

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2020

## 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    |

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

# 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・予防にはおすすりできません。

### 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性化させます。

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

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。



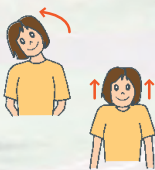
### ■肩のストレッチ

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、真つすく前を見て肩を上下に動かす、肩や首の筋肉をほくす。



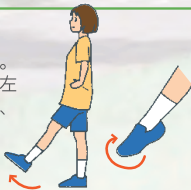
### ■脚のストレッチ

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回ずつ回転させて、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。



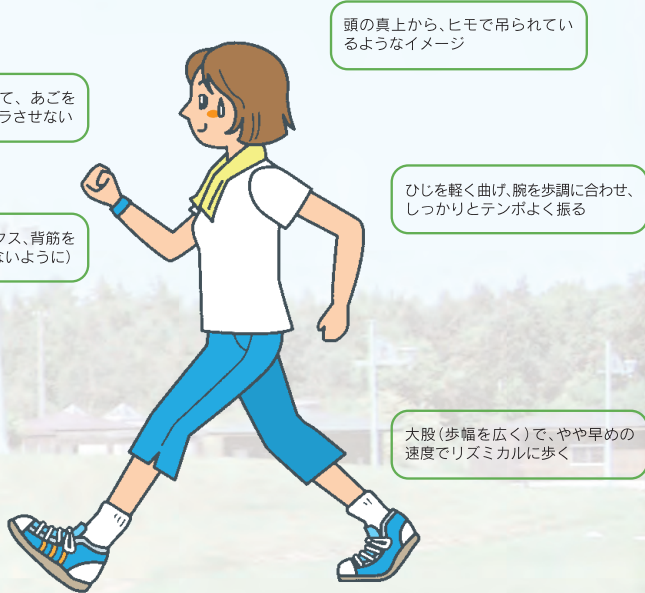
ウォーミングアップもクーリングダウンも基本的に同じストレッチで十分ですが、座って靴を脱ぎ、次のようなマッサージを行うのも効果的です。

- ◆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、引っばる
- ◆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、かかとに着地でつま先(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、足に適合していることをチェックし、ヒモをしっかり締め履く  
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い方が良いでしょう。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、それ以外の季節も兼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、スム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なじむように固定します。



注) 商品によって異なる事があります。



# 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。

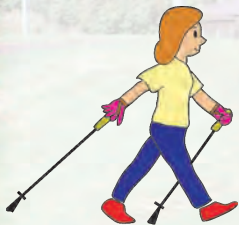
ノルディックウォーキング中、右手と右足、左手と左足が同時に前に出るような時は、このSTEPにもどり、自然に歩ける感覚を取り戻しましょう。



## STEP 2

ポールに慣れてきたら、リラックスして、肩を中心に左右の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）



## 冬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メッツ・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メッツ・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96市町村、191コースがすこやかロードと認定されています。

（令和2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  |
|----------------|---------------------------|----|
| <b>NEW</b> 札幌市 | 大倉山ジャンプ競技場メモリアルコース        | 14 |
| <b>NEW</b> 当麻町 | くるみなの散歩道                  | 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 |
| 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     | コース名称                        | 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 |
| 倶知安町    | 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   | 美国一周寺町コース 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   | しらおいポル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 |
| 士幌町   | 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



札幌市

## 大倉山ジャンプ競技場 メモリアルコース



当麻町

## くるみなの 散歩道





函館市

# 道南四季の杜 公園コース



函館市

# 見晴公園コース





**函館市 市民の森コース**



**小樽市 長橋なえぼ公園 ウォーキングコース**

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



帯広市

# 緑ヶ丘公園 自然と語る散歩道ウォーキングロード

距離 2,000m  
運動量 1.5エクササイズ  
時間 25分



北見市

# 東陵運動公園 コース

距離 1,650m  
運動量 1 メッツ・時  
時間 20分







## 緑ヶ丘公園 (金太郎の池周辺)

苫小牧市



苫小牧市

## 木もれびの道

|     |           |
|-----|-----------|
| 距離  | 3,466m    |
| 運動量 | 2.5エクササイズ |
| 時間  | 51分       |





芦別市

# 旭ヶ丘公園リフレッシュロード



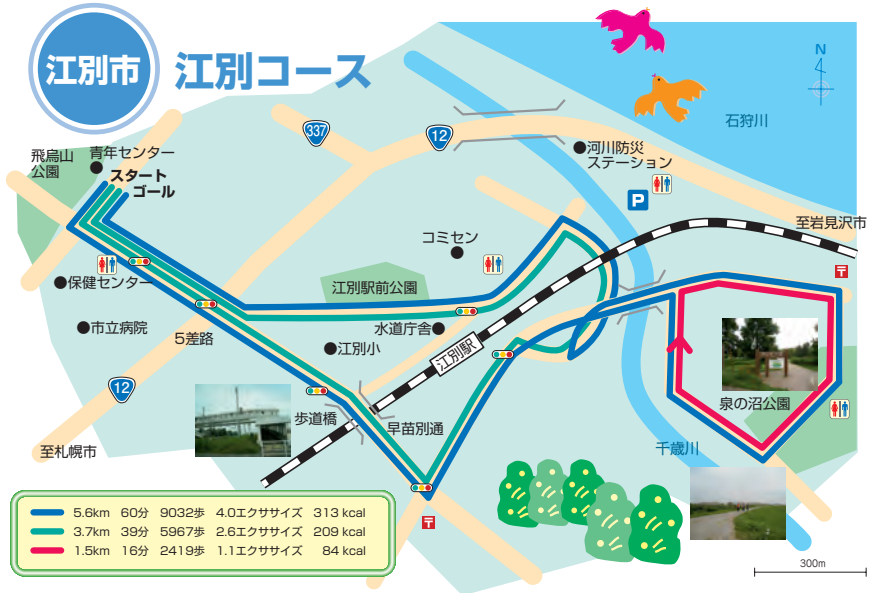
芦別市

# なまこ山総合運動公園 フィットネスロード





## 江別市 江別コース



## 江別市 野幌コース



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。



|        |         |
|--------|---------|
| 距離     | 2.7km   |
| 時間     | 35分     |
| 消費カロリー | 175kcal |

紋別市

## 健康づくりウォーキング～ メモリアルコース

保健センター→紋別中学校裏→南が丘市営団地裏→南が丘59号線→イエローハット  
ハットから道道丸瀬布線（旧国道）→南が丘小学校→ハローワーク→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→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）



|        |         |
|--------|---------|
| 距離     | 6km     |
| 時間     | 1時間20分  |
| 消費カロリー | 400kcal |

