

〔論 文〕

「歩くこと」による日本のまちづくり

——英国式とドイツ式から発展した新しい実践の可能性——

塩 路 有 子

はじめに

英国では、公共の自然道であるパブリック・フットパス (public footpath, 以下フットパス) が全国に網目状に20数万キロメートル存在する。フットパスを日常的に散歩したり、休暇に長距離を歩いたりする人も多い。2007年以降、英国でフットパスを「歩く人を歓迎する」(Walkers are Welcome, 以下WaW) 活動が全国に拡大し、その活動による地域活性化が各地で結実している。現在、100以上の市町村が「歩くこと」によるまちづくりを実践している。筆者は英国のそれらの事例についてWaW活動を行なっている市町村での取り組み、観光産業とウォーカーの関わり、フットパスの多い国立公園や自然景勝特別保護地域のWaW活動など、現地調査にもとづいて具体的に明らかにしてきた(塩路 2016, 2018, 2020)。

ドイツでは、歩くことで健康を維持しようとする意識が強く、古くから「クア」(Kur)「治療、療養、保養のための滞在」の思想も存在する。その「クア」を行う場所である「クアオルト」(Kurort) は、森の中の古い町並みにテルメ(温泉施設)やクリニック、宿泊施設、クアハウス(保養施設)などが整備された「療養地、健康保養地」である。そのまちづくりは、100年かけて樹木を植えながら行われてきたものであり、クアオルトはドイツでは国が認定する特別な地域である¹⁾。2007年には374カ所あり、治療を目的に滞在すると公的医療保険が適用されるが、近年では滞在者の9割が「健康づくり」を目的に自費で訪れているという(大城 2021: 20)。ド

イツの気候を活用するクアオルトでは「気候性地形療法」と呼ばれる自然を利用した運動療法があり、ドイツ式のクアオルト・ウォーキングが行われている(大城 2021: 2)。

日本でも、このような英国のフットパスを活用したWaW活動やドイツのクアオルトにおける歩く手法を取り入れながら「歩くこと」でまちづくりをする地域が増えている。それは有名観光地の「まち歩き」とは異なり、むしろ観光地ではないところを歩いてもらうことで地域を内外から活性化しようとするものだ。例えば、2009年に北海道寿都郡黒松内町、山形県長井市、東京都町田市、山梨県甲州市の3市1町が発起人となり設立された「日本フットパス協会」には、現在、全国60の自治体や団体などが参加し、各地でフットパス・ウォーキングを実施している(日本フットパス協会HP)。また、2011年に大分県由布市、和歌山県田辺市(2018年度末で退会)、山形県上山市の3市が中心となり始まった「温泉クアオルト研究会」は、2014年に石川県珠洲市、新潟県妙高市の2市が加わって、滞在型の健康保養地づくりを目指す「日本クアオルト協議会」として再形成された。現在、同協議会には8自治体が参加し、各地でクアオルト・ウォーキングを実施している(日本クアオルト協議会HP)。

本稿では、そのような日本の事例の中でも、とくに顕著な展開をしている熊本県下益城郡美里町(フットパス)と山形県上山市(クアオルト)の2地域に焦点をあてる。筆者はこれらの地域を2022年9月から11月に学生と共に訪れ、フットパスを歩いたり、クアオルト・ウォーキ

ングを体験したり、現地における活動の現状を視察し、関係する人々に話を聞いた²⁾。以下では、「歩くこと」と「歩く人を歓迎すること」を導入したことで活性化した2地域において、まず、導入の背景、導入後の変化、現状と課題についてそれぞれ具体的に明らかにする。次に、2地域を比較し、それぞれの特徴と共通点について指摘する。さらに、英国とドイツにおける実践と比較しながら、日本における「歩くこと」による地域活性化の今後の展開について考察する。

I 熊本県下益城郡美里町のフットパス

1. 導入の背景

熊本県下益城郡美里町は、同県中央に位置する人口8,640人(2023年現在)の町だが、人口減少と高齢化、過疎化が進行する日本の典型的な農山村地域である。しかし、同町は、日本で拡大するフットパスの中でも代表的な取り組みをしてきたことで、単なる山合いのまちではなく、里山の風景と石橋のまちとして知られるようになった。さらに、九州におけるフットパスを牽引し特徴づける活動も行っている。当初からこの取り組みに関わっている美里フットパス協会会長の井澤り子氏と濱田孝正氏(2022年9月21日講演)、九州を中心にフットパスと地域活性化について研究する北九州市立大学の廣川氏(廣川2013、坂本・廣川2014)によると、美里町とフットパス、地域住民の関わりには以下の導入の背景と次項で述べるような導入後の経緯がある。

美里町がフットパスに取り組み始めたのは2011年からである。同年、特定非営利活動法人美里NPOホールディングスの理事長である濱田氏が雑誌でフットパスの存在を知り、北海道黒松内町で開催された全国フットパスシンポジウムに参加したことが契機となった(廣川2013:70)。

同時期、美里町では町の活性化のための多様な取り組みが行われていた。2011年からは「美

里町地域振興協議会」が地域調査を行い、フットパスのコースづくりやマップづくりに取り組んだ。「美里商工会」ではフットパスのモニターイベントを開催したり、町を訪れる歩く人々向けに「フットパス弁当」のような特産品を開発したり、美里ブランドの認定制度を整備した。「美里町雇用促進協議会」では、フットパスガイドの養成講座やおもてなし研修講座などを開催した。これらのグループの活動が相互にうまく連動して美里町のフットパス事業は急速に進んだという。さらに、この流れを一時的なものに終わらせず、地域住民を巻き込む持続的な活動にするために2013年に「美里フットパス協会」が設立された(廣川2013:70、井澤2022.9.21講演)。

