

新日本歩く道紀行100選シンポジウム2017 事例発表

みなかみヘルスツーリズム 「GO WILD!プロジェクト」

～内なる野生を取り戻せ～



群馬県みなかみ町

利根川源流の町・首都圏の水瓶 みなかみ町



■町の人口（平成29年1月1日現在）

- ・総人口 19,834人
- ・男性人口 9,584人・女性人口 10,250人
- ・総世帯数 8,146世帯

■町の面積 781.08km²

■5つのダム

首都圏3,000万人の水瓶

■首都圏からの交通アクセスのよさ

車で関越自動車道利用

東京練馬I.C. → 水上I.C.（約1時間40分）

電車で上越新幹線利用

東京駅 → 上毛高原駅（最短66分）

■圧倒的な自然ランドスケープ

山、川、湖と野性味あふれる生態系

■豊富なスポーツアクティビティ

雄大な自然を楽しむ、豊富なアクティビティ

- ・春から秋：ラフティング、カヤック、トレッキング、キャンプ、MTB等
- ・冬：スノーシュー、バックカントリー等

■温泉郷の集積地

古くからの湯治場や、文化人を魅了し旅の疲れを癒してきた18湯もの温泉

- ・水上温泉郷
- ・月夜野・上牧温泉郷
- ・猿ヶ京・三国温泉郷



■睡眠に最適な環境

標高1000m 0.9気圧はおなかの中の赤ちゃんと同じ状態と言われており、健康に良い影響があり、良質な睡眠に導きやすい

首都圏から150 k mのアクセス
新幹線で最短66分
関越自動車道で90分

群馬県みなかみ町



2000メートル級の谷川岳・一の倉沢



長い年月かけて湧き出した
「みなかみ18湯」





豊富な水を活かしたラフティング



パラグライダー



雄大な自然を楽しむカヌー



スキー・スノーボード



源流みなかみ極上米
「水月夜^(みなつきよ)」

まいたけ
「すくよか」

菌床生しいたけ「命^(みこと)」

みなかみ産「ぐんま名月」

みなかみ地域ブランド

幻のりんご「ぐんま名月」





フルーツ狩り体験



体験施設が連なる「たくみの里」

みなかみユネスコエコパーク

2017年夏の「ユネスコエコパーク」登録を目指し(昨年8月、国内推薦決定)、人と自然が共生したまちづくりを推進

利根川源流のまち 水と森林と人を育む 「みなかみユネスコエコパーク」

わたしたちは、地域の最大の宝であり資源である自然や景観、水をはじめとするたくさんの森林の恵みを**未来を担う子供たち**につないでいかななくてはなりません。

大切にまもられてきた自然環境に感謝しながら、自然と人間が共生する持続可能なまちづくりを行うため、水と森林を育み、それを「**まもる・いかす・ひろめる**」力を携えた人を育む「みなかみユネスコエコパーク」をめざします。



▲ 利根川の最初の一滴
(大水上山、みなかみ町藤原)

①「まもる」取り組み

「手つかずの原始的な自然環境が利根川の最初の一滴を生み出すエリア」



②「いかす」取り組み

「水源涵養機能をはじめ森林の多様な機能を高めるための保全管理を行い環境教育・調査研究・エコツーリズム等が行われるエリア」



③「ひろめる」取り組み

「日々の暮らしと経済活動を行う中で、豊かな森と水の持続的な利用を積極的に行うエリア」



ヘルスツーリズムによる地方創生

“GO WILD for our LIFE !”



外なる自然

生態系
(自然との共生)

生活
(家族との調和)

命
(心と身体のバランス)

