



## 『飛騨市クアオルト健康ウォーキング』の実践

飛騨市教育委員会スポーツ振興課

### 1 はじめに

飛騨市は平成16年2月1日、古川町、河合村、宮川村、神岡町の2町2村が合併して誕生以来、今年で16年目を迎えます。現在の人口は23,800人、高齢化率は38%と、人口減少と高齢化が進んでいます。このような中、本市では「元気であんな誇りの持てるふるさと飛騨市」のスローガンのもと、各種スポーツ事業を支援し、スポーツを楽しめるまちづくりの推進を目指し、令和元年度から教育委員会事務局に「スポーツ振興課」を新設しました。

今年度、スポーツ振興課では、特に女性や障がい者のスポーツ実施率の向上と、これまでスポーツに関わってこなかった市民への働きかけを行うことなどをスポーツ振興の方針に掲げ、また重点施策としてノルディックウォーキングやクアオルトの推進事業など、個人の志向にあった運動の普及を目指すこととしました。今回は、昨年5月に設立致しました「飛騨市健康ウォーキングガイド協会」の取り組みの一例を紹介させていただきます。

### 2 「飛騨市健康ウォーキングガイド協会」設立の概要

本市は2016年の太陽生命保険(株)「クアオルト健康ウォーキング(以下「クアオルト」という)」アワードの受賞により、『健康保養地』構想への参入の機会を得ました。

飛騨市健康ウォーキングガイド協会は、(株)日本クアオルト研究所によって訓練、認定されたウォーキングガイドを会員とし、医科学的な根拠を基にしたウォーキングを市民に提供します。市民の生活習慣病の予防・改善、重症化の抑止・健康寿命延伸の実現だけでなく、将来的

には健康経営に取り組む大手企業の宿泊型新保健指導の実施など、交流人口増加に寄与したい考えであり、ウォーキングの舞台となる飛騨市の自然豊かな広葉樹の森の保全や温泉の利活用、飛騨市産の農産物や伝承作物、薬草を利用した健康的な食事の提供・開発等々、地域資源を最大限に活かしながら、飛騨市が質の高い健康保養地となる活動を行うために設立されました。



設立総会

### 3 今年度の取り組み

#### (1) 本市でのクアオルト事業

飛騨市民の健康増進のきっかけとなるよう「そこに行けばウォーキングに参加できる」という機会をつくるため、毎週土曜日の朝に定期的かつ継続的なウォーキングを開催することとし、日頃から運動不足を感じている方、運動習慣のない方、基礎体力に自信のない方はもちろん、一般市民にも参加していただき、飛騨の森歩きで、その植生の観察や四季の移り変わりを肌で感じたり、森林が持つメンタルヘルスケア効果を実感していただきました。また、参加者の中には、足

の怪我と高齢による筋力低下に悩む70代の女性が何度もリピートされ、自身の健康維持にウォーキングを利用される姿もみられ、この事業の有用性も感じられました。クアオルトでは、ウォーキングの効果が出るよう計算された専門のコース（クアの道®）を専任のガイド（実践指導者）が参加者をリードしながら歩きます。現在、当市には森林公園コース（1.26km）と朝霧の森コース（1.77km）の2コースが常設されており、今年度新たに神秘の森コース（3.94km）が新設されることとなりました。



クアオルト健康ウォーキングのようす

## （2）兵庫県多可町への視察

クアオルトは、全国各地で広がりを見せていますが、当市と時を同じくして参入した兵庫県多可町は、自治体主体ではなく民間主導によるウォーキング事業の取り組みをされており、先般その取り組みを学ぶために視察をさせていただきました。



兵庫県多可町への視察

「敬老の日発祥の地」と言われている多可町の取り組みは、クアオルト導入以前より始まっており、質の高いウォーキングの実施に向け、繰り返し実証実験を行うとともに、先進地視察などで研鑽を深め、「健康保養地」としての土台づくりをされてきました。クアオルト導入後は、着実にウォーキング参加者を増加させるだけでなく、ヘルスツーリズム認証取得によって健康保養地としての地位確立を図っています。民間主導による事業の展開をしている当市も大いに多可町の取り組みを参考にしていきたいと考えます。同じ手法を用いて健康保養地を目指すウォーキングガイドの交流は、共感や感嘆を生み、有意義なものとなりました。

## （3）他市との交流

厚生労働省、経済産業省、林野庁、スポーツ庁等々、クアオルトに関係する省庁は数多くあり、全国の自治体でも導入事例が増加していますが、この岐阜県内においても4自治体が実施にむけて稼働しており、全国一のクアオルト推進県となっています。

先般、運営を開始された岐阜市や来年度運営が予定されている関市とは、今後のウォーキング事業の連携を視野に入れながら、ガイド同士の交流を始め、県内のウォーキング事業の連携を図っていきたいと考えています。

## 4 今後の課題

定期的かつ継続的に安全なウォーキングの指導を行うには、高い技術力のみならず市民を健康増進へと導くための高い志が要求されるため、まずは指導員養成が大切だと考えます。また、参加者を楽しんでウォーキングを続けて頂けるような仕組みづくりや健康づくりを通じたコミュニティ形成も事業発展の上では重要な要素であり、ウォーキングによる「健康づくり」と「まちづくり」が同時に展開できるシステムの構築と実践力の養成が今後の課題であると考えます。