



文部科学省

地(知)の拠点

むつ

青森

浅虫

弘前

八戸

ドイツ式健康ウォーキング

「浅虫温泉海山クアの道」

魅力発見! ガイドブック

健康データ編

秋田

山形

仙台

上山

福島

青森COC+推進機構(青森ブロック)

青森中央学院大学COC+事業推進事務局

ドイツ式健康ウォーキングの特徴

皮膚サラサラ



各ポイントで体表温度を測定し、汗をかかないように衣服で調整

がんばらない



各ポイントで心拍数を測定し、自分の体力にあわせて歩く

「浅虫温泉海山クアの道」について

海と山が近接している浅虫温泉だからできる特色あるコースです。キツすぎない傾斜の山ウォーキングのあとは「海洋性気候」の海風を活用した浜辺ウォーキング、浅虫温泉の豊かな自然を最大限に活かした海山満喫コースです。

◆ウォーキングコース約4.2km(約2.5時間)

コース内ポイント	各ポイントでの実施内容
①ゆ～さ浅虫（スタート）	ウォーキング説明・体調チェック
②ゆうやけ橋たもと	ストレッチ
③住宅地終点付近	
④すす川入口登り小沢横断地付近	要所で心拍数と
⑤傾斜地頂点	体表面温度をチェック
⑥尾根道合流点付近	
⑦陸奥湾展望所	陸奥湾を眺望
⑧あずま屋	ヨガ
⑨ころび山下山路中間点	ストレッチ
⑩サンセットビーチあさむし	浜辺での裸足ウォーキング・ヨガ
①ゆ～さ浅虫（ゴール）	移動して昼食後、解散



サンセットビーチ
あさむし

10



ゆ〜さ浅虫

青い森鉄道

青い森鉄道



陸奥湾展望所

尾根道合流点付近

7

8

6

あずま屋



傾斜地頂点

すず川入口登り
小沢横断地付近

4

5

ころび山
下山路中間点

9

浅虫温泉駅

269

4

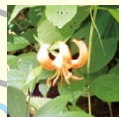
269

住宅地終点付近

3

ゆうやけ橋もと

2

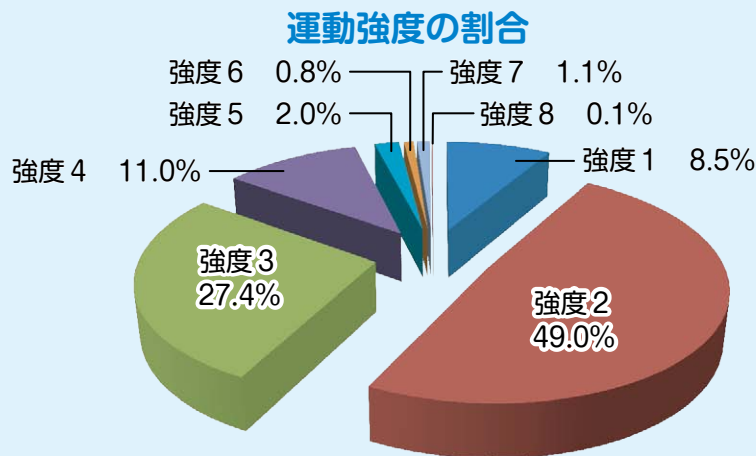


1. 浅虫海山コースの運動量はどれくらい？

浅虫海山コースは4.2kmを約2時間半かけて、「汗をかかない程度」に比較的ゆっくり歩くのですが、運動量はどれくらいでしょうか。平成26年参加者22名（男性13名、女性9名）の方に運動量測定器（スズケン製ライフコーダⅡ）を装着してもらい、測定しました。