2. 導入後の変化

美里町のフットパス、通称「美里フットパス」は、集落内で歩いて楽しそうな道、地域住民が通ってもよいと言っている道を丹念に歩き回ることから始めたという。そうして同じ集落を何十回と歩くことで、地域住民の中には定期的に集落に歩きに来る人たちを不思議に思い、「何をしているのか」と声を掛けてくる人たちがいた。そのような住民に対して「フットパスをしている」とフットパスの説明をして、「集落内で歩いて楽しい道はないか」と尋ねていったことで、住民にフットパスの存在を広めることができたという。また、歩いて楽しい、歩いてよい道を教えてもらうことで自然と地域住民と共にフットパスコースを作っていくことになり、地域住民と一緒に活動を行なっているという主体性や一体感、またコースに愛着を持つようになった(廣川2013:71-72、井澤2022.9.21講演)。

美里フットパスでは、当初10コースが整備されたが、それは地域を歩く中で、活動の協力者や理解者がいるところから行われた。しかし、単にコースを作って終わりではなく、フットパスを形成する過程に上記のように地域住民を巻き込んだことが、結果として美里フットパスの継続性を維持した。さらに、外部の人々が訪れ楽しそうにしている様子を見た他の地区の人々

Oct. 2023

「歩くこと」による日本のまちづくり

から「私たちの地区にもフットパスを取り入れたい」と申し入れがあり、町に次々とフットパスコースが広まっていったという。

美里フットパスは、人々の生活空間を歩く観光である。集落内の日々の営みは歩くことでしか見ることはできず、それは四季折々の季節性があり、歩く人が自分で楽しいことを見つけるといふ、訪れる側の主体性も魅力になっている。集落側からは、歩いてもらうことでゆっくり美里町の魅力を伝えることができる。また、フットパスはその時期でないと体験できないという偶然性や「人に会いにいく」ことが楽しく、それが再訪を促す効果を持っている。フットパスを歩いた参加者がSNSなどで積極的にそこでの体験を外部に発信するという効果も見られる(坂本・廣川2014)。

さらに、歩くだけではない、食べる体験もある。「縁側カフェ」という地域の女性たちが地元産の食材を活用して郷土料理を振る舞う取り組みは、元々、地域の女性内で料理を作ったりお茶を飲んだりしていた楽しみだった。それを外部からきた人々に提供し、一緒に食べることで喜ぶ姿を見て、話すことで楽しみを得るなどにつながった。これにより、地域内で「あの料理はこの人がうまい」などという評価を得ることになり、一層、人々はフットパスの取り組みに協力的になったという(廣川2013: 67, 坂本・廣川2014)。

こうして地域住民を巻き込み主体的に活動に参加してもらうことが定着した。そのため、フットパスコースの草刈りなどの道の維持管理は、従来通り、地域住民に委ねられている。これは「ありのまま」の風景を楽しむという日本フットパス協会が定義する「フットパス」の理念にもとづいている。今ある風景は、日常的に地域住民の生業や手入れによって時間をかけて形成されてきたものである。それ自体がありのままの姿であり、フットパスはその生活空間を歩いてもらうもので、フットパスを作ったからといって地域住民が行なってきたことを美里フットパス協会や美里町が行うということでは

ないと井澤氏らは考えている。一方で、道標などは美里フットパス協会が設置し、管理することになっている。廣川がマスツーリズムと比較して述べているように(2013: 72)、フットパスを地域に根付かせるためとはいえ、フットパスを仕掛ける側である美里フットパス協会や受け入れる側である地域住民に過度な負担を強いて継続するようでは活動に持続性は生まれない。

3. 現状と課題

ここでは、2022年9月20日から22日まで筆者と学生10名が美里町に滞在し、フットパスを歩いた体験にもとづいて述べる。3日間で歩いたコースは、下福良棚田コース、緑川ダム湖畔コース、二俣橋コースである。いずれのコースも前述の井澤氏に案内していただいた。ここでは、例として下福良棚田コースについて詳述しながら、美里フットパスの体験は、訪れた人々に何を感じさせるのかについて学生たちの感想などから明らかにし、美里町のフットパスとまちづくりの現状と課題について考える。

下福良棚田コースは、美里町に到着直後に体験した全長2キロメートルの高低差の少ない短いコースである。最初に、自動車で狭い山道を登って出発地点に行くと、山々に囲まれた中に多様な形の棚田が広がっていた(写真1)。学生はその風景について「自然が豊か」「空気がおいしい」「田んぼに沿って咲く彼岸花が綺麗」「黄緑色の稲穂が美しい」と感想を述べている(阪南大学HP①、以下の「」内の感想も同様)。また、初夏には水が張った棚田の水面に夕日や満天の星空が映るという井澤氏の説明を受け、同じ場所でも季節が異なると違う景色が見られることを想像することができ、「次は初夏にもう一度美里町を訪りたい」と学生は言う。その後、害獣よけのフェンスを開けてもらい、坂を登って歩いたが、普段は入ることができないフェンス内を通ったことで「特別な気分」になり、住民の日常に触れることができるのは「フットパスの魅力の1つ」だと感じたと言う。

途中で、「軽トラカフェ」という軽トラックの



写真1：下福良棚田コースを歩く（筆者撮影）



写真2：「軽トラカフェ」でおやつ（筆者撮影）

荷台に広げられたおやつを皆で食べる短い休憩があった（写真2）。おやつは、地域で採れた新鮮な梨と手作りの餡子餅だったが、学生は「大自然の中で皆と食べる経験は貴重で、より一層美味しく感じた」「梨は今まで食べた中で一番

おいしくみずみずしかった」「どんな街中のカフェよりも最高だ」と述べている。おやつは3日目にも手作りシフォンケーキと紅茶を軽トラカフェでフットパス途中の道でいただいた。その後、小さな鎮守の森にある「祇園（おぎょん）さん」にお参りして地域では戦の神様であることやお供えの仕方などについて説明を受け、学生たちはフットパスのコース内を「地域の人々が大切に手入れをしている」ことを学んだ。

