




奈良の木ツアー コースマップ

奈良県庁が行ったツアーイベントのコースマップです。
森と木に癒されるコースあなたも体験してみませんか。




⑥吉田製材株式会社



奈良の木ツアーでは、製材の工程を見学させていただきました。

⑦あるぼ〜る



木材振興・需要拡大の拠点
長さ12メートルの杉丸太をはじめとした地元産の木材を柱や桁・梁に使用した木造のイベントホールも。



主な訪問施設の連絡先

- **ふるさとの食「奥明日香さらら」**
古民家でいただく、地元の食材を使ったほっとする味のお食事
【営業日】毎週 木・金・土・日 (不定休、夏季・冬季休業有) ※要予約
【営業時間】11:00~16:00
【所在地】〒634-0124 奈良県高市郡明日香村栢森137
【電話】0744-54-5005
- **木材振興センター「あるぼ〜る」**
レンタルスペースの貸出や各種イベントも行っています。
【所在地】〒633-0062 奈良県桜井市粟殿355番地
【電話】0744-45-3955

- **吉田製材株式会社**
吉野産松材・杉材の製材・販売・各樹種建築用材の販売を行う会社です。(工場見学可)
【所在地】〒633-0065 奈良県桜井市吉備557
【電話】0744-42-2124
- **泉谷木材商店**
吉野産松・杉製材、各種住宅用材販売、木の玩具販売
店主の泉谷さんは、独自に森林ツアーも実施されています。
【所在地】〒633-0065 奈良県桜井市吉備760-6
【電話】0744-42-6625

奈良県
明日香村〜桜井市
Asuka Sakurai



えんのぎょうじゃ
①役行者

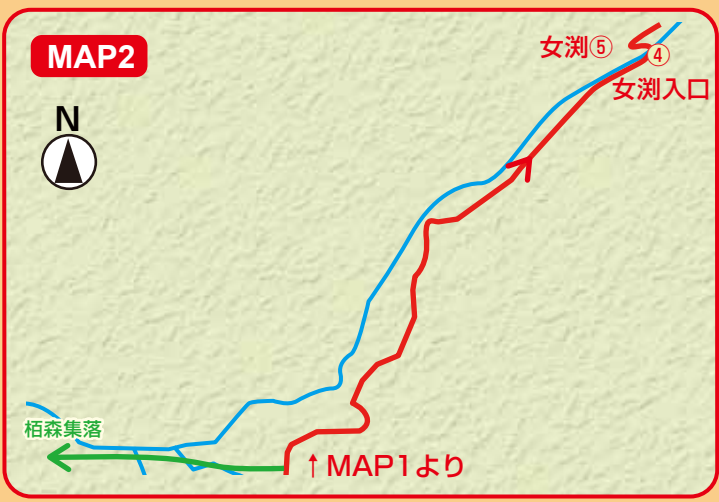
ウォーキング開始。
看板が目印。

②森林散策

えんのぎょうじゃ
古の道で針葉樹の森の
空気を味わいましょう。

③棚田エリア

里山の雰囲気を楽しんで。



④女淵入口

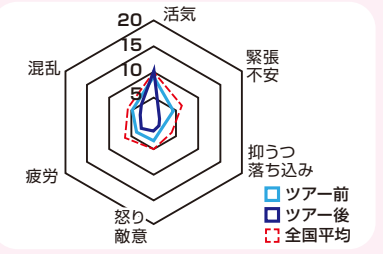
飛鳥川に向かって下ります。
看板が目印。

⑤女淵

奈良県景観資産でもある美しい滝。

効果検証について

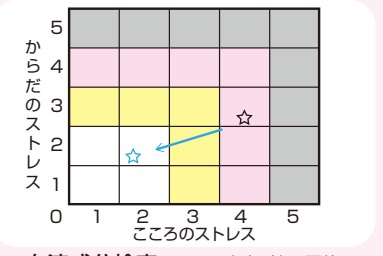
ツアー参加者にご協力いただき、ツアー前後で精神状態がどのように変化するか検証を行いました。



POMS検査 ツアー参加者の平均

①POMS(Profile of Mood States)短縮版

回答者が置かれた条件により変化する一時的な気分・感情の状態を測定する質問紙検査を実施しました。
ツアー前後を比較すると、ツアー後には「緊張不安」や「怒り敵意」の状態が低下する傾向が見られました。



血液成分検査 ツアー参加者の平均

②血液成分検査(サイトカイン測定)

ツアー前後に採血を行い、血液成分の割合の変化等から、心と体のストレス状況を検査しました。
ツアー前後のストレスレベルを比較しました。
こころのストレス 3.91 ⇒ 2.11 1.80の低下
からだのストレス 3.11 ⇒ 2.11 -1.00の低下
このように、ストレスが軽減される傾向が見られました。

調査協力: 帝塚山大学、大阪健康倶楽部 関山診療所