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

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



## オアシスパークコース

砂川市

距離 2.000m  
 運動量 1.5エクササイズ  
 時間 30分

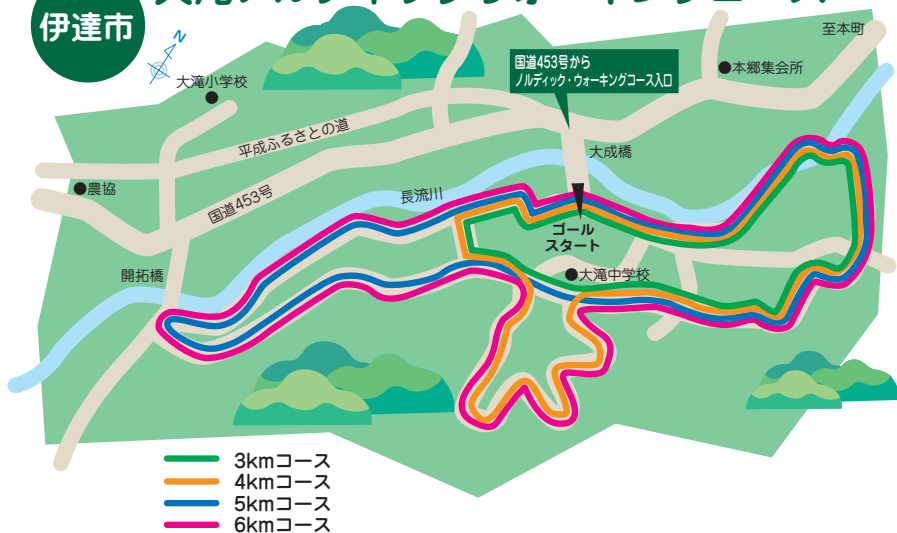
## 深川ウォーキングロード

深川市



伊達市

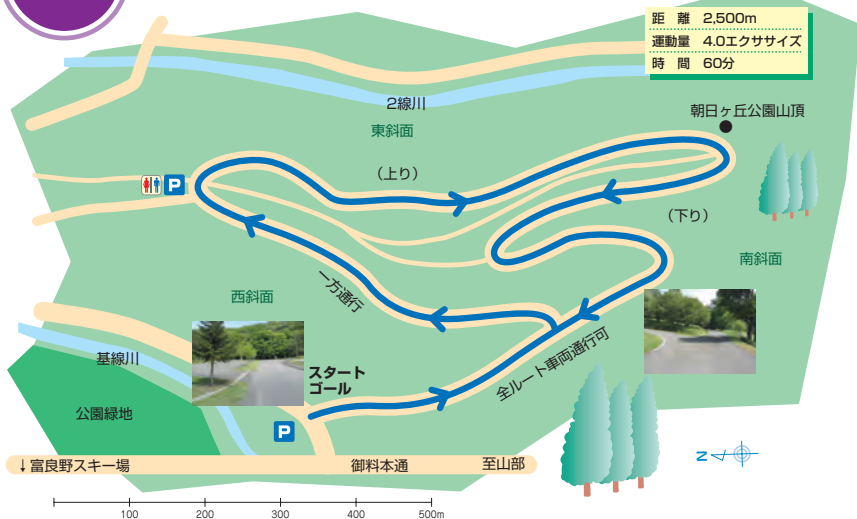
## 大滝ノルディックウォーキングコース





富良野市

## 朝日ヶ丘公園なまこ山散策コース



ワインハウス



ワイン工場

スタート  
ゴール

P

●ラベンダー畑



ぶどう畑



ぶどう畑



シブケウシ川



100 200 300 400 500m

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





富良野市

## ハイランドふらの ラベンダーの森散策コース

富良野市

## 山部太陽の里ふれあいの森 自然散策沢コース

距離 2,000m  
運動量 4.0エクササイズ  
時間 60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



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、素敵な蓮の花が見られます。

めくみ橋



スタート

木道や見晴し台が整備され、小川にいやされます

ゴール



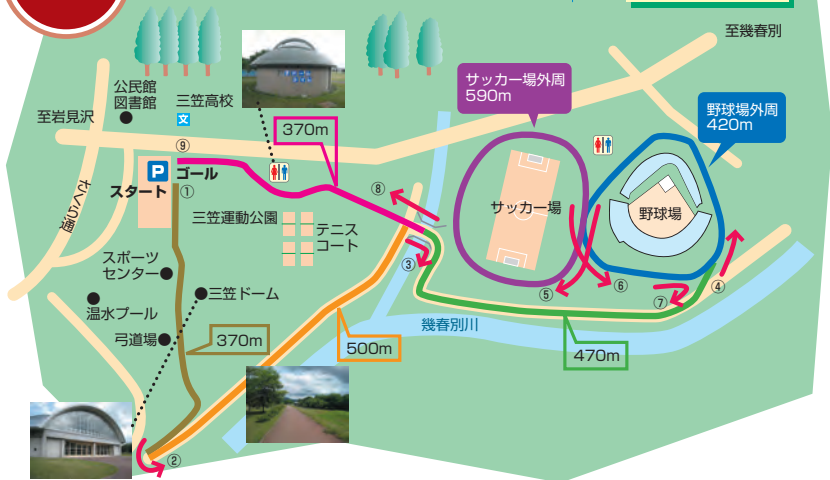
北広島市

# 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 メッツ・時 |
| 時間  | 60分     |



案内図

当別町

# 道民の森 ウォーキングロード

|     |           |
|-----|-----------|
| 距離  | 2,200m    |
| 運動量 | 2.2 メッツ・時 |
| 時間  | 40分       |

|     |           |
|-----|-----------|
| 距離  | 2,800m    |
| 運動量 | 2.8 メッツ・時 |
| 時間  | 50分       |

|     |         |
|-----|---------|
| 距離  | 4,900m  |
| 運動量 | 5 メッツ・時 |
| 時間  | 90分     |







