



START
&
GOAL

若杉遥拝堂下
駐車場

森の案内人からの
ワンポイントアドバイス!



リラックス効果を十分得るためには、服装も大切です。通気性・発散性の高い長袖、長ズボンに帽子、はき慣れた運動靴を着用し、荷物はリュックやウエストポーチに入れ、両手は自由におきましょう。

このコースには
たくさんの巨木があるよ。
幹にふれて耳を澄ませば、
森の巨人たちと
会話ができるかも…

実験場所

この辺りで
森の癒し効果について、
さまざまな実験が
行われたよ。

ノッポの木・メタセコイアの森。
新緑、紅葉、落葉と、
季節ごとにさまざまな姿が
楽しめるよ

メタセコイアの森

大和の大杉

杉の巨木の森



メタセコイア

別名「アケボノスギ」とよばれる針葉樹です。円錐形の樹形が美しく、春夏の新緑や深緑、秋の紅葉や落葉、冬の裸樹…と四季それぞれの景観に魅力があります。

折り返し

ウォーキングルート

START 若杉遥拝堂下駐車場

→ 実験場所 → 折り返し地点

→ 実験場所 → 若杉遥拝堂下駐車場

GOAL

コースの特徴

道はほぼ平坦、平均斜度7.4%の勾配で、全コースの中でも最も歩きやすくなっています。ウォーキング初心者は、まずここから挑戦してみましょう。杉の巨木やメタセコイアなど針葉樹も見られます。

森林セラピー基地認定実験場所

2008年7月、森林セラピー基地認定のための実験が落陽コースで行われました。杉の前に座り、身体へのさまざまな影響を数値化したところ、ストレスホルモンや血圧が下がることが確認されています。ベンチに座ってすーっと深呼吸してみましょう。森の持つリラックス効果をぜひ実感してください。

ここが見どころ!

大和の大杉(大和の森遊歩道内)

5本に分かれた幹が目を引く巨大な杉。平成12年に発見され、いつか日本一の巨木杉なるようにとの願いを込めて「大和の大杉」と名づけられました。幹回り16.15メートル、高さ40メートルで、現在もまだ、成長を続けています。鑑賞テラスに立ってこの巨木と向かい合えば、自然の偉大さを強く感じるはずですよ。

