

虹の松原ウオーキングの三大魅力

虹の松原をいつも散歩している人は健康的で長寿の人が多
いようです。

1. 「森林浴」と「海気浴」ができる

虹の松原のウオーキングでは海の恩恵と森林の恩恵の両方
を受けることができます。

「森林浴」とは、森の中できれいな空気や樹木が発散する
香りを吸収し、せせらぎや鳥のさえずりを聞いたり、運動し
たり歩いたりすることによって、健康を増進させる効果のこ
とです。外国ではForest Therapyと呼ばれています。

海岸の潮風を浴びるのを「海気浴」と言います。昔から海
辺は健康をもたらす場所として知られ、別荘や保養所が設け
られてきました。海のそばで体調を整えることを「潮湯治」
と呼んだそうです。ヨーロッパでは「海水にまみれて水辺を
動きまわり、海から蒸散するガスを吸って暮らしている人々
は、他に例を見ないほど長生きである」と言われています。

外国ではBeach Therapy、 Marine Therapyと呼ばれてい
ます。



2. 無理のないウオーキングができる。

虹の松原の中は平坦です。登山の場合は山頂に達しないと、
何となく達成感がないようで、ややもすると無理なウオーキ
ングになりがちです。ここ虹の松原は、山頂のような大きな
目標地点はありませんが、そのかわりに目的地を自由に決め
て体調にあわせて歩くことができます。また松原内には休憩
するにふさわしい茶店が数軒あります。

3. 七不思議に出会うことができる。

虹の松原の七不思議にはロマンと歴史があります。また七
不思議を少しだけ科学的に考えることによって、虹の松原に
ついての知識を深めることができます。