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



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

至雄武

パークゴルフ

多目的室内  
グラウンド

テニス  
コート

ゴール

スタート

総合体育館  
(温水プール)

## 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

枝幸町

0 100 200m



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



すこやかロード



認定：公益財団法人 北海道健康づくり財団 / 北海道



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)



## 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

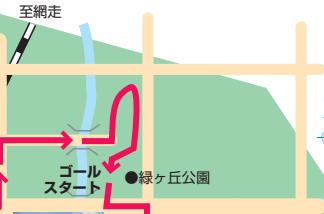


焼酎醸造所

生涯学習  
総合センター

清里  
中学校

清里  
高校



至網走



绿ヶ丘公園



绿清荘

清里  
小学校

0 500m



## 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



野球場

訓子府IC

十勝オホーツク  
自動車道

至北見



訓子府大橋

50

km



訓子府小学校

叶橋



訓子府中学校

常呂川

至北見



旧訓子府駅



スタート

ゴール

ポケットパーク



訓子府町役場

至北見



遠軽町

## 河川敷コース



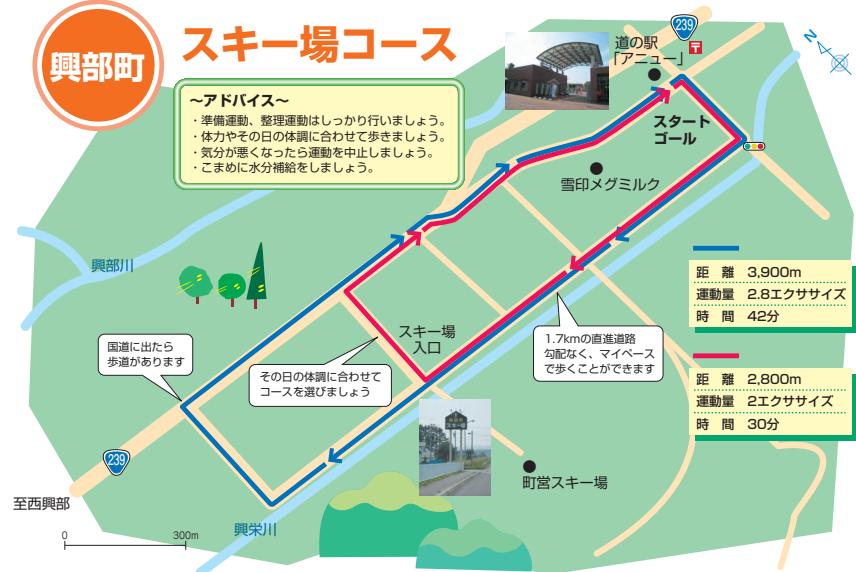
興部町

## 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



池

上り

下り

あづま屋

かしわ公園

スポーツ  
センター ●  
あつま  
スタードーム ●  
P

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



ミズバショウ  
群落

ミズナラ

親類用浮橋

クリ遺伝資源  
保存林

ミズナラ

炭窯跡

カツラ

ミズバショウ

群落

至苦小牧

ポロト湖

ウボボイ  
(民族共生象徴空間) P

ゴール

ヨコスト湿原

至登別

白老駅

アシンニタイ  
新しい森

至登別

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



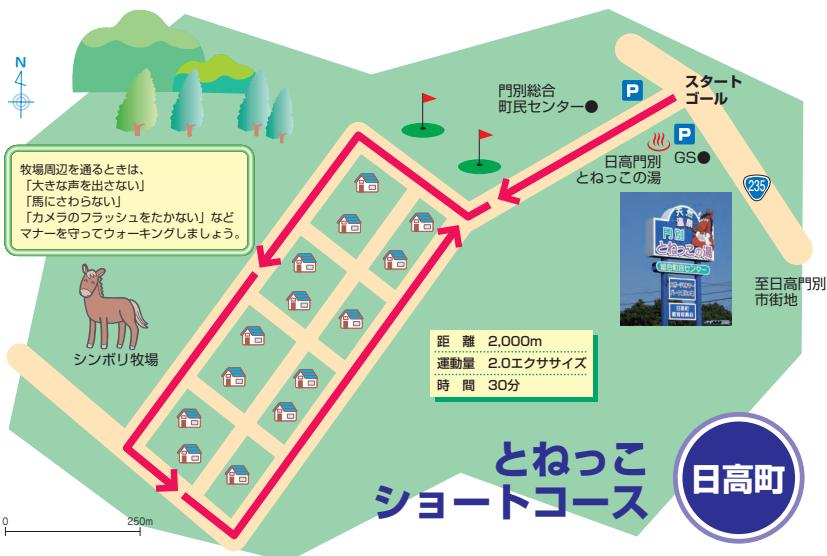
# 門別海・ 門別自然公園コース

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



距離 3,600m  
運動量 2.7エクササイズ  
時間 54分

至紫雲古津

●ふれあいセンター  
びらとり



●ローソン

●水飲み場

スタート  
ゴール

P

平取町

## 親水公園一周コース

距離 3,260m  
運動量 2.4エクササイズ  
時間 50分

至紫雲古津

●公民館  
●体育馆

旧国道237号線

●親水公園

一部9mほど砂利道

P



至振内町

237

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



## 足寄町

### 森の中コース



## 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



白糠町

## 庶路・西庶路市街地区コース

庶路・西庶路巡回ロングコース

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

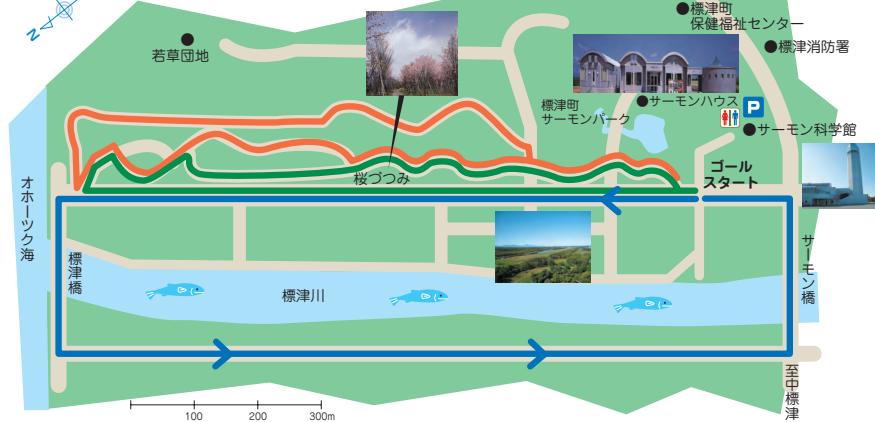
時間 50分



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

- 森林浴コース (3,179m. 2.3エクササイズ, 37分)
- 国後島眺望コース (3,222m. 2.4エクササイズ, 40分)



## 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。

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