夕食は、コース途中の民家で「食の体験」という形で、地域女性3人が作ってくれた郷土料理の「味噌だご」や大豆が入った呉汁、熊本産の米のご飯、地元産の野菜などの食材を多く使った料理を民家の縁側でいただいた（写真3）。学生たちは「今まで食べたことのないものを沢山食べることができた」「美味しくておかわりする私たちを見て、嬉しそうにしていた地域の方々の笑顔がとても印象的」で「温かい気持ち」になったと感想を述べている。

学生たちは、3日間という短い滞在だったが、フットパスを通して初めて訪れた美里町の魅力を多く発見することができた。例えば、ほとんどの学生が述べていることとして、フットパスの際に出会った地域の人々が皆、「自分たちを見て優しく笑ってくれた」、「親切に声をか

Oct. 2023

「歩くこと」による日本のまちづくり



写真3：「食の体験」で地域の女性から郷土料理の説明を受ける（筆者撮影）



写真4：美里町の食材を使った「美里フットパス弁当」（筆者撮影）

けてくれた」という「地域の人々の笑顔と温かさ」である。また、軽トラカフェ（300円前後）、食の体験（700円）、美里フットパス弁当（700円）（写真4）など、地域の旬の食材を使った料理を食べることができたことも魅力だった。さらに、3日間のコースを通して「大木のある道」「満天の星空」「勾配の急な道」「大きな蜘蛛の巣がある山道」「八角トンネル」と学生たちが心に残ったフットパスの風景も多くあった。

以上のように、訪れる側にとって、美里フットパスは新しい体験や心に残る人々や風景など

魅力が多いことがわかる。また、滞在2日目に井澤氏が講演で語ったように、フットパスの5つの魅力は、①歩く、②見る、③出会う、④食べる、⑤仲間だということを実感できた。仲間というのは、美里フットパスでは、訪れる人、歩きに来る人と交流することで地域が活性化することを示唆している。地域を応援する、地域が好きなファンを増やす、つまり「関係人口」の増加を意味している。しかし、同時に、フットパスの主役は地域の人々だという。料理や案内など、出番を作ることで地域の人々は輝き、そ

れが地域活性化につながる。何度も歩いて信頼関係を築いたり、地域の人々に掃除や整備などコースの管理を任せたりしている。そういった地域内での仲間づくりもフットパスを継続し、地域を活性化するための重要な点だといえる。

コミュニティ内でもコミュニティ外でも、これまでつながっていなかった人々がつながる、これも美里フットパスの大きな魅力といえるだろう。そして、ありのままの地域資源を活用することで経費がかからない上に、地域に昔からあるありのままの風景を訪れた人々に見せることが交流人口、関係人口の増加に結びついている。

一方で、美里フットパスにも課題はある。まず、筆者らが大阪から訪れた際は、飛行機で熊本空港まで到着後、レンタカーを使って美里町まで移動し、町内のフットパス出発点や宿泊施設まで行った。空港や駅から美里町までは10人乗りのジャンボタクシーがあるというが、町内の移動は常に自動車がないと難しい。その意味で、移動手段に限界がある点が課題といえる。

また、筆者らは佐俣の湯という定員5人から6人の一棟建のロッジがいくつかある温泉宿に宿泊したが、同町には宿泊施設の数や種類にも限りがある。高齢化と人口減少の中では新たに民宿や民泊を開業する住民は少ない点も課題である。もちろん、美里フットパスでは一度に大勢の訪問者が大型バスで続々とやって来るようなマストツーリズムを求めているわけではない。そのため、あえて大型の宿泊施設を建設する必要はない。

さらに、交流人口や関係人口の増加は、フットパスによって大いに可能だとしても、定住人口の増加を視野に入れた移住の促進という点では、子供のいる家族や若者など、就労世代が働ける場所が現実には少ない。コロナ禍を経て、リモートワークやテレワークのような形で移住する可能性もあるが、現時点では職場となりうる都市への通勤の利便性を考えると難しいだろう。その意味では、美里町の抱える高齢化と人口減少に歯止めをかけることが可能か、その中

でどのようにフットパスを維持するのかという長期的な継続性や今後の展開については新たな対策を講じる必要がある。

Ⅱ 山形県上山市のクアオルト

1. 導入の背景

山形県上山市は、山形県南東部に位置する人口27,791人(2023年現在)の市である。同市には、約560年の歴史がある「かみのやま温泉」が湧き、周辺には蔵王連峰の麓になる豊かな里山を有する。また、フルーツやワイン、ブランド米、山形牛といった食材も豊かで、クアオルトに適した地域資源が多い。上山市は、それらの地域特性を活かして独自の「上山型温泉クアオルト事業」に取り組み、「心と体がうるおう」まちづくりに成功している日本型クアオルトの先進地域である。

上山市のクアオルトは、大正時代にクアオルトを取り入れて温泉資源を生かした保養地づくりを目指した大分県湯布院のまちづくりに触発され、2000年に上山市の総合計画を担当していた小関信行氏が視察に訪れたことが始まりである。湯布院との交流を通してドイツのクアオルトに強い関心を持った小関氏は2005年に上山市役所を退職し、東北芸術工科大学でクアオルトの研究を開始し、ドイツにおいて行政や温泉施設関係者に聞き取り調査を行い、クアオルトに関する法律、医療保険制度、施設づくり、自治体が認定を受けるための手続きなどを調べた。その結果、日本への導入には医療や保険制度、大規模施設の建設や運営費など、困難な点が多いことが明らかになった(大城 2021: 24-25)。

しかし、2007年、小関氏が参加したミュンヘン大学アンゲラ・シュー教授が主催する研修が転機となり、同教授が教える自然の中を歩いて治療する気候性地形療法について学ぶことになった。小関氏は、日本の場合、既存の温泉に里山を活用する気候性地形療法を組み合わせることで自治体も導入しやすくなる点に着目し、

