

東北 VALUE SIGHT 山形



上山市温泉クアオルト協議会

佐野 千鈴 (さの・ちづ)

1978年、山形県上山市生まれ。
2001年上山市役所に入庁し、2002年～2009年までまちづくりを担当。
2010年4月より観光課主任を務める。
上山市温泉クアオルト協議会 [上山市観光課内]
〒999-3192 山形県上山市河崎1-1-10
TEL 023-672-1111・FAX 023-672-1112
<http://www.zao-kaminoyama-de-kenko.com/>

「健康」をキーワードにまちづくりを進めている
山形県^{かみのやま}上山市。

歴史や文化といった地域の特徴を踏まえ、そこに新たにドイツ式の健康法を取り入れることでさらに魅力的な都市を目指し、まちづくりを進めている。

クアオルトを目指す 取り組みについて

なぜ上山でクアオルト？

上山は城下町、宿場町、温泉町の3つの特徴を合わせ持つとともに、羽州街道「^{なげしめく}橋下宿」や歌人「齋藤茂吉」を輩出した歴史・文化的風土を有する。これらの特徴を生かし、開湯555年の歴史を有する「かみのやま温泉」と自然の豊かさを満喫できる蔵王高原坊平の2つの核を中心に、観光振興や地域づくりの取り組みを行ってきた。

本市の第6次上山市振興計画（平成18年度～27年度）において、上山のまちづくりを先導していく戦略プロジェクトとして、「『健康』で創造する観光・

生活都市」を掲げ、「健康」を軸とするまちづくりを全市的に展開することとしている。このプロジェクトの具体的な事業を進めるにあたっての理念が「上山型温泉クアオルト構想」である。

「クアオルト (kurort)」とはドイツ語で、「保養地」または「療養地」という意味である。ドイツのクアオルトは国が認定を行っており、まち中の騒音等が一定以下であるなどの質の高い生活環境や、街角コンサートが頻繁に開催されるなどの文化レベルの高さが求められるとともに、健康増進のため、温泉施設のテルメヤ野山を歩く「気候性地形療法」コースが設定されるなど、一定の要件を備えることが必要である。

上山では、健康保養地としてのプログラムの確立やノウハウを獲得するため、そして、何よりも市民が健康でいられるよう、平成20年度、上山の地域資源を活用する上山型の健康保養地「クアオルト」を目指すことに着手した。

上山の気候性地形療法とは

「気候性地形療法」とは、耳慣れない言葉だが、自然を五感で感じながら、自分の体力に合ったスピードで森や山の中を歩くドイツ式のウォーキング方法である。この方法は、森の中のひんやりとした涼しさ、草原の爽やかな風、日だまりの暖かな日差しなどの気候要素を五感で体感するとともに、汗をかかない程度に体表面が「さらさら」な状態を保って歩くことで、通常の2倍の効果を得ようとするものである。我が国で初めて、ミュンヘン大学から市内

5か所8コースが気候性地形療法のウォーキングコースとして認定を受けている。

これまでの取り組み

本年度クアオルトを目指す整備を行って3年目となる。

第一は、気候性地形療法を取り入れたウォーキングの普及と専任ガイドの人材の育成である。また、気候性地形療法を取り入れたウォーキングの医学的効果検証を行い、持久力の向上、HDLコレステロールの上昇、中性脂肪の低下などの効果を実証している。

第二は、「食べ切れないほど豪華」といった従来の旅館の夕食を転換し、「カロリーは抑えるが質・量に満足できる」コース料理の開発やツアー商品企画など、健康保養地にふさわしい受け入れ体制の整備に取り組んでいる。

第三は、地元食材等の地域資源を活用した新たな商品やサービスの開発の推進である。市内の事業者と連携し、地元食材を使用した「クアオルト弁当」を商品化した。また、滞在中の楽しみの選択肢を増やすため、東北芸術工科大学、商店街及び市民団体が連携して、空き店舗を改装し、「^{ながやもん}長屋門ギャラリー」や体験型工房「アトリエSOU」を開設した。

市民と観光客の交流の場

毎日「早朝ウォーキング」を、毎週末に「土日ウォーキング」を開催している。コースや周りの樹木や花々

の手入れは地域の方々と協働で行い、コースの途中には県内初「恋人の聖地」として認定された展望台があるなど、多くの仕掛けがされている。参加者の半数は市民、残り半数は市外の方や観光客で、一緒に歩き、会話を交わすという風景が繰り広げられ、市民には今まで当たり前で気付かなかった地元を見直し、来訪者にはガイドブックには載っていない上山の魅力により深く理解できる機会となっている。

今後の上山

この事業を担当し、健康づくりだけでなく、このウォーキングの持つ違った側面に多くの可能性を感じている。車のスピードでは気づかず、歩いてはじめて見えてくるものがたくさんある。例えば、季節ごとの野の草花であったり、そこに住む方々が長い年月、大切にしてきた小さなお地蔵様であったり、人々の営みによって守られている田畑の風景である。健康を切り口とした事業だが、クアオルトの高い品質という要素を加えることで、健康だけでなく、上山の持つ魅力が引き出されてくるように思う。

上山で歩くことで市民や来訪者が元気になり、上山の街の良さを知ること、かみのやま温泉や地域づくりの活性化が進む。環境や景観、おもてなしなどの質を高めることにより、歩くことに価値付けをし、「上山で体が元気になった」、「上山のまちの人はいつもニコニコしている」などと言われることを目標にし、「日本のクアオルト 上山」をアピールしていきたい。そして、滞在型の健康保養地を目指し、一歩ずつ着実に取り組みを進めていきたいと考えている。



気候性地形療法ウォーキングでリフレッシュ！