内なる自然

LIFE

都市生活者が
「内なる自然」バイオリズムを
チューニングする(整える)ための
自然豊かなフィールド、みなかみ

平成27年度(繰越)地方創生加速化交付金事業

5つの骨格を連動させて、みなかみ町に適した 「ヘルスツーリズム」の確立を目指します

【食の開発】

ヘルスツーリズムとして
効果が得られ、心身ともに
健康な食の開発。発酵食品、
地元食材、デトックス等

【学術研究】 エビデンス取得

スポーツアクティビティ等
の医科学的な根拠を得るた
めモニターツアー4回実施

【情報発信】

丸の内朝大学「GO WILD!
inみなかみ」クラスを企画。
フィールドワークを実施し
TURNSで広報展開

地方創生事業

みなかみヘルスツーリズム

～都市生活者の「内なる自然」
バイオリズムを取り戻す～

【受入態勢整備】

ヘルスツーリズムのため
に必要なハード・ソフト
面の整備



【人材育成】

ヘルスツーリズムが機能
するための人材育成。
ガイドとスタッフ教育

豊かな自然環境で、「運動」「食事」「睡眠」「温泉」を組み合わせ
てライフ＆ワークスタイルの改善への気づきを得る

【エビデンスの取得】

- ・ プログラム開発の基礎、お客様が選ぶ判断基準として、医科学的根拠の取得を進めている。
- ・ 首都圏から年代・職業等を考え、選ばれたモニターによって、4回のツアーを実施している。
- ・ 筑波大学 田中喜代次教授、早稲田大学 熊野宏昭教授等の監修に基づき展開している。

2016年度エビデンス（医科学的根拠の取得と検証） 秋プログラムのエリア

猿ヶ京温泉

10月18～19日

温泉を拠点とした
赤谷湖周辺のウォーキング等



水上温泉

11月7～8日

温泉を拠点とした諏訪峡、
一ノ倉沢ウォーキング等



○ヘルスツーリズムとして打ち出すためには、医科学的な根拠の裏付けがなければならない。医科学的根拠の正当性・有効性をアピールするため、**健康・医学・スポーツ界での研究実績で評価の高い学術機関（大学教授）や団体等の協力を得て、エビデンスの取得と検証を実施している。**

2つの100選認定コース

三国街道・猿ヶ京温泉の道



まんてん星の湯



姉山の吊り橋

4.8km 【所要時間】60分 【高低差】72m

日本海側と太平洋側を結ぶ三国街道は、戦国時代の名将・上杉謙信による関東出陣、諸大名の参勤交代をはじめ、古くから多くの人々が往来する街道として守られてきました。今も至るところに史跡や当時の面影が残っており、歴史の長さを感じさせます。猿ヶ京関所資料館には、徳川家光によって設けられた幕府直轄の役宅が現存し、関所跡とあわせて群馬県指定史跡に登録されています。（※旧役宅が資料館になっています）また、猿ヶ京温泉は、若山牧水、与謝野晶子、北原白秋といった文人ゆかりの温泉として知られ、多くの旅館・ホテル・民宿が立ち並んでいます。道の途中には、お願しょ（※おがんしょ）と呼ばれるお地蔵様や神社が点在しており、歴史を感じながら、のどかな田園風景と自然を満喫できるコースになっています。