Oct. 2023

「歩くこと」による日本のまちづくり

シュー教授の指導を受けながら、日本型クアオルトの構想を練った。2008年、内閣府の「地方の元気再生事業」の募集に、日本型クアオルトを核とする観光と健康をテーマにしたまちづくり事業として市長に提案し、その補助金で上山市にクアオルトが導入されることになった(大城 2021 : 26)。

「上山型温泉クアオルト事業」が開始される前年の2007年当時、上山市は、高齢化率が29.5%で県内2位と高く、1人あたりの年間医療費が31万2,335円と県内13市で最も高い状況だった。さらに、年間宿泊者数が1992年の63万人から2008年に34.4万人に半減していた(山形県上山市2022 : 2)。そのため、就労世代から疾病の予防に取り組む必要があること、市民の健康寿命を伸ばすこと、交流人口を拡大することが行政の重要な課題だった。さらに、山間部に位置し、面積の約70%が山林という上山市の立地から経済的発展をもたらす基幹産業の育成も必要だった(大城 2021 : 33)。その意味で、里山を歩いて健康づくりを行う保養地として上山市は適性があると考えられた。こうして、クアオルト・ウォーキング(上山市では「クアオルト健康ウォーキング」と呼ぶ)を中心として市民の健康増進を図り、健康に興味のある観光客や企業を引きつけ交流人口を拡大していく取り組みが始まった。

2. 導入後の変化

クアオルト導入の決定後、小関氏はコースのルート、傾斜の測定や路面状況、気象条件、植生、救急対応といったリスク管理などの事前調査を行った。その結果にもとづいてシュー教授が気候性地形療法の専門コースとして基準を満たしているかを判断する鑑定を行った。小関氏が構想した日本型クアオルトの要素であるガイド育成、医療機関や観光事業との連携なども採用された(大城 2021 : 26)。

しかし、クアオルトについては誰も知らない状態からのスタートである。当時から市長を続けている横戸長兵衛氏によると、まずは誰でも

気軽に始められるウォーキング、そのためのコースやガイド、栄養バランスのとれた弁当というように取り組みを拡大するうちに、賛同する仲間が増えていき、方向性が定まっていたという(大城 2021 : 34)。上山市では、2011年にクアオルト推進室を設置、2021年には4人体制で健康運動指導士の資格をもつ職員や2019年までは保健師も配属していた。同推進室は、クアオルトの関連施策を推進する役割を担っており、具体的な業務は気候性地形療法コースの整備、専門ガイドの養成、ウォーキング・プログラムの普及と拡大、医学的効果の検証、ヘルスツーリズムの推進、宣伝活動の展開、産学官民医による上山市温泉クアオルト協議会の推進、クアオルト関連商品とサービスの育成など、多岐にわたる(大城 2021 : 35-36)。

とくに、2011年に同推進室が開始した「毎日ウォーキング」は、市民と地域にクアオルトを普及させる上で大きな役割を果たしたといえる。「毎日ウォーキング」は文字通り、年末年始以外、360日開催され、市報や市のウェブサイトに掲載されている日程表の集合場所に行けば、「いつでも、誰でも、1人でも」事前申し込みなしでクアオルト健康ウォーキングに参加できる。クアオルト推進室長の佐々木慶氏は、筆者との会話の中で、事業がスタートした当初はウォーキングを週末に開催していて参加者が少ない日もあったが、徐々に人々の間に広まり、多様な年齢層に来てもらうために平日にも開催するなど頻度を実験的に増やしていったと「毎日ウォーキング」実施に至るまでの市民の反応について話してくれた。

2020年に「毎日ウォーキング」の参加者は年間約4,300人、内訳は市民が6割、それ以外が4割となった(大城 2021 : 36)。最初の頃は高齢者のリピーターが中心だったが、現在は多様な年代の市民参加者が増えているという(山形県上山市2022 : 3)。また、日替わりで異なるコースで行われているため毎日参加しても飽きない。さらに、2019年から市民の参加が無料となったこともあり³⁾、ガイドの話によると現在

では常時20人前後の参加者がいるという。一緒に歩くことでこれまで交流のなかった世代や人々が出会い、コミュニケーションをとるようになる。この「毎日ウォーキング」の実施によって、市民にとって日常的に気軽に参加できるウォーキング環境が整ったことで、地域住民の新しいつながりが生まれたといえる。

上山市には、現在、「クアオルト健康ウォーキング」のコースとしてシュー教授が認定した5カ所8コースを含めて約20コースある。「毎日ウォーキング」は、クアオルト健康ウォーキングの専門ガイド組織である「NPO法人蔵王テラポイント協会」が市から委託を受けて運営している。同協会で養成されたガイドが同行し、各自で脈拍測定や歩行速度の調整をしながら歩く。個人の体力に応じて運動強度を調節できるため、安全かつ運動効果を高めたウォーキングができる。「毎日ウォーキング」の健康面の成果は、市民参加者の医療費の推移にも示される。年間5回以上参加した人は、参加していない人に比べて年間5万円以上の削減が認められたという（山形県上山市2022：3）。

その他、上山市では市外からの訪問者と市民と一緒に歩く「早朝ウォーキング」や市外からの参加者や観光客向けの「空色・暮色ウォーキング」なども開催され、年間1万人をこえる人々がクアオルト健康ウォーキングを体験している（大城 2021：32）。市外からの訪問者にとっては、いつ来てもウォーキングが体験できる環境が上山市にはあり、それが同市の魅力の1つになっていると考えられる。

市民の健康に関わる取り組みとして、さらに2020年度から「健康ポイント制度」が同市の健康推進課によって開始された。ウォーキングを含む健康増進活動（各種健康教室、健診受診なども）に応じてポイントを獲得でき、貯まったポイントは市内店舗で利用できる商品券と交換できたり、地域貢献に還元できたりする。参加者には活動量計が貸与され、毎日身に付けてウォーキングなどの活動量を記録してもらう。公共施設やコンビニなどの読取端末に活動量計