石狩市

- 初心者コース 2,500m 37分 1.9エクササイズ
- 上級者コース 5,900m 90分 4.5エクササイズ

## 浜益温泉コース

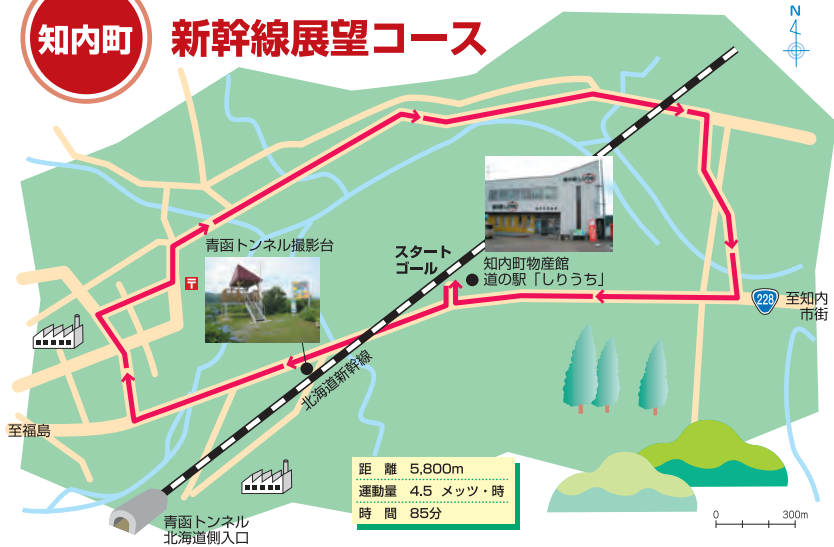
新篠津村

## しのつ公園 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



## 知内町

# 知内川沿コース

距離 1,700m

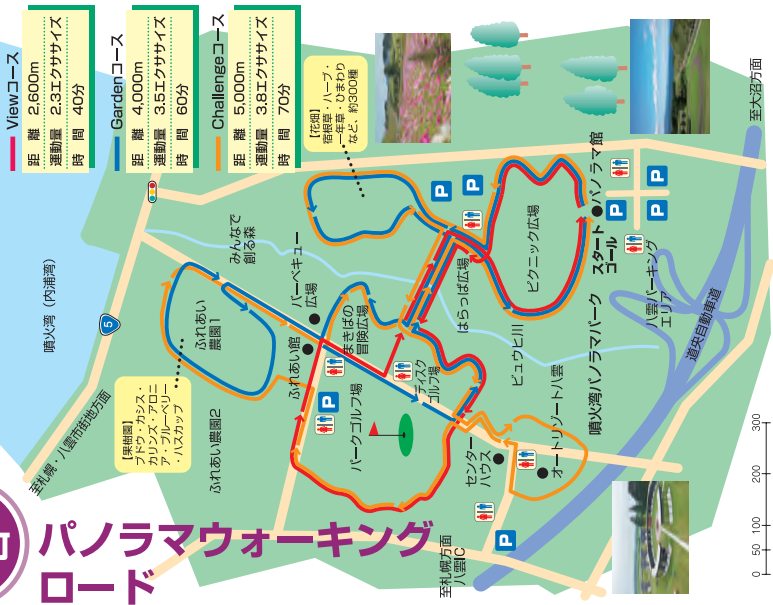
運動量 1.5 メッツ・時

時間 25分

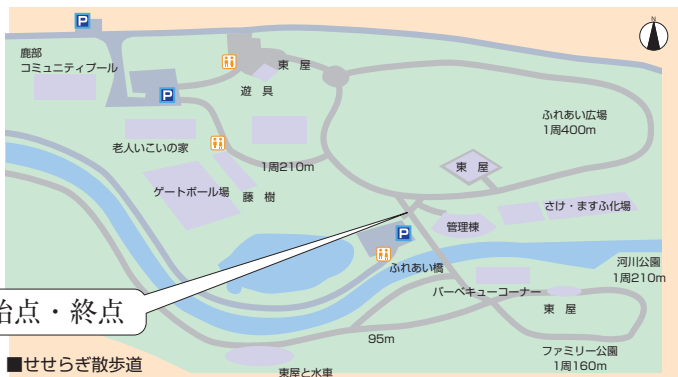


## 八雲町

# パンoramaworking Road



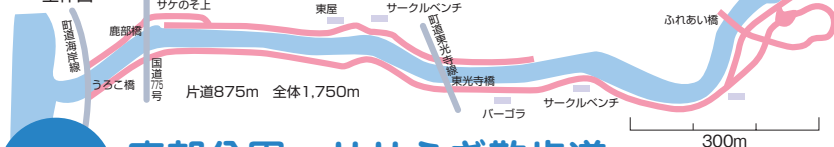




始点・終点

■せせらぎ散歩道

全体図



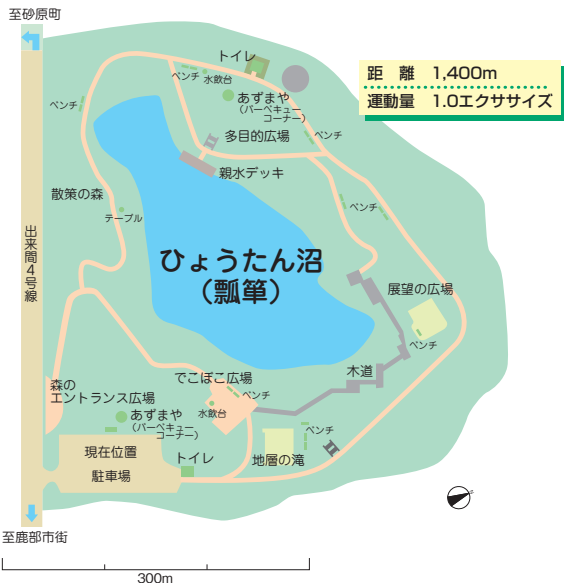
鹿部町

鹿部公園・せせらぎ散歩  
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



距離 1,400m  
運動量 1.0エクササイズ

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

松前町

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





## 七飯町 本町うきうきコース



## 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 |











## 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

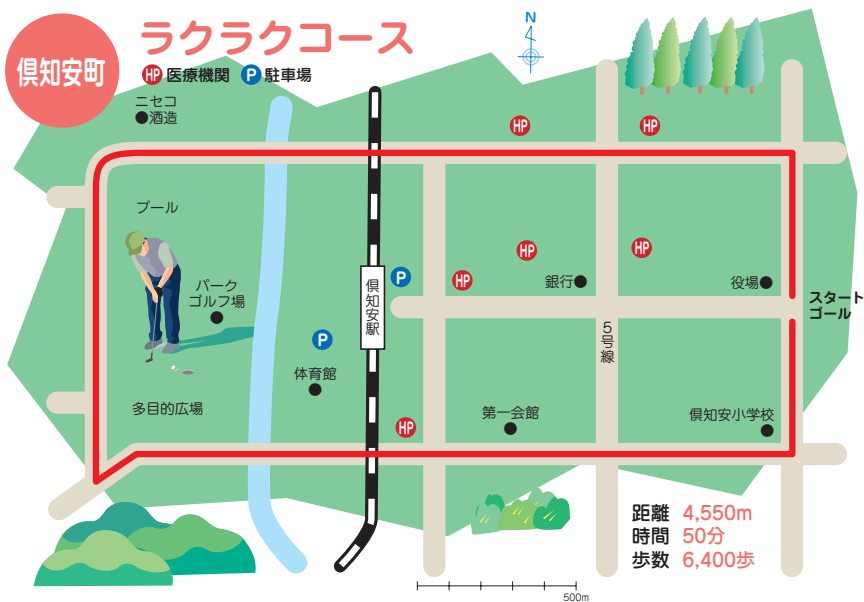


倶知安町

## ラクラクコース

HP 医療機関 P 駐車場

ニセコ  
●酒造



距離 4,550m  
時間 50分  
歩数 6,400歩



## 散歩コース

倶知安町

距離 3,300m  
時間 45分  
歩数 5,410歩





# 泊村

## 気まぐれ砂浜コース

距離 3,300m  
運動量 2 メッツ・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

距離 2,800m  
運動量 1.7 メッツ・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。



～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

海岸沿いのウォーキングは、新陳代謝を高め、気持ちを落ち着かせ、鼻の通りをよくし、のどや気道についた菌などを殺菌する効果があります。肺活量も増加し、血液循環も高まります。



