

リラックス・健康効果を高めるためのミニプログラム

座観

15分～20分、何も考えずに遠くを眺めて静かに過ごしてみましょう。頭がスッキリします。



木漏れ日

木漏れ日の適度な光と影は、自立神経に作用し、副交感神経が優位に。リラクゼーション効果が高まります。



森のベッド

木漏れ日の下、草地の上。寝転がって目を閉じてみましょう。寝てしまってもOK! 気持ちよいと、大人気のプログラムです。*レジャーシートがあると便利です。



土の道

木の根っこや石段、不整地を歩くことは、大腿部の筋肉を刺激して、筋力UPにつながります。



森のティータイム

お気に入りの場所でほっと一息。

タラソテラピー

海風に含まれる海塩粒子にはカルシウムやマグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。浜辺を歩くと海塩粒子をたくさん浴びることができます。貝殻やシーグラスを探るビーチコーミングもおすすめ。



ストレッチ

運動前→怪我予防効果、運動中・後→疲労回復効果あり。写真を参考にストレッチに取り組んでみて。荷物を置いて、森や広場で伸びや深呼吸をするだけでも、スッキリ効果が感じられます。



身体の前部分の伸びを意識しましょう。



肩の後ろをストレッチ。



坂道や段差で前屈。脚の裏や背中の伸びを感じましょう。



手すりに脚をかけて、脚の前後をストレッチ

いろんなものを使って、楽しくストレッチ!



脚の前後をストレッチ。



脚の腿と肩甲骨まわりをほぐしましょう。



ポイント

呼吸は止めないよう、20～30秒程度、ゆっくりのばしましょう。反動をつけたり押さえつけたりせず、ストレッチする筋肉が伸びている感覚を意識すると効果的です。

階段や坂道を登る時は

◎公園内の標高差は、約90m。園内には少し急な道もあります。歩きなれない方は、休み休み、まわりの自然を観察しながら、ゆっくり歩きましょう。疲れを感じにくくなります。

◎登り坂では、筋肉痛の元となる疲労物質の乳酸が溜まりやすくなります。これを溜まりにくくするには、40秒以上続けて歩かないこと。「サンキューペース(30歩歩いてはひと休み)」を繰り返してください。筋肉痛になりにくくなるちょっとしたコツです。

海に囲まれた岬の森で、癒しのリラックスタイムを

森林セラピー基地®南房総

大房岬自然公園 セラピーウォーキングガイド

写真：大房岬自然公園運動園地にあるシンボルツリー(マテバシイの木)

すぐそこ! あったか南房総 海・里・人が織りなす癒しの森

森の緑溢れる空間に身をおくと、人は安らぎを感じます。この効果は、“森林浴”として、昔から人々に親しまれてきました。「森林セラピー」とは、この“森林浴”の効果が、科学的に解明されたものをいいます。

南房総市は平成26年3月に、千葉県では初の森林セラピー基地に認定されました。大房岬自然公園では、基地認定のための生理・心理実験が行われました。

〈森林セラピーの癒し&健康効果〉

- ❖ 副交感神経が優位に働くことによるリラックス効果
- ❖ 血圧の低下や脈拍の減少
- ❖ 免疫機能の向上
- ❖ アンチエイジング効果

詳細は、森林セラピー総合サイト <http://www.fo-society.jp/>

セラピーウォーキングのためのヒント

より深いリラックスのために。五感を意識して歩いてみましょう。

- 見る** 普段の生活では視線は近くによりがち。眺望の良い場所で、遠くを眺めてみましょう。木々の緑、空と海の青を感じて。
- 香る** 森、草花、潮の香り。自然は様々な香りをもっています。
- 触れる** 踏みしめる道の落ち葉や土・草の感触を感じてみましょう。
- 聴く** 鳥のさえずりや波音、そよ風に揺れる葉音に耳を澄ましてみましょう。
- 味わう** ウォーキング後は匂いの味覚をお楽しみください。

園内施設案内

大房岬ビジターセンター



大房岬や南房総の自然に関する展示があります。キャンプ場の受付はこちらまで。園内での自然体験イベントも主催しています。☎0470-33-4551 <http://taibus-misaki.jp/>

大房岬自然の家



主に自然体験学習などで使用される宿泊施設。プラネタリウム上映会もあります。☎0470-33-4561
☉Facebook
「南房総で 自然体験 野遊び倶楽部」

インフォメーションセンター

駐車場横の案内所

公共駐車場

120台が駐車可能。無料で利用できます。園内は車両通行禁止です。

南房総富浦ロイヤルホテル

日帰り入浴・ランチ有り。☎0470-33-3811



海に囲まれた岬の森で、癒しのリラックスウォーキング

大房岬森のセラピー体験 セルフガイドマップ

日常のスイッチをオフにして、
自然の中でゆったり
過ごしてみませんか？
このマップを持って歩けば
身体も心もリフレッシュ！



コース案内

..... 満喫リラックスコース

◎約2.8km 2~3時間 ◎消費カロリー目安 160kcal

森から海の大房岬の魅力を楽しめるコースです。眺望を楽しみながら、森林浴。砂浜ではタラソセラピーが体験できます。時間があがり、ゆったり過ごしたい時に。

..... 森と展望のセラピーコース

◎約2.0km 1~1.5時間 ◎消費カロリー目安 100kcal

高低差が約30m。急な上り坂がないので、体力に自信がない人にもお勧め。富士山や東京湾の眺望を楽しむことができます。

..... 森と海のショートコース

◎約1.5km 1~1.5時間 ◎消費カロリー目安 80kcal

前半森の中を歩いて、後半海に出るコースです。タラソセラピーには海風の吹く午前中が効果的なことから、早朝のお散歩にもお勧めです。

※所要時間は、ミニプログラムを体験する時間をとり、ゆっくり歩いた場合の目安です。歩くだけでしたら、各1/2程度の時間で歩くことができます。

ミニプログラム実施 お勧めスポット

ミニプログラムの詳細については裏面をご覧ください。

-  ビュースポット
-  森のベッド
-  ストレッチ
-  座観
-  森のティータイム
-  タラソセラピー

凡例

-  道路(アスファルト)
-  道路(土)
-  階段
-  トイレ
-  駐車場
-  インフォメーションセンター