をかざすとデータが読み取られ、歩数や健康づくりの成果に応じてポイントが付与されるという仕組みである。この制度によって40代から60代半ばの就労世代も楽しみながら健康づくりが継続できるという。読取端末の設置場所は、市民同士の交流の場になっており、互いの歩数を見せあったり、「頑張っているね」と声をかけあったりする姿が見受けられるという（山形県上山市2022：3-4）。今後は、この健康ポイント制度によって、多様な世代がクアオルト健康ウォーキングを含めた健康づくりを実践することで、さらに新しい人々のつながりを生み出し、それが地域の活性化に役立つことになるかもしれない。

さらに、交流人口の拡大に向けて「上山型温泉クアオルト事業」は、市外からの訪問者や観光客のみならず、企業向けの取り組み「健康経営×SDGsのためのフィールドづくり」に発展している。同市は、厚生労働省が推進する生活習慣病を効果的に予防するプログラム「スマート・ライフ・ステイ（宿泊型新保健指導）」ができる東北地方唯一の自治体である。糖尿病予備群の人たちが旅館に宿泊し、保健師や管理栄養士などによる保健指導を受けるものだ。2015年度から2018年度の参加者は232人で、体重や腹囲が減少するなど体や行動に変化があった人が97.2%に上った。これがきっかけとなり、現在、市内標高1,000メートルに位置する蔵王高原坊平エリアで、企業の社員が健康づくりや研修のフィールドづくりが展開されている。ここでは、クアオルト健康ウォーキングを柱に、森林浴や姿勢矯正ストレッチ、コミュニケーションスキルトレーニングなど、大自然の中で体験できるメニューが23種類開発された。2021年度は5社が新規導入し、2022年度は10社以上が導入を予定しているという（山形県上山市2022：5）。

3. 現状と課題

ここでは、2022年11月18日から19日まで筆者と学生11名が上山市に滞在し、クアオルト健

Oct. 2023

「歩くこと」による日本のまちづくり

康ウォーキングのコースを歩いた体験にもとづいて述べる。筆者らは11月18日に上山市に到着後、宿泊施設周辺を中心に散策して、地域には異なる泉質の温泉が数種類あり、温泉宿も多く、武家屋敷など歴史ある街並みも残されていることを知ることができた。翌19日、上山市と地元企業「山形パナソニック」との共催で行われたクアオルト事業開始15周年を祝う記念イベントに参加して、クアオルト健康ウォーキングを体験した⁴⁾。

筆者らが歩いたコースは全長3.1キロメートル、高低差110メートルの自然休養林を活用した「西山コース」である。「毎日ウォーキング」と同様に、NPO法人蔵王テラポイト協会のガイドが同行した。イベント参加者は、約80名(内パナソニック社員が32名、ガイド9名／市民と市民以外は約半数ずつ)で、小さな子供のいる家族から高齢者まで幅広い年齢層の人々だった。ここでは、上山市におけるウォーキング体験の詳細とそれが訪れた人々に何を感じさせるのかについて学生たちの感想などから明らかにし、クアオルト健康ウォーキングと上山市のまちづくりの現状と課題について考える。

朝9時に集合後、各自、健康チェックシートを記入し、血圧と脈拍を測定してから上山城前

で開会式が行われた。その後、準備体操を行い、歩くグループごとに市民でもあるガイドからクアオルト健康ウォーキングについて簡単な説明を受けた(写真5)。個人の状態に応じた無理のない歩行が基本で、常に50%から60%の力で歩けるよう、心拍数を測りながら歩く速さを調節して歩くという。私たちのグループは前後に1名ずつのガイドが付いて歩いた。

コース途中で数カ所ある心拍数計測地点(写真6)では、手首や首などを使って自分で脈拍数を計測した。脈拍数の目安は160から年齢を引いた数である。まず、15秒間計測し、4倍して1分間の脈拍数を記録する。この数字を自分の年齢に応じた脈拍数の目安の数(160－年齢)と照らし合わせて、自分で歩く速さを調節するというものだ。初めはゆっくりと歩き出したが、登りの時は脈拍数が多くなり、下りは少なくなる傾向があった。また途中で体温が上昇するので、歩いていて少し冷気を感じる程度の着衣が望ましいとガイドから説明を受けて、筆者らは上着を1枚脱いで歩いた。

実際にコースを歩いて、「頑張らないで楽しく運動効果を高める」というクアオルト健康ウォーキングの特徴を体感することができた。学生たちも「普段、運動をしない私でも楽しみ



写真5：上山城前でクアオルト健康ウォーキングの説明を受ける（筆者撮影）



写真6：コース途中にある心拍数計測地点の案内板（筆者撮影）

ながら歩くことができた」「自分に合った速度で歩くので疲れない」「観光客でも楽しめる」「初心者も老若男女誰でも気軽に安心、安全に参加できる」という感想を述べている（阪南大学HP②, 以下の「 」内の感想も同様）。また、ガイドの「どんどん話しながら進んでください」という言葉に従って友人と話しながら歩いたことで「苦しいというより楽しくて気持ちが良い」という印象を持った。

山を歩くという点については「山の澄んだ空気や紅葉などを五感で味わうことができた」「自然の中を歩くことでリフレッシュができた」「自然を感じリラックスすることができた」「森林浴ができた」と学生は言う。コースを歩く中で出会った風景には、りんごの果樹園、綿飴の香りがする木、「熊出没注意」の看板、トイレ・休憩所に掛けられた地元の小学生が描いた地図、山道を登った先にある「上山市を一望でき、蔵王連峰も眺めることができた」場所など、学生が印象に残ったものも多い。また、山の奥の旧耕作地エリアでは、皆でやまびこ体験をした。周囲の山々に向かって「ヤッホ！」と短く大きな声を同時に出して、やまびこが返ってくるのを聞くというものだ。学生は「普段大声を出すことはなかなかないため、とてもスッキリし

