

特集 「歩く」からまちの今と未来を考える

# いかにしかない道

市の観光振興計画の理念は

「おはんとさるこ」（あなたと一緒に歩く）。

「歩く」キーワードにこれまで

さまざまな取り組みが行われてきた。

10月18日、地元の魅力をウォーキングを通して体感する

「のじりまちあるき」が行われた

まちづくり団体やスポーツ・観光団体の関係者らが

実行委員会を立ち上げ企画。

参加者は、田園風景を眺めながら

約7キロのコースを歩いた。

今月号では、「歩く」について考える。

## 先進事例 美里フットパス協会(熊本県美里町)

### ありのままの風景を歩き地域活性化

フットパスとは、その地域の「昔からあるありのままの風景」を楽しみながら歩く道のこと。美里町は、九州でいち早く導入し、現在15コースを選定しています。その楽しみ方は、「ガイドマップを購入し、自由に歩く」、「地元のガイドに依頼する」、「定期的で開催されるイベントへ参加する」の3つです。現在、週末を中心に多くの愛好者で賑わっています。

人が訪れるようになると、「来てくれた人に恥ずかしくないように」と地域住民も草刈りなど自主的に取り組みはじめるなど活動の輪が広がり地域が活気づいています。これらの取り組みが認められ、昨年「国土交通省地域づくり表彰」で全国地域づくり推進協議会会長賞を受賞しました。



⑤ 参加者と地域住民との交流もフットパスの魅力 ⑥ 昔から引き継いできた棚田が、参加者に感動を与える観光資源となる

## トピックス のじりまちあるき

のじりまちあるき実行委員会  
実行委員長

こやなぎ せいじ  
**小柳 誠次 さん**



### 野尻の街並みを楽しみながら歩く 継続して開催し、地域活性化に

このイベントは、地元の魅力の再発見や新たな人の流れをつくることを目的に開催しました。地元の田園・街並みをぶらりと歩く7キロのコースを準備。途中に、農業体験（稲刈り・かけ干し）や焼肉の振る舞い、ミニ物産展を行い、子どもから大人まで楽しめるようにしました。参加者から「よかった」「またやってほしい」という声も上がっています。12月6日にはイルミネーションを巡るウォーキングイベントも企画しています。定期的にこのようなイベントを開催し、さらなる活性化になればと考えています。



写真/田園風景を眺め歩く（のじりまちあるき）

こばやしウォーキングクラブ  
こまえ かずよし  
**小前 一良 会長**



**目的ではなく手段。観光、健康、交流などに活用**

一番伝えたいことは、歩くことは「目的」ではなく「手段」だということです。目的は、それぞれの人の中にあるのではないのでしょうか。

私の目的の一つは「観光」。毎年2月に「こばやし霧島連山絶景ウォーク」を開催しています。美しい自然とおもてなしで「また小林に行きたい」と思ってくれる人を増やし、全国から集まる仕組みをつくっていただきたいと思います。

「健康」も目的のひとつです。歩くことは誰にでもできる運動。筋力が付く、メタボを予防する。

防するなど身体的な健康はもちろんですが、精神的な健康にもつながると思います。

また、ウォーキングクラブでは、月1回、会員が集まり市内各地を歩いています。ここでは、「健康」になることはもちろんですが、他の人と楽しく活動することで、「交流」を深める目的で行っています。「たかが歩く。されど歩く」。「歩く」で健康や観光、交流などさまざまな目的を達成する手段となります。皆さんも何か目的を持って歩いてみてはいかがでしょうか。

宿泊客をおもてなし



北きりしま田舎物語  
推進協議会 会長  
とみみつ てつお  
**富満 哲夫 さん**

宿泊で交流が生まれ  
農家民泊のリピーターに

参加者に宿泊先として利用していただいています。「ホテルが良いけど宿泊先がないから」と言って来られる人もいます。しかし、これがきっかけでリピーターになり去年から、10回以上農家民泊に来ている人もいます。人と人のつながり、交流ができたことを嬉しく思っています。また、昨年から、おもてなしにも参加。積極的に声をかけて小林の魅力を知ってもらえるように、これからも続けていきたいです。

参加者の声



かりや としみつ  
**仮屋 利光さん**  
よしこ  
**淑子さん**

絶景と日本一のおもてなし  
これからも参加し続けたい

九州各地のウォーキング大会に出場していますが、小林ほどの美しい絶景はなかなかありません。場所によって霧島連山の山肌が変化するため、飽きることなく、最後まで景色を楽しめるのは魅力です。また、おもてなしもただものを配るだけではなく優しく声をかけてくれるので、そこに「心」を感じます。日本一と言っても過言ではないと思います。これからも、参加し続けたいと思います。