新日本歩く道紀行100選

ふるさとの道

「三国街道・猿ヶ京温泉の道」



猿ヶ京関所



目の薬師様



子育て地蔵



神明神社



一番滝

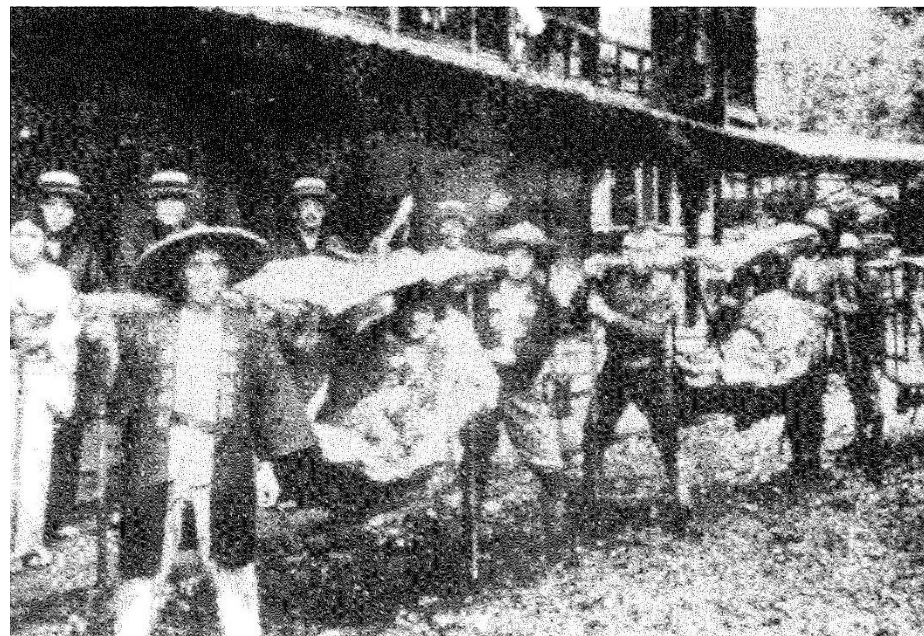
新日本歩く道紀行100選

ふるさとの道

「三国街道・猿ヶ京温泉の道」



若山牧水



与謝野晶子

秋プログラム 猿ヶ京エリア 実践アクティビティ「歩く」



○猿ヶ京エリアでは、赤谷湖周辺のモーニングウォーク、三国街道のアクティブウォークを実施。1日5000歩～1万歩のウォーキングの健康効果を学んだ。

2つの100選認定コース

一ノ倉沢トレッキングコース

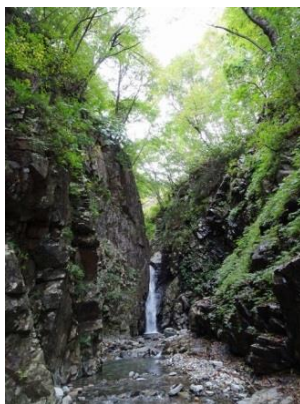
9.5km 【所要時間】150分 【高低差】206m

上越線の土合駅を起点として、絶景の「一ノ倉沢」を目指すコースです。土合駅は、日本一のモグラ駅と呼ばれ、下りホームから改札までの間には486段の階段があり、その光景は圧巻です。(※上りホームは地上にあります)一ノ倉沢は、日本三大岩場の一つに数えられ、切り立つ岩壁は訪れた者を圧倒する迫力があります。一ノ倉沢の木々・空・岩肌が織り成す壮大な景色は、季節・天候・時間によってその表情や趣を変え、人々を魅了します。往路は滝を眺めながら湯檜曽川沿いの道を、復路はマチガ沢、谷川岳山岳資料館、谷川岳ロープウェイを巡るコース設定になっており、大自然を体感しつつ、山岳景観も満喫できる大満足なコースです。



一ノ倉沢

蛇門の滝



土合駅



新日本歩く道紀行100選

絶景の道

『一ノ倉沢トレッキングコース』



湯吹きの滝



谷川岳資料館



マチガ沢



谷川岳ロープウェイ

秋プログラム 水上エリア

実践アクティビティ「歩く」 ーノ倉沢ウォーク



○紅葉が少し残るさわやかな秋晴れの中で、ぶな林の自然環境を少し汗をかくぐらいのゆっくりとしたスピードでトレッキング。途中の河原で、マインドフルネスを実施。ーノ倉沢の雄大な景色の中でわっぱめしをいただいた。

2016年度エビデンス（医科学的根拠の取得と検証） 冬プログラムのエリア

上牧温泉

1月30～31日

温泉を拠点とした
一ノ倉沢のスノーシュー等



水上温泉

2月26～27日

温泉を拠点とした
一ノ倉沢のスノーシュー等



○冬プログラムとして、アウトドアのスノーシュー、マインドフルネス、温泉を組み合わせ、ストレスや自律神経の変化を**健康・医学・スポーツ界での研究実績で評価の高い学術機関**（大学教授）団体等の協力を得て、エビデンスの取得と検証を実施している。

新日本歩く道紀行100選

絶景の道

『一ノ倉沢トレッキングコース』



シュノーシュー体験

湯桧曽川

道から始まり、様々なアクティビティへの展開へ

みなかみヘルスツーリズムで
心と身体のリフレッシュ！

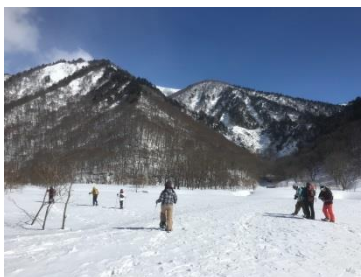
Summer Activities



Tourism Experience Activities



Winter Activities



自律神経のバランス計測



○アクティビティの前後では、心と身体の状態を知るのに注目されている
「自律神経」バランスの計測を行う。静かでリラックスできる場所で、
就寝前、起床後、アクティビティ後 2分30秒間計測器を取り付けて、
自分の内部の変化をみる。**自分の交感神経、副交感神経の活動度、
呼吸リズムを計測し、肉体の疲労度、自律神経バランスをみる。**