た」と述べている。

ガイドが同行して歩く点については「ガイドが脈拍計測や道を案内してくれるので安心して山を登ることができた」と感じている。また、ガイドの説明で道中の山に生ずる「クロモジ」が樹皮を残した爪楊枝として高級品であることを知り、枝からその柑橘系の香りを嗅ぎ、五感を通して「自然を楽しみ学びながら歩くことはいいな」と思ったようだ。実際に、山道はガイドなしの一人で歩くのは難しい。筆者らのチームに同行したガイドの市民女性によると、雪の季節は皆でカンジキを履いて歩くが、足場に気をつけて雪に隠れている崖から落ちないように内側を歩くよう指導するという。季節によって山の風景は変わり、落ち葉や雪などで歩く感触も変わる。同じコースでも多様に楽しめるという。このようなウォーキングが毎日でき、おいしい食べ物もあり、自然が豊かなこの地域が好きだと話してくれた。

ウォーキング途中のおやつとして上山市で栽培されているシャインマスカットやピオーネなどの果物をいただいた。学生は地元産の新鮮な果物を途中の休憩で食べて「今まで食べた中で一番美味しく感じた」と言っていた。多くの学生がこれらの地域産の果物を気に入る、その栽

Oct. 2023

「歩くこと」による日本のまちづくり

培地に関心を持ったので、ウォーキング終了後に車で約10分のフルーツ園を訪れた。学生は新鮮な果物を大いに味わうことができ、中には大阪の自宅や親戚に郵送している者もいた。このように、地元の食材を歩く途中の休憩で食べたことで、滞在中に地域産の農園や果樹園などを訪れるきっかけとなることがわかった。また、そうした地域産の食物を供されたことで、地域の人々の温かいもてなしの気持ちを感じた学生も多い。

無事にクアオルト健康ウォーキングを終えてスタート地点に戻ると、ストレッチをした。その際、学生は「体が軽くなった」、「身も心も軽くなった」と歩く前との自身の変化を感じている。その後、上山市や山形県の食材を使った「クアオルト弁当」(通常1,000円前後)(写真7)を昼食に食べた。山形名物の玉こんにゃく、芋煮、米沢牛、地元のブランド米「つや姫」を使ったおにぎり、上山市のフルーツなど、地域の旬の食材を使った弁当は、「もう1つ食べたいと思っ

た」「お腹いっぱい堪能した」「栄養バランスの考えられたお弁当で心身ともにリフレッシュした」と学生にとっても好評だった。食だけでなく、学生には「ガイドさんや通りすがりの人に声をかけてもらって親切に接してもらった」と地域住民の温かさを嬉しく感じた者も多かった。

イベントの参加者が多様だったため、クアオルト推進室長の佐々木氏に子供のいる家族や若者などの住民や移住者の有無について聞くと、「あまり多くない」という答えが返ってきた。そこには雇用の問題がある。イベント参加者も共催の地元企業で働く人やその家族が多かったが、そのような地元企業は上山市にあるわけではない。その意味で、雇用の創出は上山市の次の課題といえるだろう。ガイドとの会話で、都市からの移住者について聞いたところ、移住者でクアオルト健康ウォーキングに参加した人は、新しい友人ができ、知り合いの輪が広がるので、上山市で暮らす上で居心地が良くなるようだと話していた。また、都会からの移住者は市に新しく建設されたタワーマンションに住むのもよいかもしれないという提案があった。学生もその話を聞いて、上山市に住めるかもしれないと感じたようだが、仕事面での不安があると話していた。

また、交通の便についても課題はある。筆者らは、大阪から飛行機で移動し山形空港からレンタカーで上山市に到着したが、鉄道で来る場合は「かみのやま温泉」というJR駅が最寄りとなる。鉄道は1時間に1本から2本程度の頻度なので、公共交通機関を利用して訪れる際には行動の自由度が低くなる。また、公共交通機関を使って市外や県外からクアオルト健康ウォーキングに参加する際には、駅からウォーキングのスタート地点までの移動について課題がある。現在は、蔵王高原坊平エリアなどに向かう無料シャトルバスが宿泊施設から定期的に出ているが、その本数は少なく、その他の地点については現地に到着してから徒歩で探索する必要がある。駅や温泉宿周辺や歴史的な街並みのエリアは筆者らが1日目に散策したように歩いて



写真7：山形県や上山市の食材を使った「クアオルト弁当」(筆者撮影)

回る方が楽しめるだろう。しかし、ウォーキングをきっかけに、フルーツ園を訪れるなど、地域をより広く深く知ろうとする人々にとっては車かタクシーを利用することになる。その意味で、ウォーキング参加者のよりスムーズな誘導、訪れた人々の行動範囲の拡大を支援する仕組みや情報提供は今後の課題といえるだろう。

Ⅲ 日本の事例にみられる特徴と共通点

熊本県美里町と山形県上山市の2つの先進的な事例における「歩くこと」によるまちづくりの実践について具体的に述べてきた。ここでは、両地域の特徴に関して指摘し、実際に筆者らがフットパスとクアオルト・ウォーキングを体験して理解した共通点について明らかにする。

美里町では、フットパスによる活動に地域住民を巻き込むことで、住民自身に主体性と地域への愛着が生まれ、一体感が醸成された。それは、コミュニティの外からやってくる「歩く人を迎える側」としての「おもてなし」の姿勢から生まれたものである。

一方で、上山市は人口規模が美里町の3倍以上で一般の観光客も訪れる温泉地ということもあり、美里町のように多くの地域住民を巻き込んだ「おもてなし」活動は難しい。しかし、クアオルトの思想で「市民の健康づくり」という観点からアプローチし、健康保養地として「心と体がうるおう」まちづくりを実現している。その中で、クアオルト健康ウォーキングの市民ガイドは、歩く市民を導くだけでなく、市外からの人々とも交流する重要な媒介役を担っているといえよう。上山市は、コミュニティ内の「歩く側」からのまちづくりを実践することで、徐々に市民の間に地域への愛着や外からやってくる歩く人々への対応をつくり出していくと考えられる。

