

自由の森遊歩道

気軽に味わえる山の散歩道

歴史ある宗像に、新しく開発された自由ヶ丘地区。その町並みを見下ろす小高い丘の稜線を繋いだ「自由の森遊歩道」。陽光に照らされた木々の美しいみどり、樹木の甘い呼吸、設置された展望所からは市街が一望され、どなたにも気軽な山歩きが味わえます。

第2展望所 ストレッチポイント

さあ今からしっかり歩きます。設置してある看板を利用してアキレス腱のストレッチ!

片足を前に出しゆっくりと膝を曲げます。後ろの足のかかととは地面から離れないように注意。
※呼吸を止めずに、1回20~30秒行います。



山道を歩くことで骨粗しょう症を予防!?

ウォーキングで地面を踏みしめる動作は、骨に良い刺激を与え骨密度を高める効果があるとされています。コンクリートを踏みしめると足を痛めてしまいそうですが、自由の森の道は落ち葉や土でふかふか、やわらかな地面。かかとから、少し強めに足を着地させながらしっかりと地面を踏みしめましょう!



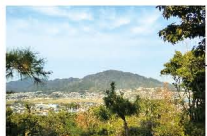
南方向に約500m先
ザビエル聖堂

シイ、クス、カシなどいろんな樹木でつくられた自然林!

第1展望所

深呼吸ポイント

大きく深呼吸をしよう!



スタート



自由ヶ丘小学校

P

小学校側出入口(駐車場)



ヤマモモの木【7人の兄弟】

通常ヤマモモの木は幹から数本しか枝分かれしないのだが、自由の森のヤマモモは7本に枝分かれ。仲良し7人兄弟の下のメンバーでホッとしたいさ...



さがしてみよう!①

石炭は古い樹木から長い年月をかけて生成されたもの。ここには石炭になり損ねた、木の化石(珪化木)があります。



中間展望所 ひと休みポイント

ベンチに座ってひとやすみ。座ったついでに、太もも裏の筋肉のストレッチ!

両足を前に出し、かかとを付き、つま先を上に向けて。背中を丸めるようにして上半身を前に倒す。

※呼吸を止めずに1回20~30秒行います。



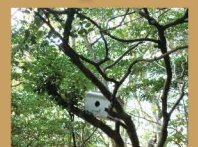
ゴール



11丁目側出入口

さがしてみよう!②

鳥の巣箱を全部で19個設置。(2013年1月現在。もっと増やしていきたいです!) 野鳥がずんでいるかも!



※遊歩道コースにはトイレはございません。

自由の森ってどんなトコ?

自由の森遊歩道は、自由ヶ丘地区コミュニティの創立10周年に合わせて、自由ヶ丘住民でボランティアを募り作られた、手作りの遊歩道。平成22年4月に開通し、幅広い年齢層の人びとが、森林浴を楽しみに足を運びます。この遊歩道は「自然を最大限に活かしたい」という願いから、ほとんど伐採は行わず、自然林のままに作られています。珍しい植物や野鳥も共存しています。自由ヶ丘小学校側出入口から足を一歩踏み入れば、そこはもう森林浴の世界、木々の新鮮な空気を吸えば、身体も心もゆったりと安らぎます。

<p>春</p> <p>木々が一齐に芽吹き、そこは正に「山笑う」の世界。エゴの花や山桜が咲き誇ります。</p>	<p>夏</p> <p>新緑に彩られた樹木を渡る涼風がこちよく遊歩を楽しめます。</p>
<p>秋</p> <p>やぶ椿、ハゼ、モミジなどの落葉樹が秋色に染まります。その美しさは格別です。</p>	<p>冬</p> <p>落ち葉を踏みしめる足音に心安まる季節。冬の厳かな空気に包まれます。</p>



JR赤間駅からのアクセス

- 小学校側出入口 ●自由ヶ丘南・青葉台方面行きバス:5分
- 自由ヶ丘小入口バス停下車:徒歩10分
- 11丁目側出入口 ●自由ヶ丘南・青葉台方面行きバス:5分
- 近隣公園前バス停下車:徒歩8分

お問い合わせ

〒811-4163 福岡県宗像市自由ヶ丘3丁目12-11
自由ヶ丘コミュニティ運営協議会
自由の森遊歩道を守る会 TEL:0940-32-5594

自然とふれあいながら散歩できる遊歩道コース

TOTAL 総距離 2,200m 総時間 50分 消費エネルギー 171kcal

食パン1枚分
約171kcal