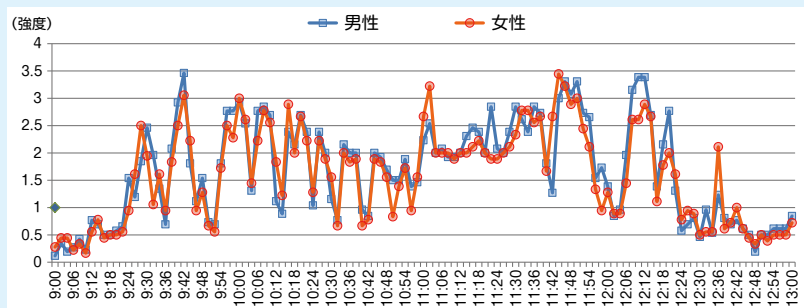
平均年齢は43.1歳。身長・体重・BMIは、男性173.7cm・74.8kg・24.8、女性は160.2cm・52.9kg・20.6。運動量・歩数は、男性256.9Kcal・8,173歩、女性169.3Kcal・7,767歩。

運動強度は図のとおり、全行程のうち歩行運動（強度1～3）が84.5%、速歩運動（強度4～6）は13.8%、強い運動（強度7～9）はわずか1.2%でした。強い運動の割合は、女性よりも男性にわずかに多かった他、男女で大きな差はありませんでした。



図は、男女別に運動強度の平均を表したものです。同じコースなのでほぼ強度が低いところや高いところは一致しています。前半に比べて後半は男性の方の平均が女性を上回っています。

男女別時間経過と運動強度



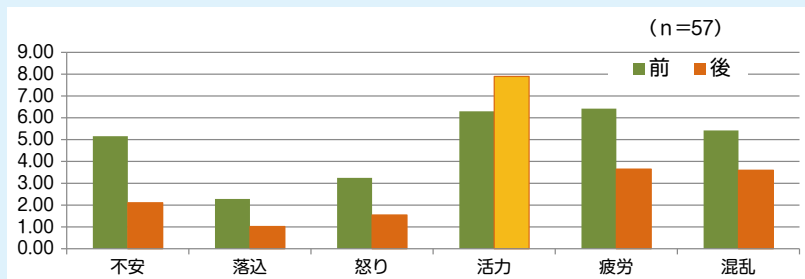
2. ウォーキングのあと活力がわく？

運動は気分転換、ストレス発散になるといわれますが、浅虫海山コースはどうでしょうか。ウォーキング前後に気分を図ることができるPOMS（Profile of Mood Status）質問紙に、平成26年度の参加者の協力を得て実施した結果です。

POMSでは「緊張－不安」「抑うつ－落込み」「怒り－敵意」「活気」「疲労」「混乱」の6つの気分尺度を同時に評価。本来は65項目ありますが、今回は対象者の負担感を軽くするために、開発されたPOMS短縮版30項目(横山和仁編)を用いて、ウォーキングの前後に測定。3回実施し、前後の回答がそろっていたのは74名中57名(回収率77.0%)。

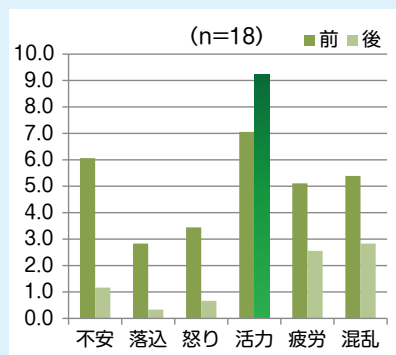
図は、9月17日、9月27日、10月4日の3回分を集計したのですが、ウォーキング前より後の方が、緊張不安、抑うつ・落込み、怒り、疲労、混乱の5点すべてが減少、一方活力は向上しました。よってこのコースは、参加者のストレス解消に役立ち、活力をもたらすことが期待できるといえます。

健康ウォーキング前後のPOMS

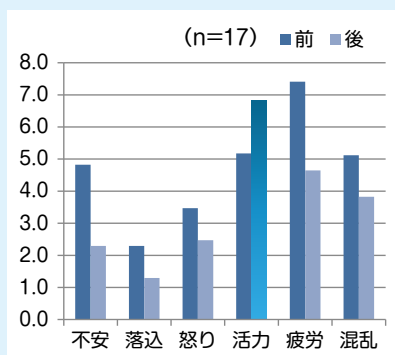


また、下図は、9月17日、9月27日、10月4日それぞれの結果です。毎回の参加者の年齢、性別が異なりますが、ほぼ同じような結果を示していたことから、比較的安定した効果が期待できるのではないかと思います。

