



皆さんは、毎日どれくらい歩いていますか？

県や各市町村では県民の皆さんの「健康寿命(※1)」を延ばすため、健康セミナー(口腔ケア講座、栄養講座など)、介護予防体操、筋トレ、脳トレ、軽スポーツ大会等、様々な取り組みをしています。その1つに“ウォーキングの推進”もあるのですが、何故、スポーツと呼ぶには激しくない“ウォーキング”を健康づくりの一環として推進しているのかご存じでしょうか。

それは、日常生活動作能力の中で比較的早期から低下するのが歩行や起居などの移動動作にかかわる能力であり、日常生活において歩行運動(歩く、走る、階段の昇降)を積極的にこなうことが、日常生活動作障害に対する初期予防活動として有効とされているためなんです。

そこで今回は皆さんに“ウォーキングによる健康づくり”への関心を持っていただくため、美濃加茂市が開催している『ウォークみのかも』を取材し、その魅力をお伝えしたいと思います。

[令和7年3月2日(日)取材]

(※1)健康寿命とは、介護などを必要とせず、自立した生活ができる期間のことです。

#### 《美濃加茂市のウォーキングに関わる事業》

美濃加茂市は、市を挙げて“ウォーキングの推進”に力を注いでいます。

- ①ウォーキングイベント『ウォークみのかも』の開催(年7回)  
[美濃加茂市スポーツ振興課及び健康課]
- ②みのかも定住自立圏(※2)で行う『かもけんウォーキング』のホスト開催や他市町村が開催する『かもけんウォーキング』への無料送迎  
[美濃加茂市スポーツ振興課]
- ③『クアオルト®健康ウォーキング』の定期開催や企業・グループ単位での体験会の開催(2コースあり)  
[美濃加茂市健康課]
- ④長良川鉄道とあい愛バスを利用する『長良川鉄道いつでもレール&ウォーキング』のコース設定及びマップ作成(4コースあり)  
[美濃加茂市地域振興まちづくり課]
- ⑤荒廃して通らなくなっていた里山道を整備し、遊歩道『みのかも自然歩道』として「みのかも健康の森(市有公園)」と結ぶルートを開発(5つの町にまたがる3ルート)  
[美濃加茂市農林課]
- ⑥「ぎふ清流里山公園(県有公園)」と「みのかも健康の森(市有公園)」をつなぐ里山道『森のさんぽ道』の整備  
[美濃加茂市農林課]
- ⑦『美濃加茂市景観ウォーキングマップ』の作成  
[美濃加茂市都市計画課]

(※2)「みのかも定住自立圏」とは、総務省が推進する「定住自立圏構想(複数の自治体が連携し、地域の定住と自立を図る)」という政策に基づいた事業です。

みのかも定住自立圏では美濃加茂市が中心市となり、美濃加茂市、坂祝町、富加町、川辺町、七宗町、八百津町、白川町、東白川村が協定を締結して定住自立圏を形成し、「①圏域住民の心と体の健康」、「②今後の圏域を担う人材育成」、「③住民が生活するために必要な移動手段」、「④大規模自然災害への対策」、「⑤圏域経済の活性化に働き手として必要不可欠な外国人住民」の5つの視点を重点分野として位置付け、それぞれの分野に具体的なテーマを掲げ、取り組みを展開しています。

この取り組みの1つに、『かもけんウォーキング』があります。

### 『ウォークみのかも』について

『ウォークみのかも』は例年7回(4月・5月・6月・11月・12月・2月・3月)、「約3Km～約6Km」を歩くウォーキングイベントで、美濃加茂市のスポーツ振興課と健康課の共催で行われています。

軽登山の『米田白山コース』や『健康の森コース』、関西電力のご理解を得て今渡ダムの上(通常は一般人の立ち入りができない)を歩く体験ができる『木曾川周遊コース』、歩きやすい平坦な道の『文化の森周遊コース』、コース途中にちょっとだけ勾配がある『前平公園コース』や『伊深周遊コース』があり、コースの設定は多様性に富んでいて、参加者は自身の体力や各コースの魅力を考慮して参加を決めることができます。

