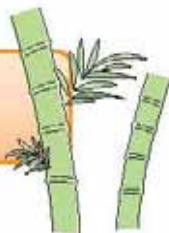


## 大多喜県民の森 セラピーコース 解説



「森林療法・森林セラピー」という言葉をご存知ですか？

森林浴を通じた健康回復・維持・増進活動のことです。森林には心身へのリラックス効果があるということが、科学的に証明されてきています。

そこで、のんびりと五感を使って森林浴する時におすすめの道をセラピーコースとしました。コースは全長約2.3km 約2時間です。

針葉樹、広葉樹に囲まれた尾根沿いのコースです。

四季折々の自然を堪能しながら、日々の健康づくりにご活用ください。

なお、キャンプ場やケヤキ広場の先から林道をたどり戻れば1時間以内のコースになります。

### ■ ポイント1 (芝生広場)

ここからスタートです。

ゆっくりストレッチして、体をあたためましょう。



### ■ ポイント2 (見晴らしの良い場所)

とても見晴らしが良い場所です。大多喜の街が見下ろせます。

ベンチに腰掛けて、森の中で一休み。吹き抜ける風を感じることができます。

このあたりには、お正月のお飾りに使うウラジロというシダ植物、大きな葉っぱのクマザサがあります。

### ■ ポイント3 (木漏れ日)

晴れていれば木漏れ日を楽しみましょう。影の海に浮かぶ光の小さな島のように。

あなたの好きな形を見つけてみては。

時間の経過や天気によって光の島は変化します。

### ■ ポイント4 (アカマツの木)

アカマツの木が並んでいます。マツの香りが感じられますか。

マツ類はヤニを出します。

足元には松葉のじゅうたん。ふかふか具合を楽しみましょう。

(濡れていると滑るので注意！)

### ■ ポイント5 (ふたつの道)

上を通る道(「動」の道)と下を通る道(「静」の道)があります。

明るい「動」の道と木陰の「静」の道2つの道がこの先合流するので、気分によって好きな道を選べます。

### ■ ポイント6 (展望台の上って見ましょう～遠くと近く)

お城(大多喜城)が見えます。振り返ると、山が連なっています。遠くの景色を楽しみましょう。目を転じて間近をみると樹木の枝葉を手取るようにみることが出来ます。

### ■ ポイント7 (森の小径でウォーキング)

腕を振りながらテンポ良く歩きましょう。自分のペースで無理をしないで。アップダウンのある道は運動効果を高めます。

### ■ ポイント8 (大きな木)

大きな木があります。この木に名前を自由につけて、見上げて幹にそっと触れてみましょう。

### ■ ポイント9 (ヒノキのてっぺん)

右を向くと、林の向こうにヒノキ林があります。

木の名前が分からなくてもよく見ると枝葉の形の、特徴がわかります。



### ■ ポイント10 (四季の色)

モミジとサクラが生えています。

春の芽吹き、花の色、夏の葉の色、秋の紅葉と、四季によっていろいろな色をベンチに座って楽しめます。

### ■ ポイント11 (ピクニック広場)

森の中から明るい広場にでました。遠足だったら、ここで弁当です。

座ってのんびりしてきましょう。

遠くから水の流れる音、鳥のさえずりが聞こえてきませんか？

### ■ ポイント12 (スギ林)

切り株があります。年輪を数えてみましょう。この木は何歳でしょうか？

### ■ ポイント13 (ケヤキの森)

ベンチに座って木々の間から上を見上げてみましょう。

ケヤキには、鳥が種を運んだヤドリギがありますが、見つかりますか？