



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(健康)の道」 ガイドマップ コース編

秋田

盛岡

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とは

1 ドイツの気候性地形療法

ドイツのクアオルト（療養地、健康保養地）で提供されている気候性地形療法。

- ・天候の「冷気と風」「太陽光線」などの要素と、「純度が高い、アレルゲン（抗原）がない、または少ない大気」+傾斜地を個人の体力に合わせた運動強度で歩行する。
- ・個人の体力に合わせる運動強度は、心拍数でコントロール。上りの目標心拍数は、1分間160-年齢（血圧降下剤を服用する場合は、10～20%減）になる運動強度。同時に、運動中「少し冷たい」と感じる体表面温度を維持し運動効果を高める手法。
- ・心臓リハビリ、高血圧、骨粗鬆症等で医療保険が適用される。

2 山形県上山市の気候性地形療法

- ・日本初で唯一、ドイツのミュンヘン大学が認定した気候性地形療法専門コースを活用している。
- ・同大学のアンゲラ・シュー教授の指導の下、医学的手法を基礎にして病気予防や健康づくりの取り組みをしている。
- ・ドイツの手法と同様、体表面を冷たく保ちながら、森や山の中の傾斜地を自分の体力にあったスピード（160-年齢の心拍数で確認する運動強度）でウォーキングする。
- ・持久力強化、通常より大きな運動効果、心理的効果の翌日までの持続を検証済である。

3 「浅虫温泉海山クアの道」

- ・上山市で行っている気候性地形療法を主導している小関信行先生により設定されたコースを、上山市と同様に、体表面を少し冷たく保ちながら、各人に合った運動強度で歩き、その上、森林浴やヨガ、海水や海風を活用するタラソセラピー（海洋療法）を加えた渚の歩行も取り入れて、楽しく海山のウォーキングを行っている。

（参考文献）クアオルト入門／気候療法・気候性地形療法入門
～ドイツから学ぶ温泉地再生のまちづくり～

著者 小関 信行

アンゲラ・シュー

訳者 堀込・ゲッテ・由子

出版 書肆犀（しよしさい）

ポイントは「冷たくさらさら」と「頑張らない」

- ・自分の状態に応じた無理のない歩行が基本
- ・最初はゆっくり、体が慣れてきたら、「心拍数が160—年齢」を維持するよう、スピードを調節
- ・血圧降下剤を服用している人は10～20%減
- ・ウォーキング中は汗が蒸発して「冷たくさらさら」な状態の肌を保つよう、袖まくり、襟開け、帽子をとるなどで調節
- ・最初は薄物を重ね着し、順次脱いで調節
- ・「やや冷える」感覚は、体表面温度が2度ほど下がっている状態、時々腕に触れてみてチェック

注 意 事 項

水分補給

- ・水分は多めに
- ・小分けに一口ずつ
- ・渇きを覚える前に

スズメバチ対策

- ・黒っぽい服装、きつい匂いの化粧品、整髪料は避ける
- ・むやみにヤブをゆすらない
- ・手足を突っ込まない

ストレッチ運動時の注意

- ・呼吸を止めない
- ・反動をつけない
- ・痛くなる直前でとめる
- ・8～10秒ほど続ける

- ・ウルシかぶれ
- ・とげのある植物

五感をフルに使って森を感じ、楽しみましょう

ガイド付の場合は傷害保険に加入し、ケガをされた場合は応急手当はしますが、その後の責任は一切負いません。自己責任においてご参加いただきますようお願いいたします。

浅虫温泉ならではの特色ある ウォーキングコースです

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。キツ過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生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



尾根道合流点付近

陸奥湾展望所

あずま屋

傾斜地頂点

すす川入口登り
小沢横断地付近

ころび山
下山路中間点

住宅地終点付近

ゆうやけ橋たもと

サンセットビーチ
あさむし

ゆ〜さ浅虫

浅虫温泉駅

青い森鉄道

青い森鉄道

② ゆうやけ橋たもと



⑤ 傾斜地頂点



⑦ 陸奥湾展望所



⑧ あずま屋



⑩ サンセットビーチ



体調チェック

〈歩行開始前〉

- ・ 疾病のある人は、歩行運動が可能かどうか主治医からの指示を確認
- ・ 睡眠不足、めまい、吐き気、胸の痛み、動悸・息切れ、上の血圧が180以上の人、下が110以上の人は参加を見合わせてください

