

## 森林セラピーの楽しみ方

森林のリラックス効果を活かすためには、あまり時間にとられないことが大切です。

登山やハイキングとの違いは、森の中で過ごす時間を重要視している点です。

ゆったりと過ごすなかで自分自身の心と対話することが、さらにリフレッシュするための方法になります。

木々の中に立っていると、何もしくともそれだけで心癒されますが、さらに効果的に「森の力」を感じる方法として、最も基本的なやり方は「五感」を働かせることです。

森の中で聴覚や視覚、嗅覚、触覚、味覚といった五感のアンテナを研ぎ澄ませて、木々の息吹や風のざわめきを感じてみてください。



秦野の間伐材を活用した丸太イスや看板

森林セラピーロードには、ベンチ、トイレ、休憩施設などが十分に配置され、ゆっくりと森を楽しむことができます。一人でも家族・友人とでも、秦野の森に日々の疲れを癒しに来ませんか。

### 森林散策の注意事項

- 🍻 ゴミは必ず持ち帰りましょう
- 🍻 動物への餌付けはしないでください
- 🍻 動物、昆虫、植物等の採取はしないでください
- 🍻 季節や天候に合わせた服装や靴を用意しましょう
- 🍻 ヤマビルやスズメバチなどの対策をしましょう
- 🍻 ナラ枯れの木の落枝に注意しましょう
- 🍻 猛毒キノコ「カエンタケ」には触れないようにしましょう



# 3 金目川溪流と棚田・御師の里 蓑毛・春嶽湧水コース



最高標高(m)	488
最低標高(m)	320
高低差(m)	168
総延長距離(km)	1.1
平均斜度(%)	15.4
最小斜度(%)	11.1
最高斜度(%)	19.8



丹沢から続く針葉樹や広葉樹の森林が広がり、金目川が流れ、本市の原風景である自然豊かな美しい里地里山の景観を有しており、ロード周辺には秦野名水の「春嶽湧水」や「髭僧の滝」など自然資源が点在するとともに、大日堂や御師の里など歴史的・文化的遺産も多く存在しています。また、大山への登山やヤビツ峠へのヒルクライムなどアウトドアスポーツも盛んに行われている地域です。



主な樹木	スギ、ヒノキ、クマシデ、ヤブツバキ、ミツマタ、イロハモミジ、オニグルミ、ケヤキ、フサザクラ、ニツケイ等
主な草花	ヤマドリソウ、ゼニアオイ、ミヤマカタバミ、コクサギ、テンナンショウ類、コアカソ・シダ類・マツカゼソウ等
主な生き物	赤トンボ類、スジグロシロチョウ、サワガニ、サンコウチョウ、ミソサザイ、カワガラス、オオルリ、ウクイズ、ホオジロ、ホトトギス、キビタキ等
主な周辺スポット	春嶽湧水(秦野名水)、髭僧の滝、緑水庵、淡墨桜、ミツマタ群生地



大山参詣の里 自然・文化・歴史が楽しめるよ