距離 4,000m  
運動量 2.5 メッツ・時  
時間 50分

秋には鮭が  
遡上します。

## 泊村

# 浜・山あそびコース

距離 2,400m  
運動量 1.5 メッツ・時  
時間 30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。



小鳥のさえずり  
川のせせらぎに  
癒されます。

4月にはエゾ  
エンゴサクが  
見頃です。

潮風満喫！  
水遊びやカニ釣  
りが楽しめます。

高波注意

開出要注意  
へび注意

高波注意

## 泊村

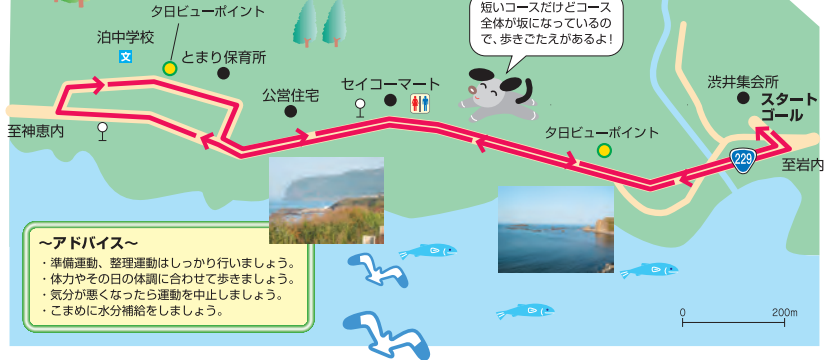
### 水平線満喫コース

距離 2,300m

運動量 1.4 メッツ・時

時間 28分

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。



#### ～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。
- ・気分が悪くなったな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

距離 3,200m

運動量 2 メッツ・時

時間 40分

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



#### ～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。
- ・気分が悪くなったな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







## 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。



## 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。



# 仁木町

## 银山地区コース



# 妹背牛町

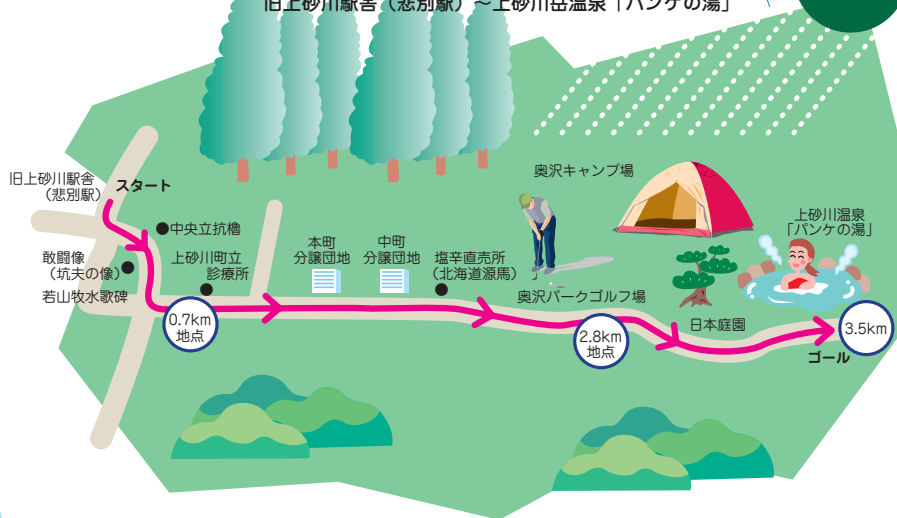
## うららか・ふれあいコース



## “深緑のこもれび”ウォーキングロード

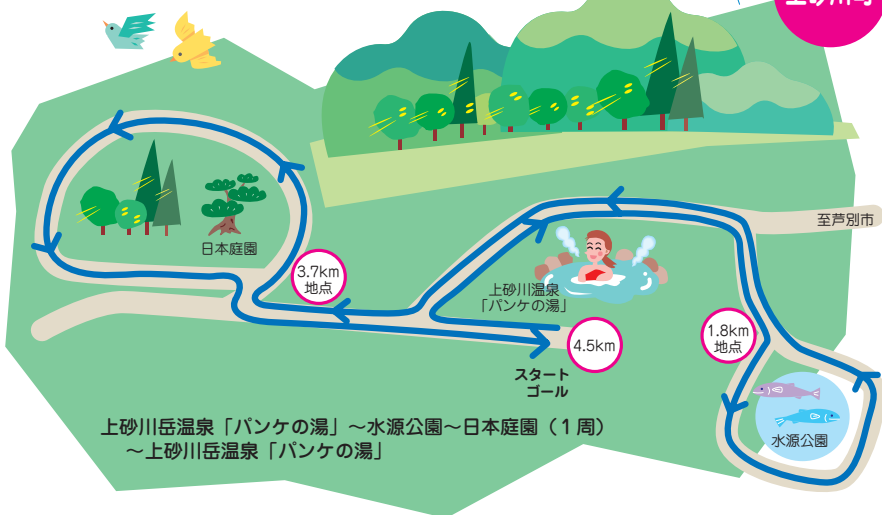
旧上砂川駅舎（悲別駅）～上砂川岳温泉「パンケの湯」

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        |



由仁町

# 三川薫風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        |



長沼町

# 総合公園 しっかり歩くコース



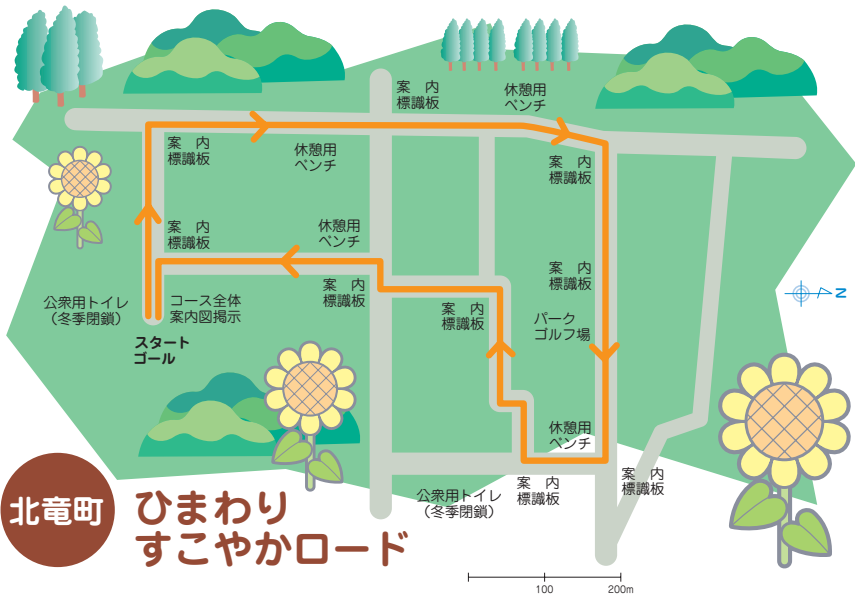
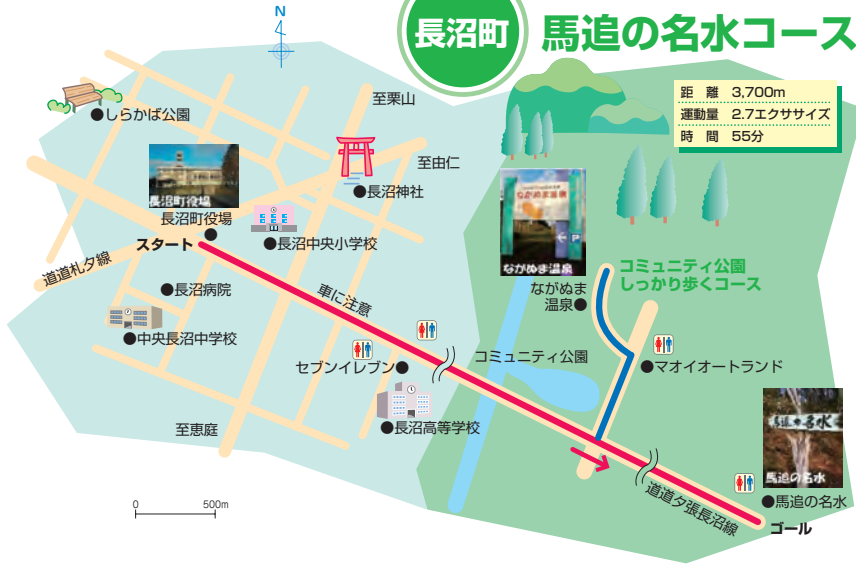
長沼町

