



自然を歩こう

住宅街のすぐ目の前に広がる森。

足を踏み入れると、そこには木々の間に散策路が続いています。

森は、木漏れ日が差し込み、木の香りと新鮮な空気で満ちている癒しの空間。景色を楽しみ、鳥のさえずりを聞きながら森の散策路を歩いてみましょう。

むろらん散策路マップ



地球岬散策路

風景は日々印象が変わる

四季折々、その日の天気などで、風景の印象は変わります。歩くと、景色がゆっくりと流れ、いろいろな物をじっくり観察することができま。草花の色、空気の匂いなど、その都度、新しい発見があるはず。 「歩く」という日常的な動きには、身近な風景の変化や季節の移ろいを発見できる魅力があります。

見渡せば森がいつぱいのまち

市内に点在する展望台などからまちを見渡せば、工場が港沿いに建ち並び、工場を取り囲むように商業地と住宅地が密集し、周囲には緑いっぱいの森が広がっています。

室蘭は工業都市として発展してきましたが、山が多く、貴重な自然が多く残されているまちでもあります。

森の中には散策路が続いている

室蘭の観光スポットとして、全国的にも有名な地球岬。その周囲に広がる森の中には、木々の間に散策路が続いています。

森の中は、新鮮な空気と木の香りで満ち、大きささまざまな樹木の間からは木漏れ日が差し込んで、鳥のさえずりが心地良く聞こえてきます。

森の中は別世界。地球岬周辺のほかにも、市内にはいくつかの散策路があります。森の散策で、自然の魅力を満喫してください。



室蘭ウォーキング協会

会長 原 ほん

靖さ やすし

日本体育協会公認スポーツ指導員。30年以上にわたり、市民向けの効果的な運動プログラムを作成・指導。平成17年に誕生した「室蘭ウォーキング協会」の会長を務め、「一人より大人数でのウォーク。健康づくりから競技まで」をモットーに活動。

ウォーキングは景色を自分のペースで楽しめる

さまざまな運動の中でも、誰でも気軽に自分のペースで楽しめるということがウォーキングの魅力です。特に森のウォーキングでは、リフレッシュの効果があると言われるフィトンチッドという香りの物質や、マイナスイオンが豊富にあるため、森林浴の効果が期待されます。

軽い前傾や、腰を高くして少し大股で歩くことなど、ウォーキングの基本はいろいろありますが、歩きやすく自分に合った靴を履き、年齢や体力に合わせて、のんびり、ゆっくり景色を眺め、心地良い汗を流してください。

なお、ウォーキングのときには、熱中症予防の「水」と「帽子」、エネルギーを補給する「甘いもの」、安全のための「手袋」などの着用や携行を心がけてください。また、森の散策路の場合は、数人で行動し、コースを外れないようにしましょう。

市内にはさまざまな場所に散策路があります。原さんに、「地球岬緑地」「測量山緑地」「ふるさとの森21公園」「知利別公園」「だんバラ公園」の5カ所の散策路を紹介していただきました。

むろらん散策路マップ

○ 車道 — 散策路 — 川



地球岬緑地

地球岬と西側のチャラツナイの間にある、50ヘクタールの緑地です。緑地内には、約2.1キロメートルの「地球岬散策路」が整備されています。

ここでは、地球岬の裏側の絶景も楽しめますが、ミスナラ、イタヤカエデ、ウダイカンバ、ホオノキを主体とした、大小さまざまな樹木が立ち並び、景色よりも森林の中で自然を楽しむコースと言えます。