※血圧測定時

- ・ 正しい位置で
- ・ しゃべらない、動かない、数値を見ない

〈歩行中〉

- ・ 膝や腰の痛みが出たり靴ズレしそうな場合、何か具合が悪いと感じた場合は、すぐにガイドに申し出てください

心拍数の測り方

・ 計測する箇所

左手首のあたりを右手の人差指、中指、薬指の腹で軽く押さえる

・ 1 分間の心拍数

手首等で15秒間計測し、4 倍

・ ガイドの合図で、すぐに計測開始

※上り坂での基準値

160－年齢

血圧降下剤服用者は10～20%減

◆体調チェックシート◆

※緊急時に救急隊に引き渡します

お名前

歳 ご住所

携帯番号

緊急時連絡先と電話番号

◆ウォーク前

○印、数値の記入をお願いいたします

本日の体調	かなり良い ・ 良い ・ 普通 ・ あまり良くない ・ 悪い		
めまい・頭痛がある	はい ・ いいえ	胸の痛みがある	はい ・ いいえ
吐き気がする	はい ・ いいえ	動悸・息切れがある	はい ・ いいえ
昨日の睡眠時間	____時間____分 ※普段に比べて 多い ・ 普通 ・ 少ない		
疾病の有無	あり ・ なし（特に循環器系障害：血圧・心臓、糖尿病、下肢の障害や痛み等）		
※通院中の方、病後の方、体調に不良のある方は、必ず医師の許可を得てからご参加下さい。			
血圧 ・ 脈拍	最高	／最低	mmHg ， 拍 ／ 分

上りを歩行中の運動強度を、乳酸値に相関する心拍数でチェックします。

その基準は、1分間の心拍数が

基準となる心拍数

160一年齢(50歳なら160-50=110)

※血圧降下剤を服用している方は、上記の心拍数の目安から、10～20%減じた心拍数となります。

【心拍数の計測方法】

- ①歩行停止後、すぐに計測します。
少しでも休むと心拍数が下がり、正確な計測ができません
- ②手首等で心拍数を15秒間計測し、4倍して1分間の心拍数を記録。
15秒間25なら、4倍して1分間100と記録します。
- ③1分間の心拍数が、〔160一年齢〕の基準と比較して、特に上りの歩行の速さを調節します。基準に足りない心拍数なら、もう少し速めに歩き、基準を超していたら、少しゆっくり歩きます。

主観的な温冷感覚

寒い	- 3
冷える	- 2
やや冷える	- 1
どちらでもない	0
やや暖かい	+ 1
暖かい	+ 2
暑い	+ 3

月 日 コース：	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
心拍数CHECK	15秒間 測定し4倍	15秒 回 /分	15秒 回 /分	15秒 回 /分	15秒 回 /分
皮膚温度（℃）					

◆ウォーク後

血圧、脈拍	最高	／最低	mmHg , 拍 / 分
-------	----	-----	--------------

（上海市クアオルト推進室 提供）

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

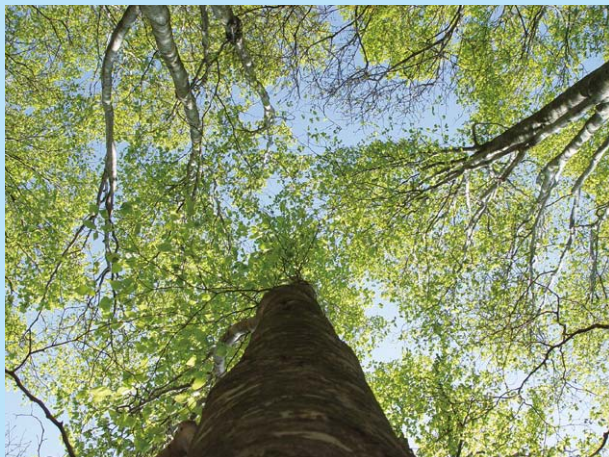
～ドイツ式健康ウォーキング～

浅虫温泉海山クア(健康)の道ガイドマップ (コース編)

平成29年2月発行

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

制作協力 あおもりクア(健康)ガイド協会（会長：野宮正宣）
あおもりクア(健康)ガイド協会事務局
（一般社団法人 浅虫温泉観光協会）
TEL (017)752-3250 FAX (017)752-3111



「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。