# コミュニティ公園 しっかり歩くコース





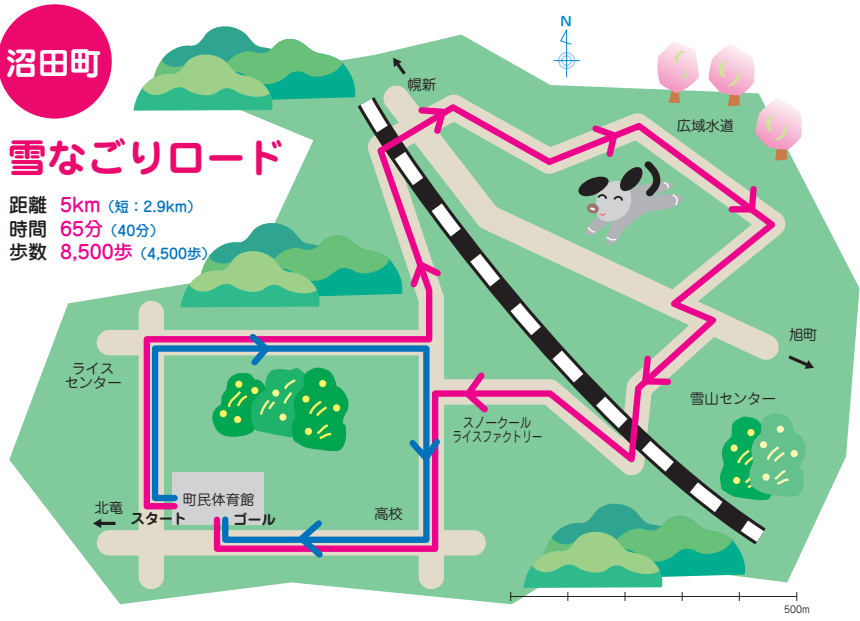
# 長沼町 馬追の名水コース



沼田町

雪なごりロード

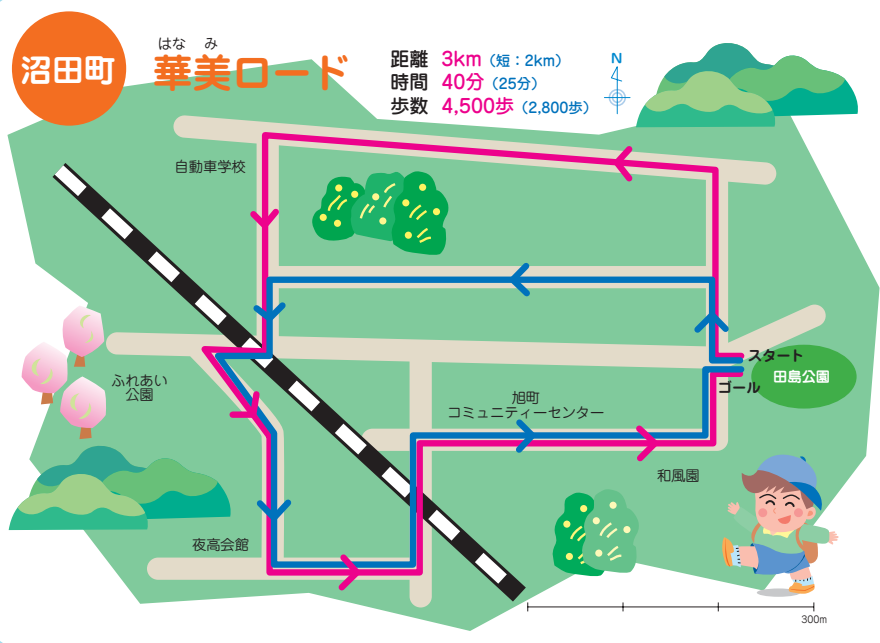
距離 5km (短: 2.9km)  
 時間 65分 (40分)  
 歩数 8,500歩 (4,500歩)

