



グループ名  
森の仲間 13 人衆

森林浴

**1. テマ選定の理由と背景**

自然と触れ合い楽しみながら運動しよう  
森林浴の効果が増進されつつある  
森林浴コースを、我々の力で作り  
良いコースを多く作る  
森林浴で元気なシルバーを育てよう



**コースの選定**

- ◆兵庫県森林浴場50選
- ◆神戸市森林浴場16選
- ◆その他市販書籍やインターネット情報

- 心地よいせせらぎを聞きながら歩くコース
- 滝・溪谷の景観鑑賞コース
- 野鳥と山野草を楽しむコース
- アップダウンなど路面の歩き易いコース

40コースを選定  
内6コースは下見の結果除外した

**選定した森林浴34コース**

兵庫県 HYOGO

但馬高原植物園  
天滝  
阿瀬溪谷

甲山森林公園・北山ダム  
宝塚自然体養林  
武田尾(赤楽山荘桜の園)  
大野山  
能勢妙見山

丹波3ヶ所

播磨9ヶ所

三木山森林公園・三木ホースランド  
なか・やちよの森公園 七種の滝  
鹿ヶ壺 笠形神社 ゆめさきの森公園  
赤西溪谷と原不動の滝

阪神間5ヶ所

神戸市14ヶ所

市立森林植物園 六甲ノースロード シプレ山志久道・中山大袖池  
布引・修法が原・大師道 ひよどりこえ森林公園  
六甲魚屋道六甲炭が谷・麻耶山打越山  
穂高湖・麻耶山二本松林道 屏風岩須磨浦公園・背山  
イガ谷東尾根・鳥原貯水池一周

**森林浴の評価方法**

フロンテック等森林浴の有効成分の測定が難しい

1. 踏査時の採生評価
  - A) 目的地までの交通手段
  - B) 森林浴コース内状況
  - C) 周辺設備・周辺環境項目
2. 踏査時の感覚評価  
踏査後「◎ ○ △ ×」の4段階で評価
3. 森林浴前後の 血圧・ストレス値の測定

針葉樹林と広葉樹林による混交樹林の豊かな森林



鳥原水源地近くの道



三木ホースランドの道

滝とせせらぎのコース



七種の滝



天滝



打越山のせせらぎ

シルバーに好まれる歩き易い道



よく整備された歩き易い道  
押入山系大社跡河辺



森林管理の行届いた道  
檜の平の森公園



足に優しいウツクサの道  
10馬高原植物園

シルバーにはつらい悪路の道



石のゴロゴロの道



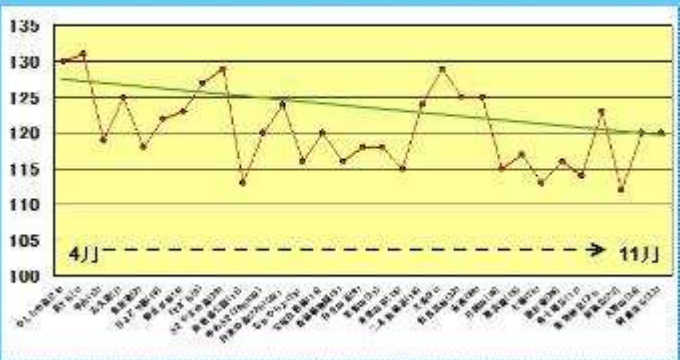
長い階段の道



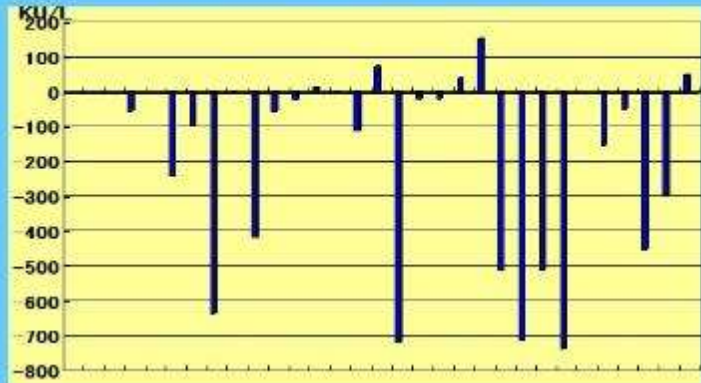
廃道状態の道

# 歩いて得た「血圧効果・ストレス効果」

## 半年間(34回)の森歩きによる血圧(最高値)の変化



## 森林浴後のストレスの変化



15KU/L以上の変化を有効と考えた場合



## 活動から感じたこと

- 森が予想以上に荒れている
- 兵庫県の「県民緑税」
- 県民一人一人が森に関心を持つこと



## 活動から感じたこと

- 森が予想以上に荒れている
- 再生
- 兵庫県の「県民緑税」
- 県民一人一人が森に関心を持つこと



## シルバーが選んだ 兵庫森林浴コース30



## 森林浴活動を振り返って

- 歩行距離: 192km
- 歩行歩数: 約32万歩
- 10ヶ月の活動期間全員が怪我なし トラブルなし



まとめとして推薦の30コースを小冊子で作製したところ、神戸市から発表会当日に100冊の発注があり納めました。また、卒業後は「森の仲間13人衆」から「森の仲間」と改称し、2020年現在38名に増えて活動が続いております。