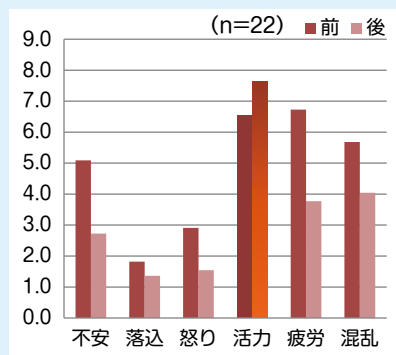
9月17日



9月27日



10月4日



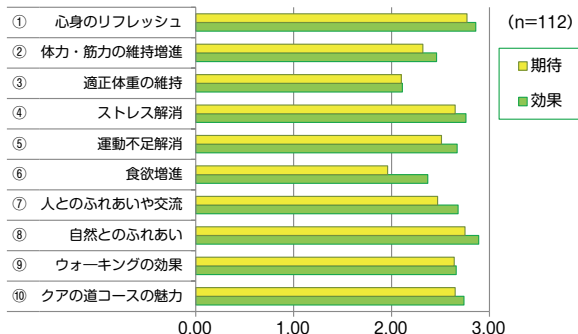
3. 何を期待して参加？

項 目	
1	心身のリフレッシュ・気分転換
2	体力・筋力の維持増進
3	適正体重の維持
4	ストレス解消
5	運動不足解消
6	食欲増進
7	人とのふれあいや交流
8	自然とのふれあい
9	ドイツ式健康ウォーキングの効果
10	浅虫温泉海山クアの道コースの魅力

回答 (3)大いに期待している (2)まあまあ期待している (1)あまり期待していない
(3)大いに効果を感じた (2)まあまあ効果を感じた (1)あまり効果を感じなかった

参加者に「何に期待して参加したか」を項目別に「大いに期待する」「期待する」「あまり期待していない」のうち1つを選んでもらった結果と、ウォーキングから戻ったあと、期待していた効果を感じたかどうかを同じ項目別に「大いに感じた」「まあまあ感じた」「あまり感じなかった」のうち1つを選んでもらった結果です。いずれも期待より感じた効果の方が上回っています。つまり、浅虫海山コースは、期待していた効果が得られることを示しているといえます。