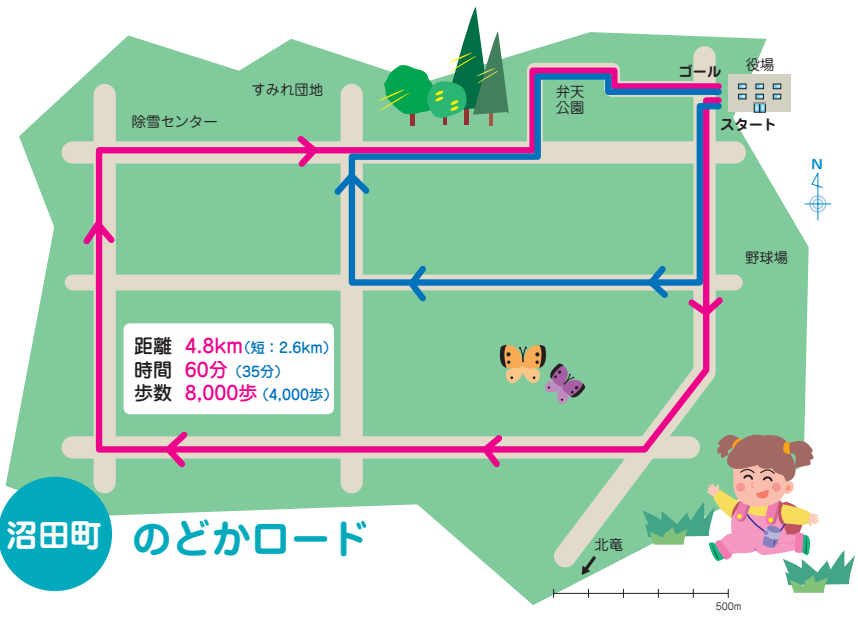


沼田町

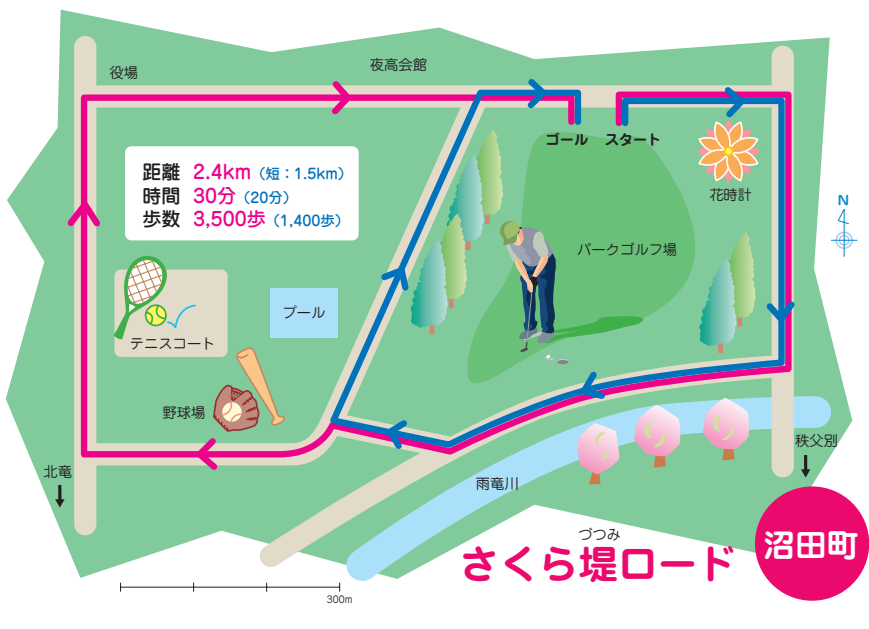
はなみ 華美ロード

距離 3km (短: 2km)  
 時間 40分 (25分)  
 歩数 4,500歩 (2,800歩)





**沼田町 のどかロード**



**沼田町 さくら堤ロード**

## 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



# 東神楽町

## 森林公園すこやか小径

こみち







**日の出公園コース**



**十勝岳展望コース**

## 中富良野町



## ガンビの道

距離 1,680m  
運動量 1.25エクササイズ  
時間 約25分



# 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



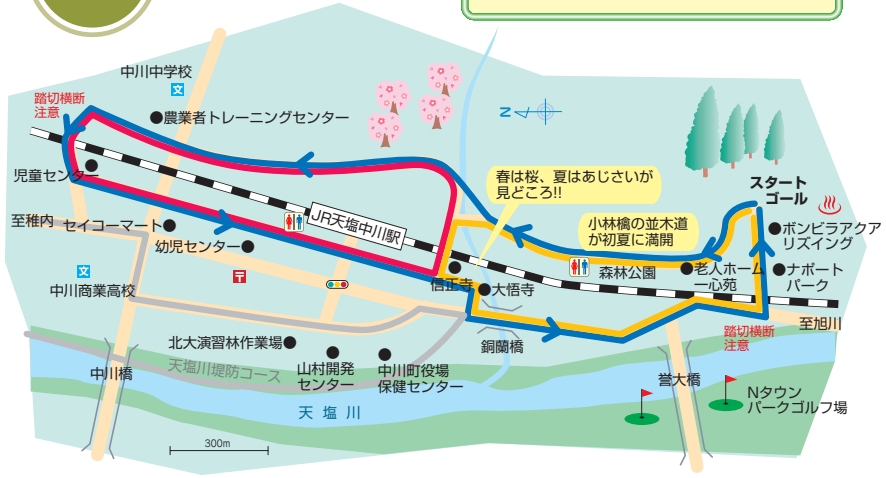
距離 2,600m  
運動量 1.9エクササイズ  
時間 50分

# 占冠村

## トナム鳥のさえずりコース

# 中川町 ぐるりコース

|       |     |       |           |          |
|-------|-----|-------|-----------|----------|
| 4.6km | 49分 | 7480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  |