次世代のメンタルトレーニング 「マインドフルネス」の専門家



○次世代のメンタルトレーニングとして注目されている「マインドフルネス」のパイオニア、**早稲田大学・熊野宏明教授の研究室**のスタッフから、いまここに注意を向ける瞑想レッスンを受ける。応用編の歩行瞑想も。

健康に関して学ぶ



○健康増進・スポーツ医学の権威。教育学博士の茨城大学 体育系・大学院人間総合科学研究科 田中喜代次 教授から、健康に関して学習する。

田中教授からは、みなかみ町が進めているヘルスツーリズム事業について、骨格となるエイデンス（医科学的根拠）の取得や検証をはじめ、多方面に渡り監修を頂いている。

みなかみヘルスツーリズム「GO WILD!」プロジェクト

MINAKAMI FOOD Lab.

みなかみ町の素材を活かした、ヘルスツーリズムのための美食の実験場

ヘルスを支える食

～ 生きている食材～

発酵食品

～新鮮で栄養豊富な食材～

みなかみ地元の素材

～ 心身を軽く整える食材～

デトックス(体内浄化)

ツーリズムのシーン

川、湖、水辺

森、山

室内、施設

ツーリズムの担い手

カフェ、レストラン

ホテル、旅館

アクティビティ



・今年度は、5回のワークショップを実施して「心身ともに健康になる」食の開発を進めています。

・発酵食品・地元の素材・デトックス食材（体内浄化）をコンセプトにしています。

・舘野真知子さん（料理研究家）、成田大治郎さん（3552食堂シェフ）、柘植孝之さん（T.sweets. Laboパティシエ）を講師として迎え、展開しています。



蕎麦カレー



気ままなバーガー



発酵玄米弁当



焼きリンゴドレッシング



豆腐・桑の葉アイス



みなピス



カジロースナック



カジローキャンディー

【人材育成】



- ・ウォーキングについてガイドを養成
⇒ 健康ウォーキング指導士（ガイド）の講習会を実施
講師：東海大学名誉教授 宇佐美 彰朗 氏
（メキシコ、ミュンヘン、モントリオールのマラソン出場選手）

【受入態勢整備】

- ・今年度は、ソフト部分の整備
⇒ みなかみヘルスツーリズムに関するパンフレット

【情報発信】

- ・「丸の内朝大学」
⇒ 朝 7 : 1 5 ~ 8 : 1 5、出勤前に学ぶみなかみ講座を全 9 回実施
(8 月にはモニターツアーを実施)
- ・「TURNS」
⇒ 雑誌・WEBによって、取り組みを現在進行形で発信
WEB検索：みなかみヘルスツーリズム <http://www.turns.jp/read/3934>
- ・「新日本歩く道紀行 1 0 0 選」
⇒ 歩いて欲しいコースを応募。
一ノ倉沢と三国街道の 2 コースが 1 0 0 選に選ばれる。

「丸の内朝大学」



東京の水瓶「群馬県みなかみ町」へと足を運び、山、川、と野性あふれる圧倒的な自然ランドスケープの中で様々なアクティビティを通じて、**自分の「内なる野生」を取り戻していくフィールドワーク**を行う。

【第7回】

日時: 8月27-28日(土・日)1泊2日
場所: 群馬県みなかみ町

今後の取り組み

- 都市部の健康的な生活の改善をのぞむ
個人や家族向けのプログラム構築
- 学校・企業などの福利厚生・研修向け
のプログラム構築



- みなかみ町に住んでいる人の健康増進
につなげる

ヘルスツーリズムの観光地として
選ばれる町へ。
ヘルスケアと言えば「みなかみ」に。



新たな付加価値！一歩先へ！！



GO WILD!