春には、カタクリやエゾカワラナデシコ、オオバクスミレなどの花が目を楽しませます。ハヤブサやキツツキなど各種の野鳥も観察できるため、市民探鳥会も行われています。

また、緑地のほぼ中心部に位置する水路は、エゾサンショウウオの繁殖地となっていて、毎年多くの卵と幼生を観察することができます。貴重な場所でもあります。



ハヤブサ





自然を歩こう

室蘭ウォーキング協会 ウォーキングミニ講座

足の運び方

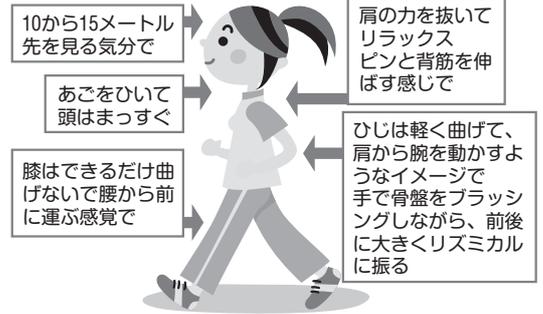
- **膝を伸ばし、かかとから着地**
足を下ろすときは膝の下の筋肉も使って、膝が伸びきるまで振り出し、かかとから着地します。そうすると自然に歩幅も広がり、推進力が増します。
- **かかとからつま先に重心を移動**
かかとで着地後、つま先に重心

を移動し、親指の付け根で蹴り出します。重心が、かかとからつま先へ、滑らかに移るように心がけると、美しいウォーキングスタイルになります。

● 目線は10メートルから15メートル先

リラックスして胸を張り、目線を上げると、姿勢が良くなります。

正しいフォーム



むろらん散策路マップ

測量山緑地

—— 車道 —— 散策路



唐松平

標高199.6メートルの測量山を含む、内浦湾に面した121.5ヘクタールの緑地です。

緑地内は、ミズナラやカシワ、イタヤカエデなど、約500種の植物が自生するとともに、エゾリスなどの小動物も多く見られ、野鳥の宝庫でもあります。春の繁殖期には鳥の数も多く、特にハヤブサの営巣地としても有名です。秋には渡り鳥が大群で飛んでいるのを目にすることもできます。

海岸線を見渡せる道では、銀屏風やハルカラモイ、マスイチ浜などに見られる奇岩の断崖絶壁が連続。変化に富んだ海岸線を形成し、随所に素晴らしい景色を見ることができます。

測量山周辺は、散歩や自然観察など、散策路に限らず、多くの方がウォーキングを楽しんでいます。

ウォーキングと体操で健康づくり

健康に関する相談で、皆さんとお話をする機会がありますが、ウォーキングに取り組んでいる人が多いようです。「歩く」という、気軽な動きが受け入れやすいですね。

ウォーキングに限らず、運動全般に言える効果としては「筋肉や骨が丈夫になる」「肥満予防につながる」「血液の循環が良くなり、酸素を多く取り込む」「肺や心臓が鍛えられる」などが挙げられます。そのほかにも、日光を浴びることで生活のリズムを整えることができたり、屋外で景色を見ながら歩くことで気分転換も図れるという効果も期待できますね。

適度なウォーキングというと、個人差がありますが、1日おきに、1日30分、2キロメートル程度が目安ですね。体の代謝は、30分以上の運動で働きますので、脂肪を燃焼させ



保健師 しみず まさこ さん
清水 昌子

「港の見える森」から見る室蘭港



○ 車道 — 散策路

むろらん散策路マップ

ふるさとの森21公園

母恋富士周辺の39.7ヘクタールの森林に散策路が整備され、「いこいの森」「港の見える森」「元気もり森」「学びの森」の4つのゾーンに区分されています。それぞれの森は、傾斜の変化に富んだ散策路で結ばれ、展望広場やあずま屋などから室蘭を一望する眺望は、市内の散策路随一です。

散策路への入り口は、母恋北町や御前水、観光道路など数カ所あります。旧御前水中学校に登る途中にある遊歩道入り口には、駐車場とトイレがありますので、車で行く場合はこちらから登ると良いでしょう。

なお、遊歩道沿いには、触れると皮膚がかぶれやすいウルシが多いので、気をつけてください。



無料

はぴらん体操推進員養成講座

日時

7月17日(金)・27日(月)
(2回1コース)

13時30分～15時30分

会場 保健センター

申込方法

前日まで、健康づくり課
(☎45 6 6 1 0) に電話で



るためであれば、少し多めにウォーキングすると良いでしょう。

また、ウォーキングをしない日は、室内で体操をすると、より一層運動の効果が上がります。テレビ体操やラジオ体操が手軽ですが、健康づくり課がおすすめる「はぴらん体操」も効果的。室蘭の景勝地や名物などをイメージした動きを取り入れたご当地体操です。散策路のウォーキングで見た景色などを思い浮かべながら体操をすると、より楽しめそうです。なお、運動は続けることが大切です。ウォーキングは、自分に合った時間や距離で行いましょう。

