



自然歩道をゆく

首都圏自然歩道 ～関東ふれあいの道～



一般社団法人 日本ウォーキング協会

社団法人日本ウォーキング協会 (JWA) は 1964 (昭和 39) 年 10 月 17 日、おりから「東京オリンピック」が開催されていた東京で「歩け歩けの会」として誕生。日本の数多くの人々に楽しく、健全な生活をもたらすウォーキングを多くの方々に親しんでもらう団体として、全国各地でウォーキング大会やウォーキング教室を開催しております。

自然歩道ウォーキングのすすめ

ウォーキングは、人類誕生から数百年たつても変わらぬ最も自然で基本的な身体活動です。

直立二足歩行（ペタリズム）という手段を手に入れた結果、手が自由になり、脳が見事な進化を遂げ、思考力・判断力・想像力・創造力などの情報を高度に活用する知恵、人として生きる力を手に入れました。

歩くことと頭がよくなる!?

歩くことを続けることでは大脳前頭葉を刺激して、「セロトニン神経系」を活性化し、自己抑制力や集中力を高めるといわれています。勉強も集中できません。そして、歩くことで体力も養われます。災害の多い日本では、歩いて避難しなければならぬことがあるかもしれません。歩くことはとても大切です。

自然のすばらしさを満喫しながら歩くことは、五感を刺激し、ストレスの発散や心のリフレッシュにとっても効果的です。歩きながら自然を観察したり、発見したり、自然の多様性や不思議さの気づきを体験的に学ぶことができ、親子で、グループでとても楽しむことができます。

首都圏自然歩道

(関東ふれあいの道) にっぴん

ここで首都圏自然歩道をご紹介します。関東地方、一都六県をぐるりと一



周する長距離自然歩道で、総延長は約1,800kmです。東京都八王子梅の木平を起終点に、高尾山、奥多摩、秩父、妙義山、太平山、筑波山、霞ヶ浦、九十九里浜、房総、三浦半島、丹沢などを結んでいます。美しい自然を楽しむばかりでなく田園風景、歴史や文化遺産にふれあうことのできる道です。より多くの人々が利用できるよう10km前後に区切った日帰りコースを160コース設定し、それぞれの起終点が鉄道やバス等と連絡できるようになっています。

おすすめの自然歩道

① 首都圏自然歩道群馬県No.1 「三波石峡」のみち

48個の石にそれぞれ名前があり、みつげながら歩くことができます。お子さ



「三波石峡」のみち

<https://www.city.fujioka.gunma.jp/material/files/group/31/sanbaseki.pdf>

んでも楽しくウォーキング（ハイキング）ができます。その先には首都圏のみずがめとよばれている神流湖（下久保ダム）。夏はカヌー体験もできるなど、歩く距離は5kmほどですが、自然をおおいに満喫することができます。ウォーキング協会もウォーキングキャンプを神流湖周辺で行っています。夏休みの自由研究に、ご家族とのハイキングにぜひご活用ください。

② 首都圏自然歩道埼玉県No.3 「長瀬と自然と歴史を学ぶ道」

この道はライン下りや大きな岩畳で有名な「長瀬」や「宝の山」に登ります。その名も「宝登山（ほどさん）」といえます。金運アップのパワースポットといわれる宝登山神社を超えると宝登山です。ロープウエイで登ることもできますが、一度は登ってみましょう。頂上では秩父の山々を見ることができ素晴らしい景色です。関東といわれる蜃梅（ろうばい）も見ることができ、距離は8・8km、川も山も楽しむことができます。ご家族向きのコースです。



長瀬と自然と歴史を学ぶ道

<https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/4756/no7gaiyoumen.pdf>



一言に自然歩道といっても、見える景色や体験できることは様々です。みなさまもぜひ自然歩道を歩いてみてください。

自然歩道関係功労者表彰（環境省）

<https://www.env.go.jp/press/109242.html>