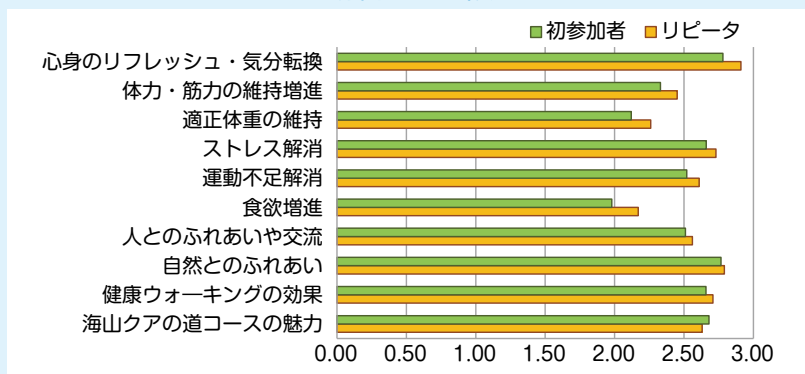
ウォーキング前後の期待と感じた効果



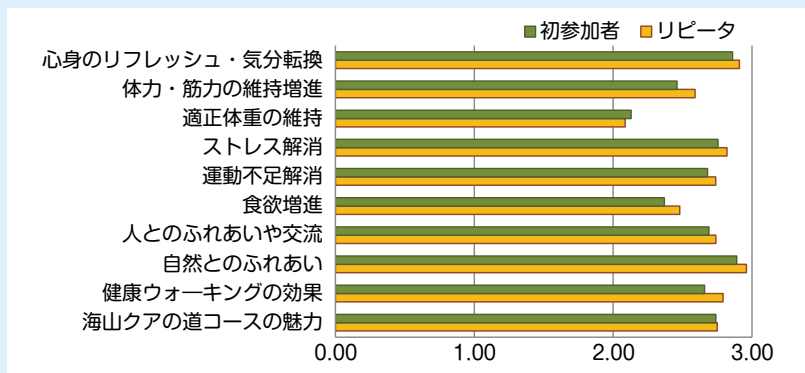
4. リピーターの期待と効果は初参加に比べて？

平成28年度の参加者136名のうちリピーターは24名でした。リピーターと初めて参加した方112名の期待と効果を比べると、図のように、期待も感じた効果もややリピーターの方が上回っている項目もありますが、ほぼ同じでした。つまり、二度目あるいは三度目の参加であっても、期待して参加し、そして期待した効果を感じることができるということを示しています。春、夏、秋と自然が織りなす浅虫ならではの魅力といえるでしょう。

期待の比較



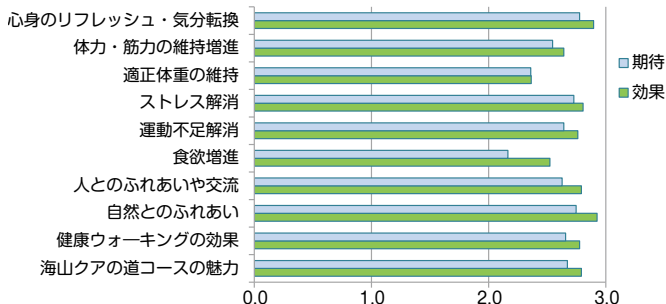
感じた効果の比較



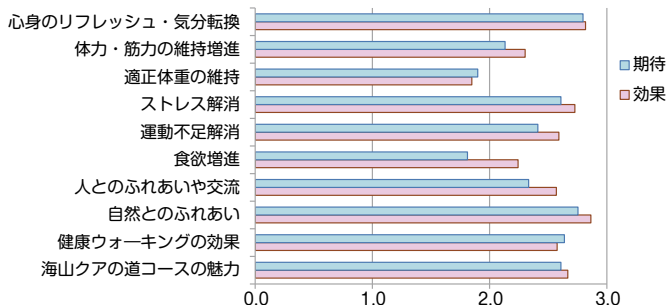
5. 運動習慣のない人でも効果を実感！

「健康日本21」では、1回に30分以上、週2回以上の運動を1年以上継続している人を「運動習慣者」としていますが、ここでは冬期間のことを考慮して、半年以上継続している人を「運動習慣者」としたところ、初めて参加した人のうち、運動習慣ありが67名、運動習慣なしが69名でした。それぞれに期待と感じた効果をみたところ、図のように、すべての項目において、感じた効果の方が期待を上回っていました。つまり、運動習慣のある、なしにかかわらず、参加することによって効果を感じることができるということです。運動習慣のない人が運動をはじめるきっかけにもなりうるということです。

運動習慣のある群の期待と効果



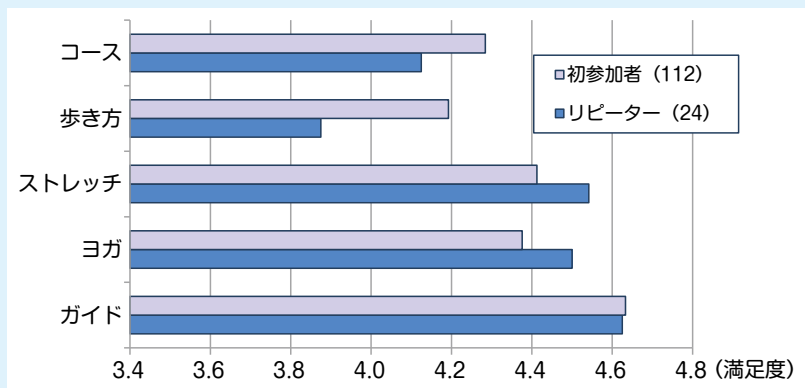
運動習慣のない群の期待と効果



6. 参加者の満足度

ウォーキングの後参加者の皆さんに満足度を尋ねました。ガイドさんの対応が良いことや、浅虫海山コースでは、ストレッチの他にヨガをとりいれていることも満足度を高めています。天気の良い日は砂浜でストレッチ、ヨガのおかげで、足の疲れもとれます。

