

館山野鳥の森 健康と癒しの森コースマップ解説 (セラピーコース)



「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を散策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2.2kmです。約2時間です。

館山野鳥の森のコースは、アップダウンが大きく、運動量が多いコースとなっておりますので、ご自身の体調にあわせたペースでご利用ください。

様々な鳥の姿、声を楽しむことができます。また、海が見える森でもあります。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。

■ポイント1 (芝生広場)

ここからスタートです。

これから急な坂道を上ります。ゆっくり、ストレッチして体をあたためましょう。できるだけ土の道を選んで森の中へ入って行きます。土を踏む感触を確かめましょう。

■ポイント2 (富士見展望台・標高63m)

坂を上ったところに、海が見える展望台。富士山が見えるポイントです。耳を澄ましてみましょう。鳥の声、揺れる木の葉の音、その他に聞こえるものは？ 風向きによっては、海の波の音が聞こえます。

■ポイント3 (シジュウカラ林)

林を抜け、階段を上がると、視界が開けて明るくなります。開放感を感じますか？ 深呼吸をしてみましょう。

■ポイント4 (マテバシイの森)

常緑の樹。マテバシイの森です。木の芽生え、落ち葉の感触、土の香りを感じましょう。

■ポイント5 (森の中の広場)

尾根にでると森の中に小さな広場。吹き抜ける風が木を揺さぶる音を聞きながら一休みしましょう。

■ポイント6 (山の中の広場)

あずまやで腰掛けて小休止。山に囲まれた静けさのなかで、鳥の声が聞こえてきます。



■ポイント7 (生きものの道)

道脇に木の根がむき出しになっていますね。このような場所は昆虫たちの隠れ場所です。

池にもいろいろな生きものが棲んでいます。

■ポイント8 (水辺の森)

ここの木は、スラッとした樹形や葉の色の変化など季節によって様々な顔を見せてくれます。

林の中のベンチに寝ころび、じっとしていると、しっとりした空気が感じられます。木々の間からは空や雲が見えます。

■ポイント9 (階段を上ろう)

上りの階段です。ゆっくり、自分のペースで歩きましょう。

上がることに夢中になると、周りが見えなくなります。そんなときは一休み。

■ポイント10 (苔の道)

苔の絨毯のうえを歩きます。足に伝わる感触を楽しみましょう。

■ポイント11 (平砂浦展望台・標高103m)

平砂浦海岸がよく見えるポイントです。松林と砂浜と海の色の対比が鮮やかです。



■ポイント12 (国見展望台・標高87m)

両手の指で四角を作って、風景を切り取ってみましょう。枝ぶりの大きな木は四角のなかのどこにおきますか。

■ポイント13 (2本のモミ)

大きなモミの木が2本あります。木のとっぺんまで見えますか。太い幹は風格を感じます。



■ポイント14 (シダと苔)

晴れた日に触るとかさかさですが、雨の日にそっと触るとしっとりしています。ぎゅっと押すと独特な感触を味わえます。