1 北は北海道、南は沖縄まで全国各地からの参加しています。 2 地元のスポーツ少年団も活動として参加。 3 地域住民の協力した「おもてなし」は参加者からも好評。 4 地元の園児の見送りに笑顔で答える参加者。

「遊び・運動・自然のちから」  
**おはんとさるこ**  
小林市

**「あなたと一緒に歩こう」が観光理念**  
市の観光施策の基本となる小林市観光振興計画。この計画に基づいて観光振興のための施策を実施しています。理念は「おはんとさるこ」。意味は、「あなたと一緒に歩こう」、「あなたを案内したい」です。小林市の魅力を発信し、小林ファンの獲得を目指す。案内したいまちになるよう観光の取り組みを進めるための、観光振興の理念となっています。

の効果を実感しています。  
**多くの市民を巻き込み  
より大きな大会に**  
今後は、さらに多くの市民を巻き込んでいきたいと考えています。ただ、「がんばれ」と歩いている人に声をかけることだけでも、「おもてなし」になります。その声かけこそが、参加した人に「また来年も来たい」と思わせる引き金になるからです。そういったところから参加者を徐々に増やし、さらなる発展を目指したいと思っています。



観光  
**7 Tourism**

写真 / こばやし霧島連山絶景ウォーク

全国的ブームのウォーキング  
小林の魅力はおもてなし

小林では、3年前から小林霧島連山絶景ウォークを実施。参加者は年々増加し、今年は2300人もの方が訪れた。岡本運営委員長の話から歩くと観光の関係を紐解く。

小林の魅力は、「おもてなし」。地域の人たちが、食べ物や飲み物を振る舞い、声をかけ参加者と交流する。このおもてなしで参加者は年々増えており、「また参加したい」と言う声が多数届いています。  
年間を通して何度か会議を重ね、多くの地域住民と協力しながら大会を運営していることが、この結果に繋がっています。  
また、2日間にわたり開催されるので、県外からの参加者は宿泊します。実際に宿泊した人は延べ707人。経済波及効果も約1800万円と一定



こばやし霧島連山絶景ウォーク  
実行運営委員長  
おかもと なおいちろう  
**岡本 直一郎 さん**

**おもてなしで参加者増  
経済効果に期待**

ウォーキング指導者が教える

日常の正しい歩き方



日本ウォーキング協会  
公認ウォーキング指導員  
おはらふじこ  
**小原富士子さん**

誤った歩き方はケガの原因  
正しいフォームを心がけましょう

長い間の生活習慣で、知らず知らずに体に染みついたクセ（ゆがみ）が誰にでもあるものです。しかし、そのままの歩き方で長い距離を歩くと、疲れやすく、ケガの原因になることもあります。まず、背筋をまっすぐにし姿勢を正しましょう。目線を真っ直ぐにすることがポイントです。そして、肩の力を抜き、丹田にほどよい緊張感を持ちながら、左右の腕をバランスよく振ります。着地は、かかと、小指、親指の順に重心を移動させることを意識して、ひざとつま先は正面を向けてください。自分の歩き方をチェックして、正しいフォームで歩くよう心がけてください。



**正しい歩き方教えます**  
Youtube 小林市公式チャンネルで公開中!!



写真 / ストレッチウォーキング教室

健康 **2 Health**

健康のための第一歩  
歩くことは人間の基本

車などの移動手段が増え、日常で歩く機会が減っている。それが原因でケガや病気になることも。歩くことで得られる効果と歩き方を理学療法士の清水さんに聞く。



市立病院 理学療法士  
リハビリテーション室長  
しみず しゅういち  
**清水 秀一さん**

歩く機会が減り  
ケガや病気の原因に

歩くことは、人間の動きの基本です。車などの移動手段が増えてきた現在、歩く機会が少なくなっています。心肺機能の向上や、筋力の維持・向上、骨を強くする、血行促進など歩くことで得られる効果はさまざまです。そのため、歩くことが少なくなると、ケガや病気の原因となることもあります。

生活の中に取り入れる  
週3・4回でも効果あり

「毎日歩こう」と思ってもなかなか続かない人も多くいます。そういう人

は、買い物や通勤で歩くようにするなど、日常生活の中に取り入れてはどうでしょうか。周りの景色を見ながら歩くことになり、これは、精神的にもよいとされていますので、ぜひ継続しましょう。

