



▲コースの途中で「Yahoo!!」と声を出して肺をきれいに

# クアオルト健康ウォーキング

がんばらずに 楽しく歩いて 健康寿命延伸

近年、高齢化と健康志向の高まりによりウォーキング人口が全国的に増加しています。

飛騨市でも平成29年度より、自然の野山を歩いて治療するドイツの「気候性地形療法」を基本とした健康づくりの運動療法「クアオルト健康ウォーキング」を取り入れ、市内の2カ所に「飛騨クアオルト健康ウォーキング」コースを整備、市内の豊かな森林の活用による市民の健康づくりの推進に取り組んできました。また、6月には、「飛騨市健康ウォーキングガイド協会」も設立され、市民が気軽に参加できる定期的なウォーキングイベントを毎週1回開催しています。

今回は、クアオルト健康ウォーキングについての市の取り組みやガイド協会が主催するウォーキングイベントを紹介します。

現在、飛騨市にある専用のウォーキングコースは、古川町黒内にある「朝霧の森コース」と古川町信包にある「森林公園コース」で、この2つのコースは、(株)日本クアオルト研究所より、全国から選りすぐりの「クアの道®(健康の道)」として認定されています。

「朝霧の森コース」は全長1.77キロメートル、広葉樹や針葉樹の混合林がある植生豊かなコースで、春にはりんごや桃の花が咲き、秋には紅葉したカツラから甘い香りが漂う他、飛騨市が推進している薬草園もあります。

「森林公園コース」は、全長1.26キロメートル、春から夏はまぶしい新緑、コース内の紫陽花、花菖蒲が美しく、秋には色とりどりの紅葉の中で、栗や栃の実、どんぐりが落ちる豊かな森です。

## 歩くときのポイント

キーワードは『がんばらない』『冷たくさらさら』

「がんばらない」スピード → 心拍数の目安 160-年齢  
 「冷たくさらさら」体表面 → 体表面 平均2℃低く  
 自分の体力にあわせて歩く速さを調節します。最初はゆっくり、慣れてきたら上り道を「160-年齢」の心拍数を目安に歩きます。  
 歩行中は、「やや冷えている」ぐらいと感じるように、袖をまくったり首元を開けるなどして衣服を調整します。

## 気候性地形療法における気候の4要素

### 太陽光

- ビタミンD3の合成
- 骨の強化
- 免疫力活性

### 可視光線

- 体内の24時間リズムの調整
- 深い睡眠

### 清浄な空気

- 呼吸器系
- アレルギーの改善

### 冷気と風

- 持久力強化
- 免疫システムの改善
- 血液循環機能アップ
- 体温調節機能アップ



飛騨市健康ウォーキング  
ガイド協会会長  
牛丸 洋子さん

【問い合わせ・予約】  
スポーツ振興課内  
飛騨市健康ウォーキング  
ガイド協会事務局  
0577-62-8030

さあ、一緒に  
森を歩きましょう！

我々ウォーキングガイドは参加者の皆さん一人一人に合った「ちょうど良い刺激」を創出しながら、安全に効果的なウォーキングが出来るよう健康増進のプロデュースをしていくのが役割です。

今日は、ガイド協会会長の牛丸洋子さん、事務局長の武藤浩一さんのお二人に「朝霧の森コース」を案内していただきました。

「クアオルト健康ウォーキングは、無理をしない、がんばらないウォーキングといわれ、運動中の負荷を『160-年齢+目標の心拍数』とすることで、少しきついと感じる程度の歩行になるようにしています。また、森の風や水を利用して、ウォーキング中に体表温度を2度以上

上げると運動効果が更に増しますよ」と武藤さん。まず始めにクアオルトについて歩くときのポイントなどの説明を聞きながら、歩行前に血圧や心拍数、体表温度の計測を行い、健康チェックシートを記入。準備運動を行った後にさっそく出発。ホテル古里を起点としたコース内へと進みました。少し歩いたところで「一つ目のチェックポイントです。脈を測りますので脈拍を数えてください。」と牛丸さん。出発前に測った心拍数

の目標値と比べながら、自分の運動量や体表温度の確認を行い歩く速さの調節をすることがポイントだそうです。

少し歩くと東屋があり「森の入り口では皆さんで『おじゃまします』と叫びましょう。森へ入る前には動物たちへの警告も踏まえ大声で叫んでから入ります」と武藤さん。また、途中の眺めが良いところでは「ヤッホッ」と短く叫びましょう。こうして大声で叫ぶことで、肺の中がきれいになりますよ。」と牛

丸さん。この後、牛丸さんからコース内に自生する花木などの説明を聞きながら、あつという間の1時間30分のウォーキングが終了しました。

今回の参加者からは、健康チェックで高かった血圧がウォーキング後に下がったなどとの声がありました。がんばらずに楽しく歩く「クアオルト健康ウォーキング」。市民の皆さんもぜひ気軽に参加していただき、楽しく歩いて健康になりましょう。

スポーツ庁の調べでは、運動不足を解消するために始める運動の第1位が「ウォーキング」。手軽に、お金をかけずできるスポーツとして認知されています。

「クアオルト健康ウォーキング」は、アスファルトの平坦な道ではなく、飛騨の森の程よい傾斜を歩くことで、運動負荷に大切な心拍数の上昇を促し、自然の光や音、風や空気がその相乗効果を増して、頑張らなくても持久力をあげることができると期待されています。また良い森歩きは気持ちにも最適です。