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



小平町

# おびまる広場周辺ウォーキングコース







# 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       |





**苦前町**

## 古丹別コース





**利尻町**

**チャレンジ！ 100キロカロリー**





利尻富士町

## らくらく海岸線探訪コース



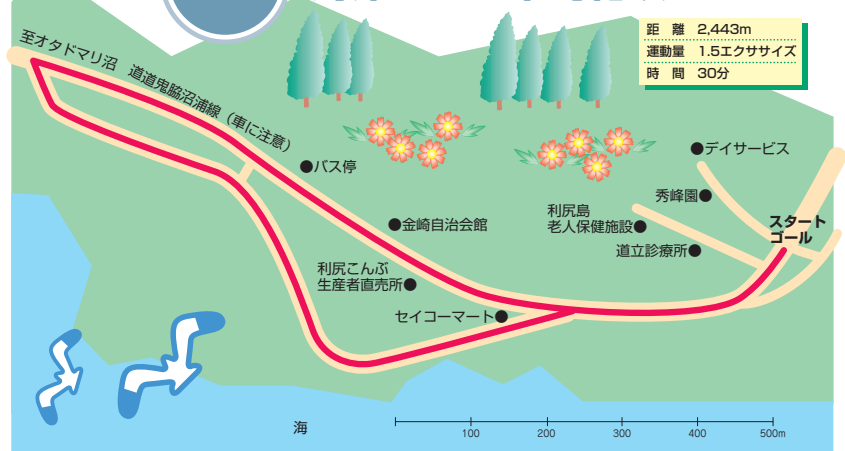
利尻富士町

## 海岸線展望とオタドリ沼を巡る 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



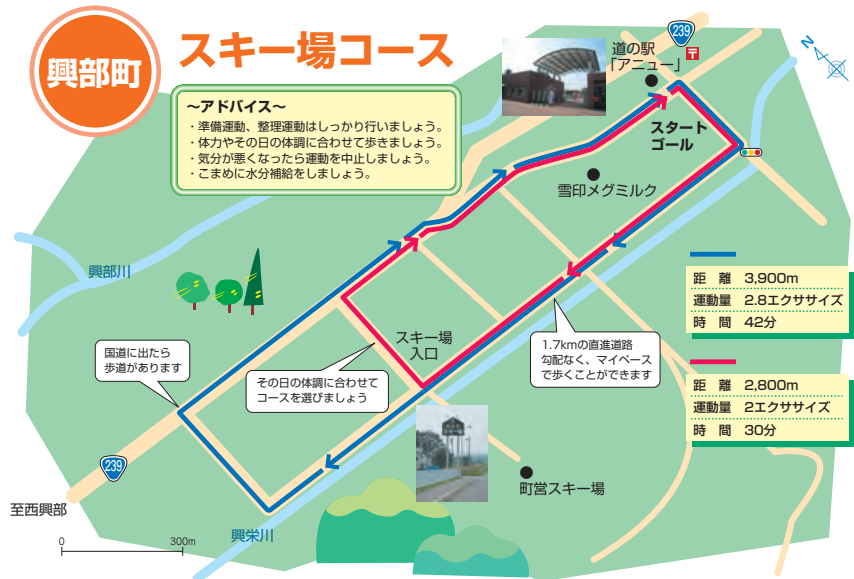
## 興部町

# 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

●下水処理場

スタート地点から1.6km

距離 4,500m  
運動量 3.2エクササイズ  
時間 48分



0 300m



## 興部町

# 沙留コース

### ～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。



沙留海水浴場  
●海の家



その日の体調に合わせてコースを選びましょう

ゆるやかな上り坂です

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

0 300m

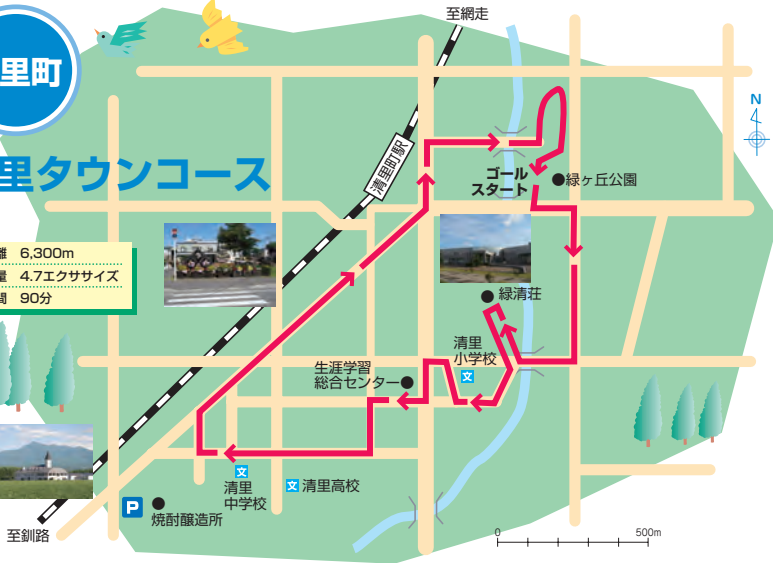




# 清里町

## 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

至網走

0 500m

レクリエーション公園  
展望台



野球場

インターチェンジ  
入口。車に注意。



訓子府大橋

訓子府小学校

叶橋

スタート  
ゴール

ポケットパーク

●訓子府町役場

訓子府中学校

常呂川

至北見

至北見

距離 6,500m  
運動量 5 メッツ・時  
時間 100分

# 訓子府町

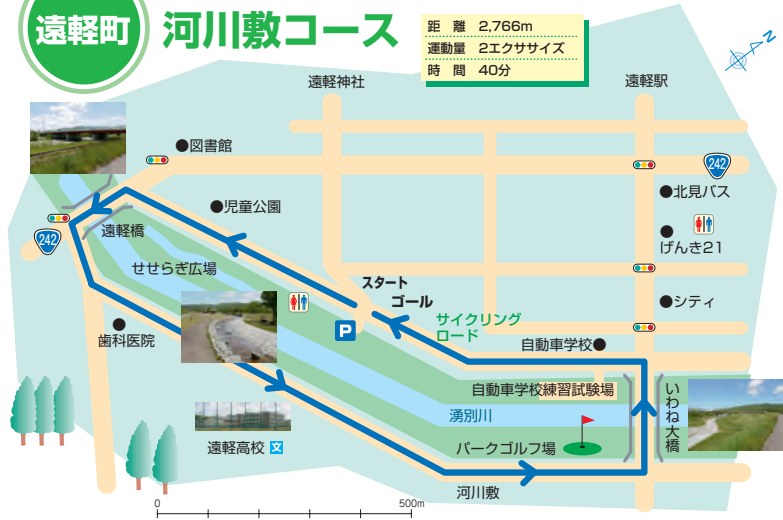
## レクリエーション公園展望コース



## 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

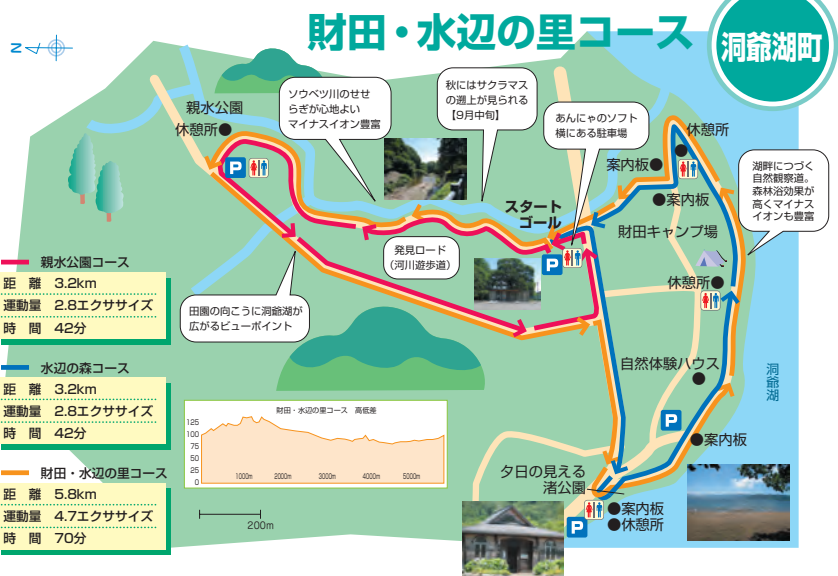


## 厚真町

# 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





# 白老町

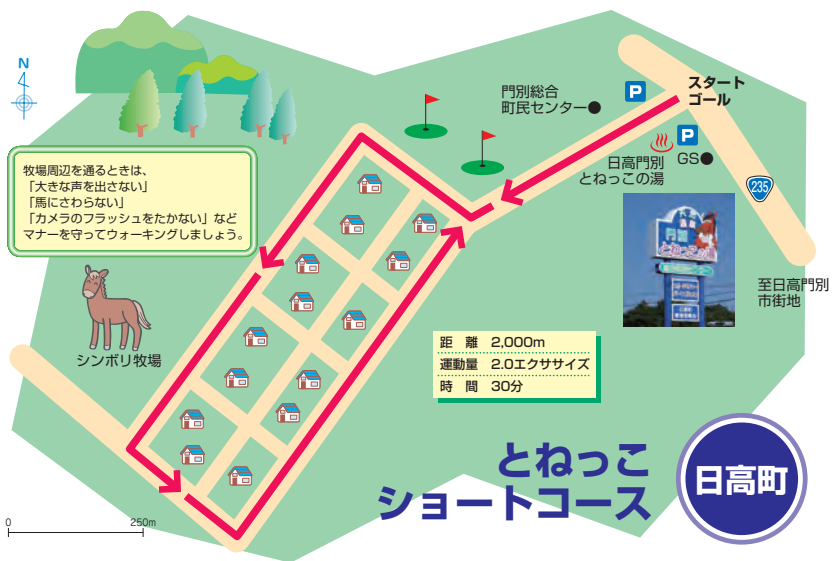
## しらおいポルトウォーキングロード



# 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)





# 様似八景フットパスコース

様似町



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**は、自然な草場で、川の流れやパークゴルフ場の緑を眺めながらゆったりとしたウォーキングに最適です。周囲コースですが、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。