はぴらん体操に関する講座は毎月行っています。開催日などは、広報むろらんでお知らせしていますので、気軽に参加してくださいね。

室蘭ウォーキング協会 ウォーキングミニ講座

歩くペース

健康に良いとされるウォーキングは、自分のペースで行うことが大事です。目安は心拍数。年齢や体力で個人差はありますが、1分間に120回程度の心拍数になると、少し息が弾んできます。

下記の心拍数を超えない程度のペースで、ウォーキングを楽しみましょう。

20歳代……110～135回/分
 30歳代……110～135回/分
 40歳代……105～130回/分
 50歳代……100～125回/分
 60歳代……100～120回/分

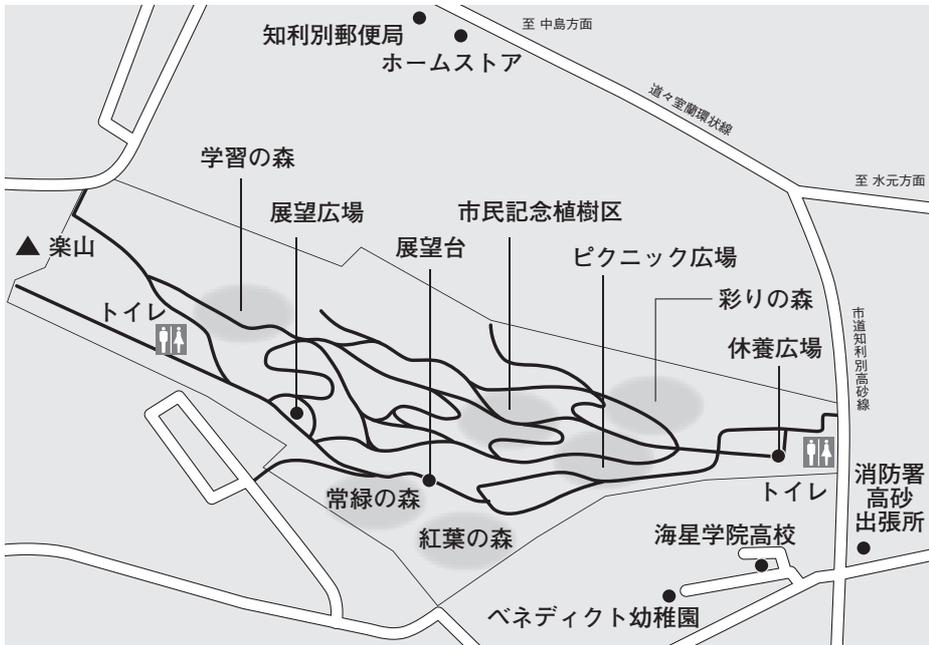
春は散策路沿いに花も見られる



むろらん散策路マップ

知利別公園

○ 車道 — 散策路



蘭東地区のほぼ中央部に位置する、10.9ヘクタールの南北に細長い丘陵地です。公園内に散策路が張り巡らされ、周囲には住宅街が広がっているため、親子連れでの散歩姿も良く目にします。

頂上の展望広場からは蘭東地区の町並みや測量山、白鳥大橋を眺めることができます。春に咲くコブシの花が美しいですね。大きな樹木の少ない公園でしたが、近年、市民による植樹が行われたため、今後、ますます自然豊かな公園に育っていくことが楽しみです。

運動別エネルギー消費量の目安 (単位: kcal)

運動 (10分間行った場合)	男性	女性
電車やバス内で立つ	10.4	8.2
ゆっくり歩く	15.6	12.3
掃除機かけ	17.6	13.9
家庭菜園・草むしり	20.8	16.3
普通に歩く	23.1	17.2
洗濯 (干す・取り込む)	22.8	18.0
入浴	23.9	18.8
自転車 (普通の速さ)	27.0	21.2
早めに歩く	36.3	28.6
布団の上げ下ろし	36.3	28.6
はびらん体操	44.6	36.1
階段を上る	67.4	53.1