これらの2つの地域に滞在し、フットパスやクアオルト・ウォーキングで地域を歩くことを体験してみると、歩くことでそれぞれの地域に

存在する独特の風景や空気、食物、温かい人々に出会うことができた。訪れた人間にとって、地域を歩くことで、そこに暮らす人々の目線で日常生活の一端を実際に見聞きし体験する喜びが生まれることがわかった。食物は、両地域ともに歩く途中のおやつや弁当など、地域の食材を使ってバランス良く考案されたものが提供されていた。学生の反応や感想からも明白だが、食や人々の温かさも含めて、歩くことで五感を通して地域を味わい、学び、知ることは、訪れた人間に豊かな満足感と感動を呼ぶ。そして、それがその地をまた訪れたいと思わせるのである。

Ⅳ 英国やドイツにおける実戦との比較

本節では、これまで述べてきた美里町と上山市の事例について、WaW活動が全国で結実している英国やクアオルト本国のドイツにおける実践と比較し、その共通点と差異点を検討することで日本における「歩くこと」による地域活性化の今後の展開について考えたい。

1. 共通点

上山市の「毎日ウォーキング」は、住民自身が歩くことでコミュニティ内の健康増進とともに、住民間に絆やつながり、自分の暮らす地域への誇りや愛着が生まれている。これは、英国でWaW活動を行っている市町村における効果と同じである(塩路 2016)。歩くことで人々が健康になり医療費が減少することは英国政府も目指している効果である。また、ドイツの気候性地形療法のウォーキングのように医学的に実証されているわけではないが、英国でも健康増進以外に、心身の病氣療養やけがの回復などを目的にフットパスを歩くグループが各地に存在し、週に数回定期的に歩いている。上山市や英国のように、コミュニティ内の住民の心と体が潤っているからこそ、コミュニティ外の人々を温かく迎えられると言えるのではないだろうか。

Oct. 2023

「歩くこと」による日本のまちづくり

美里町は、歩く人を迎える側として、コース作りから維持整備、食の体験まで、訪れる人へのおもてなしを通して地域住民が主体性と一体感、地域への愛着を持つようになった。英国のWaW活動においては、その活動主体の人々と活動に協力する商店や宿泊施設などの間に、WaWステッカーが象徴するように、共通の目的に対する一体感が存在する（塩路 2016, 2018）。また、日本の2事例でも英国でも同じだが、日常的に行うフットパスや毎日ウォーキングに加えて、フットパス・イベントやクアオルト健康ウォーキング・イベントなど、「歩く」イベントの開催は、地域内外の多くの人々との交流を創出し、より広い社会や世界とのつながりを生み、地域が発展するきっかけとなる。

2. 差異点

根本的な違いとして、ドイツのクアオルトは総合的な保養地であり、そのためのまちづくりがなされた場所である。一方で、日本では既存の温泉地などを活用するので、クアオルトの施設や設備、制度が全て整っているわけではなく、ドイツのようにそのためのまちづくりが先に行われているわけでもない。その点では不完全かもしれないが、むしろそこに発展の余地があり、日本のニーズに合わせて各地でその地域の気候風土や歴史文化、食などの地域資源に適した展開ができるともいえる。

また、英国のWaW活動では、WaW活動の基本的な6つの方針に「公共交通機関の利用促進」が含まれている（塩路 2016：214）。基本的にウォーカーは鉄道や路線バスを利用するが、自動車でないとフットパスに来ることができないような場所は、WaW活動のグループが地元のバス会社と交渉してバスを運行するようにしたり、シャトルバスを仕立てたりしている。さらに、英国では、ウォーカーを支える観光産業の仕組みが確立しており、宿泊施設がウォーカーの荷物の輸送も兼ねてフットパスの出発地点やゴール地点まで送迎することも普通に行われている（塩路 2018：152-153）。一方で、本稿で取

り上げた日本の2事例では、公共交通機関の利用と地域内の移動、歩きにきた人々の誘導やその行動範囲の拡大支援については課題が残されている。これらが解決されることで、地域資源をより多く体験することができるようになり、地域を知ってもらうことにつながる。

日本の事例においては共通して雇用の問題があった。そのため若い人口が増えないという状況が見られる。フットパスやクアオルト事業で交流人口や関係人口の拡大はある程度望めるが、それが地域の高齢化や人口減少をくい止めるまでつながるかは、今後、新たに対策を検討する必要があるだろう。一方で、2009年に同様の問題を抱えてWaW活動を開始した英国の人口5千人の町ウィンチコムは、WaW活動によって商店やパブ、ホテルなど町全体に活気が戻り、歩くことで町の自然環境も知られるようになった。そして、それらの情報をSNSやウェブサイトを通してWaWタウンや商店、DMO（Destination Management Organization）などの多方面から発信したことで、現在では生活しやすく子育てしやすい場所として若い世代の移住者が増加している。

おわりに

21世紀の現在、観光はスピード重視であり、デジタルデバイスを使って目的地に効率よく、かつ速く到着することが実現した。しかし、それは途中の風景や訪れた土地や人々との触れ合い、その生活の体験といった旧来の旅行の醍醐味ともいえる過程を大幅に失った（Urry 2007）。

そんな中、高速やデジタルではなく、ゆっくりとした時間のなかで「スローライフ」の重要性を多方面で再認識しようとする潮流（Parkins and Craig 2006）や「ロハス」(LOHAS = Lifestyles of Health and Sustainability) が注目されている。これらは私たちの「生活の質」(quality of life) を問い直すものである。そして、歩くことは、まさにスローライフの1つで