更に“一般コース”と、距離が短い“エンジョイコース”が設定されているため、どなた様も無理をすることなく、気軽に参加できる配慮がなされています。



### 《イベント当日の朝の様子》

取材申込時にスポーツ振興課の方から、「コロナ禍以前は集合時間がきっちり決まっていて、参加者全員でストレッチをしてから一斉に出発していたんですが、コロナ禍以降は受付時間に1時間の幅を持たせて、参加者達はそれぞれの都合で時間内に集合場所に集まればよいことにしました。そして準備が整った人から順に健康チェックや受付をし、ラジオ体操（受付時間中、エンドレスで放送される）を十分に行ってから、各々出発することになっています。」とお聞きしていました。

しかし取材当日の朝、スタート地点である伊深小学校グラウンドには、受付開始時間よりも前から既に大行列ができていて、参加者の方々がこのウォーキングイベントをとっても楽しみにしていることが伺えました。



上写真 健康チェックを受ける参加者  
参加者は受付前に美濃加茂市健康課による血圧や脈拍の測定を受けます。



上写真 ラジオ体操をする参加者  
参加者は各自ラジオ体操やストレッチを行ってからスタートします。

### 《参加者の顔ぶれ》

この日はあいにくの曇り空で、過去に行われた伊深周遊コースの参加人数よりも少なかったのですが、それでも約220名もの参加がありました。

参加者は地元伊深町の方々以外に、他地区や市外からの参加者も。

シニアの御夫婦、シニアのお友達同士が大勢いらっしゃいました。

そして、最高齢の参加者は89歳(2名)!!

このお二人は、ほぼ毎回『ウォークみのかも』に参加していらっしゃるのだそう。

お元気で何よりですね。

《『ウオークみのかも 伊深周遊コース』の魅力その1 コース上の見所》

伊深町は豊かな自然と新鮮な空気に満ちた町。

里山の風景と古い建築物を見ながら、歴史の面影を残す旧中山道を歩きます。



上写真 旧伊深村役場庁舎(左手前)

昭和初期に建てられた旧伊深村役場庁舎は一時は市の倉庫となっていたが、現在は国登録有形文化財に指定され、“いぶカフェ”という地域の交流施設に生まれ変わりました。



上写真 正眼寺へ続く参道

表参道の石畳は雰囲気があります。



上写真 旧櫻井邸の蔵

旧櫻井邸の蔵は、現在ではIBUCAL<sup>イブカル</sup>という地域材活用拠点として木工旋盤のシェア工房になっています。



上写真 天王用水取水口

天王用水は、川浦川より水を取り、水路延長約1.3Km、灌漑面積65haに及ぶ灌漑用水。

各家の前には用水路水面近くまで続く階段が設けられており、一昔前まで農具や野菜等を洗う生活用水として利用していた名残が伺えます。

## ≪『ウォークみのかも 伊深周遊コース』の魅力その2 地元の方々との出会い≫

伊深町の方々はとてもフレンドリー。気さくに話しかけてくださいます。

地元参加者 「(コースの都合上)途中で曲がってしまったけど、あのまま真っすぐ行ったところに、終戦直後までの間、「伊深温泉・雅仙楼」という温泉旅館があったのよ。」

地元参加者 「更にその先には牛牧の桜並木があるの。」

地元参加者 「桜が咲いたらまた伊深に来て頂戴ね。」

町外参加者 「春になったらまた来ますね。」

地元参加者 「夏になるとこの辺りには蛍が沢山飛び交って、それは綺麗なの。」

地元参加者 「隣の三和地区の蛍は川の向こう側を飛んでいるのしか見られないけど、伊深地区の蛍は道路や田畑の方まで飛んできて、腕に停まってくれたりもするんだよ。」

(公園で幼児2人を連れて遊ぶ親子。ウォーキング参加者を見かけて、)

お父さん 「ほら、バイバイしよ。頑張って〜」(子ども達に促す)