平取町

義経神社周辺コース



至紫雲古津

●ふれあいセンター  
びらとり

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



新得町

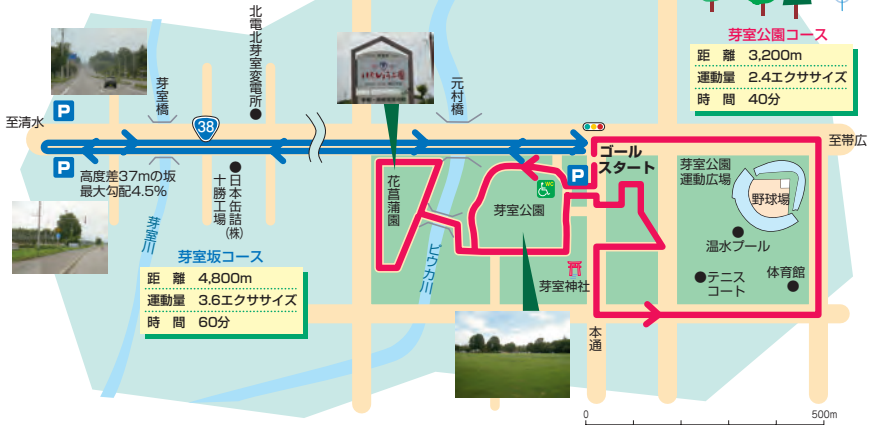
## サホロリバーサイド運動広場 芝生ランニングコース



※改修工事中です。

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







広島町

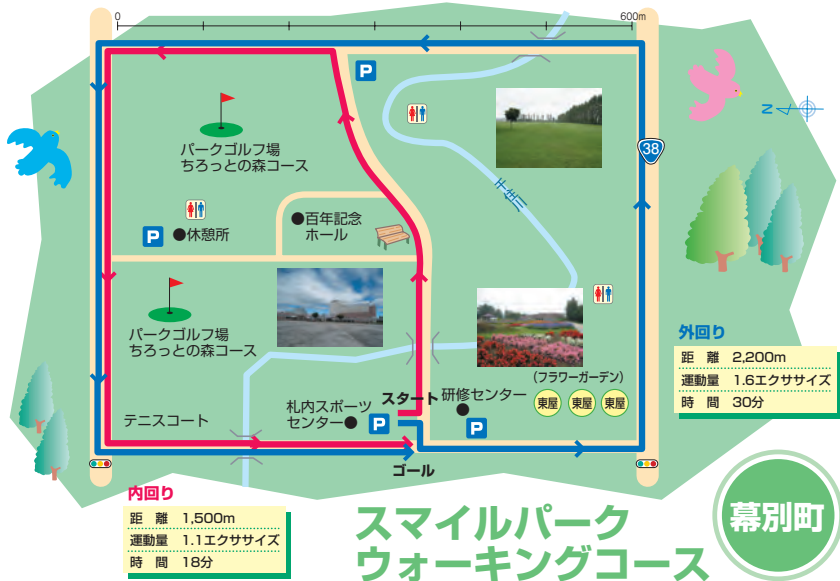
だい まる やま  
大丸山展望コース

広島町

十勝港パノラマコース







足寄町

# まちなかコース

距離 3,320m  
運動量 2.5エクササイズ  
時間 50分



距離 1,757m  
運動量 1.3エクササイズ  
時間 30分

# 河川敷コース

距離 3,133m  
運動量 3.1エクササイズ  
時間 50分



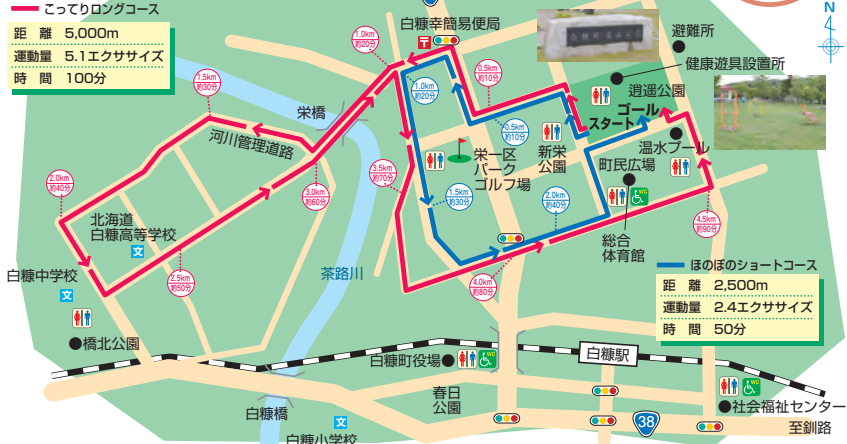
足寄町

# 森の中コース



# こっそり・ほのぼのコース

## 白糠町



## 白糠町

# 庶路・西庶路市街地区コース



## 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)
- 桜つつみコース (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)



# 羅臼町

## らうすゴジュウカラコース

## ウォーキングの記録

| 月日 | 歩いた場所 | 時間 | 歩数 | 距離 | 備考 |
|----|-------|----|----|----|----|
| /  |       |    |    |    |    |
| /  |       |    |    |    |    |
| /  |       |    |    |    |    |
| /  |       |    |    |    |    |
| /  |       |    |    |    |    |
| /  |       |    |    |    |    |
| /  |       |    |    |    |    |
| /  |       |    |    |    |    |
| /  |       |    |    |    |    |
| /  |       |    |    |    |    |
| /  |       |    |    |    |    |
| /  |       |    |    |    |    |
| /  |       |    |    |    |    |
| /  |       |    |    |    |    |
| /  |       |    |    |    |    |
| /  |       |    |    |    |    |
| /  |       |    |    |    |    |
| /  |       |    |    |    |    |
| /  |       |    |    |    |    |
| /  |       |    |    |    |    |
| /  |       |    |    |    |    |
| /  |       |    |    |    |    |
| /  |       |    |    |    |    |
| /  |       |    |    |    |    |
| /  |       |    |    |    |    |
| /  |       |    |    |    |    |
| /  |       |    |    |    |    |
| /  |       |    |    |    |    |
| /  |       |    |    |    |    |
| /  |       |    |    |    |    |
| /  |       |    |    |    |    |
| /  |       |    |    |    |    |

コピーしてお使いください。