

県では熊野健康村構想の一環として、産学官の連携のもと、熊野古道ウォーキング調査プロジェクトチームを立ち上げ、「熊野古道ウォーキングが心身に及ぼす影響の科学的検証調査」(注1)を実施しました。

英気を養うウォーキングの旅へ 熊野古道は心とからだにやさしい道 ストレス軽減・免疫力アップ



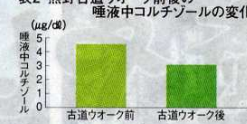
熊野古道の環境調査とウォーキングによる心身の影響調査は、平成16年11月から平成17年2月にかけて実施。熊野古道本宮大社付近でタイプの違いを比較する。なんと50倍119人を対象に行われた。和歌山健康センターの調査総括から検証効果の一部を紹介しよう。

熊野古道の紫外線量は 和歌山市内の50分の1

熊野古道と平地公園とウォーキングによる心身の影響調査は、平成16年11月から平成17年2月にかけて実施。熊野古道本宮大社付近でタイプの違いを比較する。なんと50倍119人を対象に行われた。和歌山健康センターの調査総括から検証効果の一部を紹介しよう。

熊野古道と平地公園との紫外線量との比較で、中辺路ルート、発心門王子付近の測定値は和歌山市内の公園の日当たりと比較すると、なんと50分の1。公園内の日陰と比較しても13分の1。熊野古道の紫外線量は市街地に比べかなり少ない結果が出ました(表1)。

次に、熊野古道の癒やし効果を紹介しよう。熊野古道を歩くと、心身がリラックスし、ストレスが軽減され、うつや怒りがわがります。熊野古道の調査結果から、熊野古道の自然は人を元気にしてくれる底力にあふれていることがわかります。



※POMS:感情プロフィール検査
*注1) 調査は平成16年度国土施策創発調査に採択された「世界遺産を活用した『こころの空間・癒しの交流』づくりに関する調査」の一環として、厚生労働省からの委託により和歌山県と和歌山健康センターが共同で実施したものです。

自然や文化にふれながら 熊野古道を楽しく歩いて 健康づくり参加者募集

「熊野で健康ラホ」で、約4時間を歩く初級コース。午後からはサラサラ生活&おいしく健康づくしを開催します。熊野の自然や文化にふれながら、楽しく健康づくりができるウォーキングプランです。一般プラン、1day、2dayがあります。

20日の午前はアロマを使ったリラクゼーション。3月は「こころと健康」をテーマに19日(日)、20日(月)開催。19日午前は発心門王子から熊野本宮大社まで約6・8kmを歩く初級コース。午後からはサラサラ生活&おいしく健康づくしを開催します。熊野の自然や文化にふれながら、楽しく健康づくりができるウォーキングプランです。一般プラン、1day、2dayがあります。

熊野で健康ウォーキング

| 日程 | 受付 | 受付場所 | 時間 | コース内容 | 人数 | 料金及び申し込みプラン |
|----------|-------|------|---------|-------------------------------|----|--|
| 2/19 (日) | 8:45 | 行政局前 | 9時~13時 | 熊野古道ウォーク(初級) 発心門~本宮大社(6.8km) | 30 | 一般プラン 2,000円 1dayプラン 5,000円(1弁当) 2dayプラン 8,000円(2弁当) |
| | 13:45 | うらら館 | 14時~16時 | サラサラ生活&おいしく健康づくし | 30 | 2,000円 |
| 2/20 (月) | 8:45 | うらら館 | 9時~10時 | リラクゼーション&アロマ | 30 | 4,000円(1弁当) |
| | 10時 | 行政局前 | 10時~14時 | 熊野古道ウォーク(初級) 発心門~湯の峰温泉(7.2km) | 30 | 3,000円 |
| | 8:45 | うらら館 | 14時~15時 | クールダウン(ストレッチなど) | 30 | 4,000円(1弁当) |

(3月) テーマ:こころと健康

| 日程 | 受付 | 受付場所 | 時間 | コース内容 | 人数 | 料金及び申し込みプラン |
|----------|-------|------|---------|--------------------------------|----|--|
| 3/19 (日) | 8:45 | 行政局前 | 9時~13時 | 熊野古道ウォーク(初級) 発心門~本宮大社(6.8km) | 30 | 一般プラン 2,000円 1dayプラン 5,000円(1弁当) 2dayプラン 7,000円(2弁当) |
| | 13:45 | うらら館 | 14時~16時 | ストレス撃退法&合気道教室 | 30 | 2,000円 |
| 3/20 (月) | 8:45 | 行政局前 | 9時~16時 | 熊野古道ウォーク(上級) 小豆王子~本宮大社(17.7km) | 30 | 3,000円(1弁当) |
| | 8:45 | うらら館 | 16時~17時 | クールダウン(ストレッチなど) | 30 | 2,000円 |

問い合わせ・申し込み
和歌山健康センター ほんつライフ課
☎073(451)3398 073(451)3438
熊野健康村ホームページ
http://www.kumano-de-kenko.com/

交通:JRきのくに線和歌山駅(特急)から白浜駅下車。バスで本宮町へ(約3時間半)
*K・L・M・N・R・S・T・Uは弁当付きの1dayまたは2dayプラン