毎日、続けることが理想ですが、週に3〜4回でも効果はあります。可能な範囲で歩くことを心がけましょう。

自分のペースで歩こう  
今日から始めませんか

1日の目安は、男性が8千歩、女性が6千歩といわれています。しかし、無理は禁物です。無理をすること、ケガの原因となることも。あくまで自分のペースで歩くようにしましょう。息切れをしない程度が理想とされています。

歩くことでマイナスになることはほとんどありません。健康のために、ぜひ今日から歩くことを心がけてください。

健康のために歩く人に話を聞きました

病気がきっかけで歩くように  
ウォーキング大会にも参加

病気がきっかけで、歩くことを心がけるようになりました。2年前までは、1キロしか歩けませんでした。今では、10キロ以上歩けるようになります。九州内のウォーキング大会にも出場しているので、これからもそれを楽しみがなりたいです。



おおつぼ さねひこ  
**大坪 実彦さん**

孫と遊べるように  
いつまでも健康でいたい

毎朝、運動公園を歩いています。わたしと同じように歩いている人はたくさんいるので、顔を合わせるのが楽しみになっています。また、公園から見える霧島が大好きで、それも楽しみのひとつ。孫の彪といつまでも遊べるように、健康であり続けたいですね。



たねだのぶよし  
**種子田信義さん** (左) と 彪くん

教室に通い友達が増えた  
これからも続けていきたい

5年前から毎週金曜日に行われる、ストレッチウォーキング教室にかかさず参加しています。始めた当初は、少しあるだけで足が痛くなっていましたが、今はまったくありません。また、友達も増えて、楽しく活動できています。これからも、ウォーキングを続けていきたいです。



よしむら たかこ  
**吉村タカ子さん**



# まちづくり 3 Town Planning

## 外に出たくなる地域に 活気ある雰囲気づくりを

南西4区は美化活動を積極的に取り組んでいる。  
地域がきれいになることで人の心も元気に。  
下沖区長の話から歩くとまちづくりについて考える。

### 地域を元気にするため 美化活動に取り組む

現在、地域の住民がどん  
どん減っており、そこに少  
なからず寂しさを感じてい  
ます。

そこで、南西4区では美  
化活動に力をいれていま  
す。まずは、地域をきれい  
にすることで活気ある雰  
気づくりができればと思っ  
ています。

### 清掃と花の植栽で 人の交流が生まれる

取り組みは大きく2つ。  
清掃活動と花の植栽です。

清掃活動は、年に2回、  
8月と10月に区民全員で  
行っています。花の植栽は、



南西4区区長  
しもおき ひでと  
下沖 秀人さん

使っていない農地や公民館  
で行っています。管理は、  
地区の老人クラブに行っ  
てもらい、それが交流の一  
つに。また、プランターと花  
の苗を各家庭に配布。家の  
前の道沿いに並べてもらっ  
ています。これらの取組で  
散歩をする人からからは喜  
びの声が届いています。

また、多くの人を巻き込  
んでいるため、共通の話題  
となり、近所との交流も盛  
んに。そして、まちをきれ  
いにする意識づくりにも  
なっており、道端にごみが  
落ちていたことがほとんど  
なくなりました。

### 外に出たくなるよう きれいな地域をつくる

きれいな地域は人の心を  
元気にします。一人暮らし  
の高齢者で遠くにいけない  
人も、近くにきれいな花が  
あればそれを見る楽しみが  
できます。外に出たくな  
る、歩きたくなる地域をこ  
れからもつくっていきたい  
です。

# 歩きたくなるまちへ それがまちの元気に つながる

歩くことは、日常生活で  
欠かすことのできない動作。  
今、そんな当たり前のこと  
が、観光、健康、まちづく  
りとさまざまな分野につな  
がっています。

自分が住んでいるまちを歩  
いたことのない人はいませ  
ん。小前さんは、「歩くことは、  
少し意識してみると、自分の  
ため、地域のため、このまち  
のためになる」と話していま  
した。

ウォーキング大会を開催し  
人を呼び込もうとしている  
人。健康のために歩いている  
人。家の前に花を植える人。  
大きなことから小さなことま  
で、「歩く」をキーワードに、  
全ての人に関わっています。  
そして、「歩く」を通して  
みえてきたのは、「元気にし  
たい」という思い。自分を、  
家族を、地域を、そしてこの

### まちを。

外に出たくなる、歩きたく  
なるまちにしていきたい。そ  
れはそんなに難しいことでは  
ない。道端に落ちていたゴミ  
を拾う。家の近くの道の草を  
とる。たったそれだけでもい  
い。その思いが広がれば、こ  
のまちはずっと元気になれる  
から。

