



# ウェルネスツーリズムにおける保健分野の有効性に関する研究

石井博之, 楠田美奈, 相原圭太 (杏林大学 保健学部) 小堀貴亮(外国語学部)

## 1. はじめに

保健学部教員は今まで学科間連携により、2014年から「新しい都市型高齢社会における地域と大学の統合地の拠点」事業の一環として、「都市型高齢社会の健康と安心」及び「健康寿命延伸」を目的とした「スポーツ機会提供プログラム」等を主に西東京地域で実施してきた。今後はこの分野でも本学の学部間連携を強めることで、杏林大学の特長を活かした地域貢献活動・教育・研究の質向上を図りたいと考えている。

そこで今回、我々は日本の観光資源である温泉の活用と効果の検証は十分に考慮に入れ、さらにそれぞれの観光地の持ち味を活かし、我々の専門領域を活かして以下の要素をウェルネスとして加えていくこととした。今回、田原市の特徴と、本学の学部間連携を活かした今後の取り組みに対するいくつかの知見が得られたので報告する。

## 2. 方法

今年度は田原市と本学で地域包括連携協定を締結し、その一環として「田原市観光まちづくり実践塾」を共催した。そこで私は「環境を活かした健康で活力ある生活と観光まちづくり」をテーマに講演会を実施した。その主な内容は我々の専門性を活かした、杏林型ウェルネスツーリズムの提案である。

その後ラウンドテーブル形式にて意見交換をおこなった。今回の主な対象者(参加者)は自治体関係者、観光関係者、運動と健康に興味のある市民である。また、ここで得られた情報を基に観光資源調査をおこなった。

## 3. 結果および考察

田原市は半島で多方面が海に囲まれていること、広い海岸線を有することによる景観の美しさと潮風の心地よさは屋外活動に有効であると思われる。また冬も温暖で、寒さの厳しさが穏やかであることも、冬場の運動には有効である。

また東伊豆町と比べて高原ではなく里山があり、高低差が少ないこと。加えて広大な平地に花や野菜畑、果樹園、牧草地などがパッチワークの様な、また北海道の様な雄大な景観が特徴の1つである。(図1)

更に海岸線にある既存のサイクリングロードは渥美半島の海岸の美しさを堪能しながらサイクリングを楽しむことができる。(図2)

これらからウォーキングやトレッキング、サイクリングやジョギングなど、屋外での運動を楽しむには適した環境であると感じた。

健康寿命延伸に対する取り組みとして、市民がグループやサークルを形成して、ウォーキングなどを楽しんだり、ヨガやエアロビクスの講師と運動を実施したりと多様な取り組みが始まっているとのことだった。

今後は医学部や保健学部の教員がリスク管理をおこないながらより効果的、かつ持続的な取り組みへの提言をすることが、取り組むべき連携項目であると思われる。

また里山の自然を楽しみながらトレッキングツアーを主催している取り組みもあるとのことである。それにインターバルトレーニングやリスク管理の要素を加えるだけでなく、我々が実践しているポールウォーキングやノルディックウォーキング等、歩行の多様性を加えていくことが、その取り組みの楽しみの質、持続性などの魅力を高めることとなると考えられる。



図1 雄大な風景を作り出している野菜畑



図2 海岸線に並行しているサイクリングロード