食品別100キロカロリー(kcal)の目安

食品	量
ハンバーグ	1/2個 (46g)
ミックスピザ	3/5枚 (40g)
バナナ	2/3本 (116g)
カップめん	1/3杯 (20g)
塩鮭 (焼)	1/2切 (50g)
牛乳	3/4杯 (150cc)
ごはん	軽く1/2杯 (60g)
ポテトチップ	10枚 (18g)
食パン	8枚切2/3枚 (38g)
りんご	1/2個 (185g)
マヨネーズ	大さじ1強 (12g)

※ビール (350ml) は約120kcalです。



室蘭ウォーキング協会 ウォーキングミニ講座

安全対策

● 柔軟運動

ウォーキングの前には柔軟体操をしましょう。急に運動をすると、体を痛める恐れがあります。

● 手はポケットに入れない

転倒したときに素早く受け身を取ることができるよう、手は自由にしておきましょう。

● ペースアップは体が温まってから
体調を判断しながら、無理なく、徐々にペースを上げていきましょう。

● 視線は前に

遠くを見ながら歩くことは、姿勢を保つだけでなく、周囲を広く見ることができるため、人や車との衝突を防ぐなど、安全のためでもあります。

むろらん散策路マップ

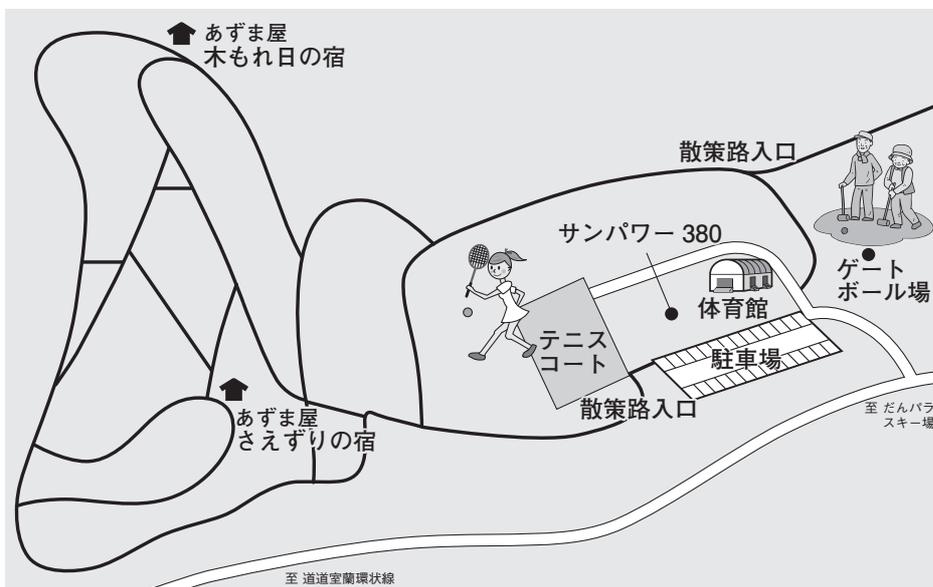
だんパラ公園 (室蘭岳山麓総合公園)

面積23.5ヘクタールの、キャンプ場や宿泊研修施設、各種スポーツに対応できる屋外施設などがそろそろ、自然との触れ合いや心身の休憩の場として楽しめる総合公園です。

公園の南に整備された散策路はシラカバ林。2カ所にあるあずま屋で休憩しながらウォーキングできる、森林浴に最適な高原の散策路です。

また、ウォーキングというよりも登山になりますが、室蘭岳の登山道もおすすめです。標高911メートルの山頂付近からの眺めは、室蘭港を眼下に噴火湾を一望できる絶景です。

○ 車道 — 散策路



室蘭岳山頂付近から眺める室蘭港

室蘭ウォーキング協会

今回の特集で紹介した散策路のほかに、市内には、さまざまなウォーキングが楽しめるコースがあります。

室蘭ウォーキング協会では、季節に合わせたコースで、月に1回程度、ウォーキングを行っています。距離は体力に応じて、6キロメートルと10キロメートルの長短2コースを設定。参加者に適した距離を歩けるように工夫されています。

すこやかウォーク

7月12日(日)には南部藩陣屋跡モロラン陣屋跡(9時30分に民俗資料館前に集合)、8月9日(日)には地球岬散策路(9時に母恋駅前に集合)をウォーキングします。
保険料200円が必要です。事前の申し込みは必要ありません。気軽に参加してください。
詳細は原さん(☎④5105)まで。