ある。その意味で、歩くことは現代観光が失ったものを取り戻し、それらを「つなぐ」(Ingold 2007) ものといえる。2020年から始まったコロナ禍での行動制限を経て、人々はより一層、人との触れ合いや生活の質について考えるようになったのではないだろうか。

本稿では、日本の2つの事例を取り上げて「歩くこと」と「歩く人を歓迎すること」による地域活性化について具体的に述べてきた。上山市のように住民自身が歩くことで、コミュニティ内が健康的に活性化する場合もあれば、美里町のように住民が歩く人を迎える側のおもてなしをすることによって主体的に活性化する場合もあることを明らかにした。そこには、コミュニティの住民間に新しいつながりの創出があり、来訪者との交流によって住民も来訪者も活性化の様子が見られた。

歩くことはつなぐことであるとインゴルドが論じるように(Ingold 2007)、日本の事例から明らかになったのは、歩くことで、まずコミュニティ内の住民自身がこれまで知らなかった自らが暮らす地域の環境を知ることにつながり、地域への愛着が生まれ、活動を通して高齢者や子供も含めた異なる世代の住民同士もつながる。そして、コミュニティ外から人が訪れることで、外の世界とつながる。すると、コミュニティ内だけでは解決できなかった問題に全く新しい方向から光がさす可能性が生まれる。

歩くことは、そのプロセスを味わい、楽しむことであり、人生の豊かさを知ることである。佐藤が20年前に「グリーンホリデーの時代」について明示したように、日本社会は、現在、高度経済成長期からバブル期を駆け足で経てきたこれまでの日本では目を向けてこなかった国内の多様性や豊かさ、人々の暮らしにもう一度目を向け、ゆっくりとそれらを味わうことで、成熟社会に向かう時を迎えている(佐藤 2002)。そのような意味で、「歩くこと」によるまちづくりは、地域の内側からと外側からのゆっくりとした地域理解であり、成熟社会における地域活性化の新しい実践であるといえる。

注

- 1) クアオルトは、国が認め、各連邦州が州法を制定して認定した特別な地域である。クアオルトでは「土壌に由来する温泉や泥、蒸気」「気候」「海」「クナイブ式」の4つの治療要素で医療保険が適用され、症状によって対応する療養地が選ばれ、専門医が治療や予防に取り組む(大城 2021: 20, Wikipedia「クアオルト」)。
- 2) 2022年9月20日から22日まで熊本県美里町では美里フットバス協会会長の井澤り子氏、濱田孝正氏をはじめ、地域のフットバスに関わる地域住民の方々に大変お世話になった。また、2022年11月18日から19日まで山形県上山市では横戸長兵衛市長をはじめ、クアオルト推進室の佐々木慶氏、NPO蔵王テラポイト協会理事長の木村秀泰氏とガイドの市民の方々にも大変お世話になった。ここに記して感謝の意を表したい。さらに、筆者と共に2地域を訪れ、その感想を含めた報告文を書き、大学HPに掲載してくれたゼミ学生21名にも感謝したい。以上の方々の協力によって本稿の執筆が可能となった。
- 3) 2023年現在、毎日ウォーキングの市外からの参加料は、1人1回1,000円である。
- 4) 当日は「毎日ウォーキング」は開催されず、その代わりに同イベントが市外からも参加可能なクアオルト健康ウォーキングとなっていた。イベントの参加料は、市民は1人2,000円、市外からの参加者は3,000円で、クアオルト弁当とおやつ代を含む。

参考文献

- 大城孝幸(2021)『クアオルト・リテラシー』日経BP。
- 坂本裕基・廣川祐司(2014)「日本におけるフットパスの起源とその社会的意義」北九州市立大学基盤教育センター紀要(20), 107-128ページ。
- 佐藤誠(2002)『グリーンホリデーの時代』岩波書店。
- 塩路有子(2016)「英国におけるパブリック・フットパスと地域振興—Walkers are Welcome タウンの活動—」阪南論集 社会科学編 第51巻 第3号, 213-221ページ。
- 塩路有子(2018)「英国におけるパブリック・フットパスと地域振興(part2)—小さな町村のWalkers are Welcome活動とウォーカーと関わる観光産業—」阪南論集 社会科学編 第54巻 第1号, 145-155ページ。
- 塩路有子(2020)「英国におけるパブリック・フットパスと地域振興(part3)—国立公園や自然景勝特別保護地域とWalkers are Welcome活動—」阪南論集 社会科学編 第55巻 第2号, 69-86ページ。

Oct. 2023

「歩くこと」による日本のまちづくり

日本クアオルト協議会 HP <https://japankurort.jp/aboutus/> (2023年6月23日採取)

日本フットパス協会 HP <https://www.japan-footpath.jp/index.html> (2023年6月23日採取)

阪南大学 HP ①「国際観光学部 塩路研究室 3年生が熊本でフットパス」<https://www.hannan-u.ac.jp/doctor/tourism/shiozi/2022/n5fenj000005ba81.html> (2023年6月30日採取)

阪南大学 HP ②「国際観光学部 塩路研究室 4年生が山形でクアオルト体験」<https://www.hannan-u.ac.jp/doctor/tourism/shiozi/2022/n5fenj000004bkhr.html> (2023年6月30日採取)

廣川祐司 (2013)「地域活性化のツールとしてのフットパス観光—公共性を有した地域空間のオープンア

クセス化を目指して—」地域課題研究プロジェクト論文集 北九州市立大学都市政策研究所, 59-75 ページ。

山形県上山市 (2022)「地域資源を活かした『クアオルト事業』で市民の健康増進, 交流人口拡大を」市町村アカデミー『アカデミア』Vol. 143, 1-5 ページ。

Ingold, Tim (2007) *Lines: a Brief History*. London: Routledge.

Parkins, Wendy and Craig, Geoffrey (2006) *Slow Living*. Oxford: Berg.

Urry, John (2007) *Mobilities*. Cambridge: Polity Press.

(2023年7月14日掲載決定)