子ども(兄) 「頑張って〜」(手をフリフリ)

子ども(妹) (ニコニコ笑顔で手をフリフリ)

参加者一同 「ありがと〜。頑張って歩くね〜。」

町外参加者 「この川の水も、さっき見た用水路の水もとても綺麗ですね。」(川浦川と天王用水のこと。)

地元参加者 「昔は遊びに行く施設なんてなかったから、この川で泳いで遊んでいたんだよ。」

地元参加者 「今は龍宮の淵なんて名前が付いているけど、ただの深い場所だよ。飛び込みをするのにちょうどいい深さでね、子供時分はよく岩から飛び込んでいたよ。」

若い参加者 「へえ〜。すご〜い!!!」

町外参加者 「私、ああいう崖っていうか、岩肌が結構好きなんですよ。」

地元参加者 「あの崖はよくロッククライミングをしている人がいるんですよ。」

町外参加者 「ええええええ!!!!」

(畑の脇を歩いている時、畑仕事をされている方に向かって、)

町外参加者 「何を作付けしているんですか？」

畑仕事をする方 「あっちで生えていた自然薯をさらに大きくしようと思ってね、畑に植え替えをしようと思っているんだよ。」

《『ウォークみのかも 伊深周遊コース』の魅力その3 イベントを支える地元の人々》  
大勢の地元の方々がウォーキングイベントに協力をされていました。

### 『ポールウォーキング講習会』 / インストラクターさんのご協力

同時開催の『ポールウォーキング講習会』では、美濃加茂市内で開催される高齢者のための「運動器機能向上教室」や「認知症予防教室」の講師を経て、サークル活動の指導員をしていらっしゃる加藤圭子先生がインストラクターをしてくださいました。

「2本のポールを使ってウォーキングすることで、腰の関節や足首、腰への負担が軽減されますよ。」「腕は前に出すのではなくて後ろに大きく振ること。足は鼠径部（付け根部分）ではなくて、お尻の筋肉から動かすこと。これらを意識して歩くと、肩甲骨や股関節の可動域を広げることができ、身体の中の内臓脂肪燃焼率が30%アップしますよ。」と加藤先生。

右写真 講習会の参加者に丁寧に教える加藤先生

講習参加者はポールを使ったストレッチや、ポールの握り方、ウォーキングの方法をしっかりと学んだ後、加藤先生についてエンジョイコース（約3.9km）に出ました。



### 『ノルディックポールの無料貸し出し』 / スポーツ用品店さんのご協力

可児市にあるスポーツプラザヒビノさんは、今回のウォーキングイベントだけではなく、美濃加茂市で開催される様々なウォーキングイベントで、長年ノルディックポールの無料貸し出しのご協力をしてくださっています。



左写真 よく手入れされたノルディックポールの貸し出しをする高田さんご夫婦

自前のポールを持たない参加者で、一般コースをポールウォーキングしたい場合は、『ポールウォーキング講習会』に参加をしなくても、スポーツプラザヒビノさんの貸し出しを利用することができます。

### 『交通誘導・救護班』 / 美濃加茂市スポーツ推進委員協議会のご協力

駐車場やコース上では美濃加茂市スポーツ推進委員協議会の方々が誘導員や救護ボランティア（伴歩して参加者の体調を見守る）として活躍して下さるため、安心して参加することができました。



左写真 2つのコースの分かれ道で誘導を担当するスポーツ推進委員さん

コースの所々には、スポーツ推進委員さんが立っており、「頑張って!!」、「ちゃんと水分を摂ってね。」、「もうコースの半分を過ぎたよ」と声掛けをしてくださいました。

### 『語り部』 / 伊深まちづくり協議会のご協力

例年、ウオークみのかも伊深周遊コースでは3カ所（今回は都合により1カ所）の「語り部ポイント」で、地元をよく知る伊深まちづくり協議会の方々が「語り部」となり、名所について説明をしてくださっています。