初参加者とリピーターの満足度



初参加者とリピーターの今後の意向

単位% (初参加者112名、リピーター24名)

今後の意向	大いに思う		まあまあ思う		あまり思わない	
	初参加	リピーター	初参加	リピーター	初参加	リピーター
また参加したい	71.2	95.8	24.3	4.2	4.5	0.0
他の人に勧めたい	72.1	95.8	23.4	4.2	4.5	0.0
ウォーキングを継続したい	78.4	87.5	18.9	12.5	2.7	0.0

7. 参加者の声

アンケートに書いていただいている感想の一部をご紹介します。

- ・歩くのは苦手だったが、ペースもゆっくりで苦しくなくついていけたので良かった
- ・歩きはじめよりも、山の上に行くにつれ、体の**すっきり感**が実感できた
- ・自然の中でのウォークがとても気持ち良かった
- ・ガイドさんがたくさんいて**安心**した
- ・ペースを合わせて歩いてくれて楽しかった
- ・植物名やヨガ・呼吸法を教えていただき、**勉強になった**
- ・落ち葉の上を歩き気持ちが良かった
- ・最後の**タラソセラピー**が気持ちよく体も足も軽くなった
- ・歩くことの楽しさと気負わないで休みながらの心地よさを感じた
- ・これまで運動＝高い負荷のイメージがあったが**気軽に**取り組めるとわかった
- ・砂が疲れを取り除くという体験が驚きだった
- ・一人ではなかなか歩けないコース、景色も良く楽しかった
- ・心拍数での管理は難しい所があるが初心者でも楽しくウォーキングすることができた



- ・ウォーキングの仕方がよくわかった。
ゆっくり、頑張らない、年齢、体調に
合わせて歩く



- ・ちょっとした山登りでも息切れがして
いましたが、今回は息切れすることもなく参加して良かった
- ・自分の脈拍を見ながら歩行することは参考になりました
- ・浅虫の**新たな面**を知ってとても良かったです
- ・自然の中で体を動かす気持ちよさを満喫できて、とても
リフレッシュできた

- ・少し急な道でも息切れが激しいので、
このクアオルトなら自分に一番合っ
ていると感じた



- ・1人でなく何人も一緒に話をしながら
ウォーキングするので、**ストレス発散**に
なりました



改善点として、

- ・コースをもっと増やしてほしい
- ・ガイドさんの声が後ろまで届かない、途中で
急に立ち止まったり、一定の速度で歩けなくて困った
- ・参加者の年代や体力別コース等、選択できれば、
個別の状況に対応できるかと思いました
- ・もう少し負荷のある運動にも参加したい



「魅力発見！ガイドブック(健康データ編)」は、平成26年から平成28年までの「浅虫温泉海山クアの道」ドイツ式健康ウォーキング参加者へ、その効果や浅虫コースの魅力等についてのアンケートをもとに作成しています。調査元は、青森商工会議所と青森中央学院大学です。データ分析は、青森中央学院大学の私どもが責任をもって行いました。アンケート調査へのご協力、まことにありがとうございました。なお、本データへのお問合せ等ございましたらどうぞお気軽にご一報ください。

編集・制作

青森中央学院大学看護学部

山本春江 鎌田明美 菊池美智子 太田尚子 泉美紀子

制作協力

青森商工会議所



～ドイツ式健康ウォーキング～
浅虫温泉海山クアの道
魅力発見！ガイドブック(健康データ編)

発 行
平成30年3月発行

青森COC+推進機構（青森ブロック）
青森中央学院大学COC+事業推進事務局
〒030-0132 青森市横内字神田12番地
TEL (017)728-8161(直通) FAX (017)738-8333

「地(知)の拠点大学による地方創生推進事業(COC+)」とは

大学が地方公共団体や企業等と協働して、学生にとって魅力ある就職先の創出をするとともに、その地域が求める人材を養成するために必要な教育カリキュラムの改革を断行する大学の取組に文部科学省が支援することで、地方創生の中心となる「ひと」の地方への集積を目的としています。



「浅虫温泉海山クアの道」 むつ湾展望所より