「伊深町の歴史は古く、自然も豊かで見所が沢山あります。それだけでなく、現在では町内や町外の人達が集まる町づくりに取り組んでいるんですよ。なので、こういう機会に伊深町の魅力を多くの方々に知っていただきたくて、“伊深町の昔と現在”についてお話をしているんです。」と会長の小林喜典さん。

「伊深町は町おこしが上手くいっていると思います。一方で、『うちの町は田舎だから自慢できるものは何もない』と消極的な町も見受けられますよね。でも、どの町にも歴史はあり、絶対に見所や地元を誇りに思う気持ちってあると思うんです。そういう町は、私達の町づくりの活動を大いに真似して、自分達が暮らす町を盛り上げていただけたら…。」という熱い思いをお話してくださいました。



上写真（右側）旧櫻井邸前でIBUCALのパンフレットと伊深町の見所が掲載された地図を配布する小林会長

左写真（奥の建物）旧櫻井邸

旧櫻井邸は築100年を超える豪商の古民家で、現在ではIBUCALという地域材活用拠点として活用されており、木工旋盤の技術が習得できる講習会、職人によるギャラリー・ショップ、染物や工芸、郷土食などの体験ワークショップが開催されている。

3月には曲物職人さんから教わりながら、曲げわっぱのお弁当箱を作るワークショップを開催しました。

## 『草餅の振舞い』 / 伊深まちづくり協議会のごはん研究会のご協力

例年『ウォークみのかも 伊深周遊コース』の参加者には、出来立ての草餅が振る舞われています。

これを作っているのは、伊深まちづくり協議会のごはん研究会の皆さん。

イベントの前日から伊深産のもち米を研いで水に浸し、イベント当日の朝早くからお餅を搗いて、春に収穫して冷凍保存しておいた伊深産のヨモギを練りこんで、400 個の草餅を手作りしていただきました。

### 右写真 草餅づくりの様子

「食を通して伊深町を知っていただきたい」、「ウォーキングで疲れた身体のちょっとした癒しになるといいな」と、搗きたてのヨモギ餅にきなこをまぶしたものとあんこを載せたものの 2 種類を手際よく作るごはん研究会の皆さん。



### 《完歩するとゴールでは…》

家族や友人同士のグループ毎にそれぞれのペースで歩を進め、全員約 1 時間ほどで元気よくゴールの伊深小学校グラウンドに到着。

完歩すると、健康課の担当者から『ウォークみのかも参加カード』にハンコを押していただき、年間 4 回以上の参加をした方には選べる参加賞の景品に加えて、素敵なプレゼントがありました。

更に、伊深まちづくり協議会のごはん研究会の方々からは、手作りの草餅までいただくことができるとい、お楽しみ付き!!



上写真

イベント前は見知らぬ人同士の参加者達。ゴールする頃には別の場所で開催されるウォーキングやクアオルトへ一緒に参加しようという約束までする仲に。



上写真

参加賞や景品だけでなく、更に県の健康・スポーツポイントも貯まる事、知っているかな?!



上写真

草餅のおもてなしを受ける参加者  
きなことあんこ、どちらにしよう?

### ウォーキングのすゝめ

厚生労働省は『健康日本21』の中で、70 歳以上のシニアの 1 日あたりの目標歩数を「男性 6,700 歩、女性 5,900 歩」と定めています。

生活活動は約 2,000 歩に相当することから、それ以外に身体活動として 40 分 (4,000 歩相当) の歩行またはそれと同等以上の強度の運動をしなければなりません。

だからといって必ずしも 40 分間歩き続ける必要はなく、10 分程度の歩行を 1 日に数回分けて行なう場合であっても効果が期待できるそうです。

例えば、日常の買い物や朝夕の犬との散歩でも大丈夫ということですね。

そして、もしウォーキング仲間が欲しくなったら、お住まい地域でのウォーキングイベントに参加したり、小旅行がてら他地域で開催されるウォーキングイベントを覗いたりしてみてください。

きっと、ご自身の健康と新しい出会いが手に入るのではないのでしょうか。