

ぎっくばらん

NCN 討論番組

テーマ ウォーキングを生活の中に

身の回りのさまざまな話題にスポットを当て、出席者のトークを通じてより身近に感じていただくためのNCNの討論番組「ぎっくばらん」。2回目は「ウォーキングを生活の中に」をテーマに、日常生活の中に「歩き」を取り入れるための方策、医学的な見地から見た「歩く」ことの意義、歩くことで見つかる新たな発見や絆の強まりなど、さまざまな角度からウォーキングについて考えていきます。

ウォーキングの効用や取り入れ方について、出席者



- 出席者**
- 山田 修平氏 (司会) 鳥取短期大学理事長・学長
 - 藤井 喜臣氏 鳥取県副知事
 - 遠藤 公章氏 SUN-IN未来ウォーク実行委員長
 - 野口 圭太郎氏 谷口病院内科部長

「心」も豊かになる行為 山田氏

■「5K」効果
山田 ウォーキングの効用は、心も豊かになる行為です。ウォーキングは、心も豊かになる行為です。ウォーキングは、心も豊かになる行為です。

「歩く」ことで 新たな発見

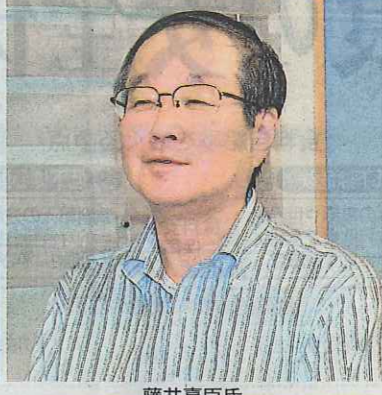
要。一番手取り早い。日常の中で歩かざるを得ない運動が歩くこと。私たちが重要視している。

■「歩かない」県民
山田 鳥取県民の「歩かない」の割合は、全国的に見ると、鳥取県は最も低い。理由は、鳥取県は生活習慣病を患う方が多く、鳥取県民は「日に歩く歩数が少ない」というデータがあります。国民健康栄養調査によると、悪い年には全国で一番歩数歩数が少ない年もあります。山田 鳥取県は自動車保有率が高い。藤井 都会では目的地に到着するまで歩く必要がほとんどない。鳥取の場合、移動手段に占める車の割合が高、駐車場の整備も進んでいないので歩く必要が少ないのではないのでしょうか。

■歩きのかたち
山田 鳥取で一番メジャーな大会はSUN-IN未来ウォークだと思います。遠藤 毎年6月、県中部を中心に2日間わたって開催



山田修平氏



藤井喜臣氏



遠藤公章氏



野口圭太郎氏

カフェ通し環境づくり 遠藤氏 がんの予防などで注目 野口氏

山田 日本では初めてのウォーキングカフェが中部にオープンしました。遠藤 8月18日に東郷湖畔に「PPO(イッポ)がオープンしました。周辺でウォーキングなどができる方に利用してもらおうと施設で、全商品無料加物や保存料などを使用しない健康に特化した商品を提供しています。

■歩くことで気付く
山田 副知事はウォーキング大会によく参加されていると聞いています。藤井 出るときに新しいものを感ずることができるとの魅力。「こんな場所があったのか」と、歩かなければ気付けない発見や、見慣れたはずの景色の変化に出会います。山田 大げさに言えば歩くという行為は「歩く」という出来事によって、人生を丁寧に生きるという行為に繋がります。

■歩きを日常の中に
山田 日常にどうやって歩きを取り入れていくか。皆さんの意見を聞かせてください。

■今後に向けて
遠藤 SUN-IN未来ウォークを通じて歩くことの素晴らしさを実感しています。県中部を、ウォーキングを通じて幸せを感じてもらえるようなウォーキングイベントにしていきたい。

野口 普段運動をしない方が最初の一步を踏み出すことが重要なポイント。決定的な答えはないと思いますが、情報発信やツール、動機付けなどを組み合わせることで、一歩目を踏み出す人が増えたら、広がりを見せていくと思います。

藤井 ウォーキングに限らず、県民の皆さんに参加していただくための環境づくりが行政の役割。校外学習など教育の中でも「歩き」を取り入れていただけたらと思います。

山田 私の好きな言葉に「人間は自然に近づけば近づくと幸せになる」という言葉があります。歩くという行為は人間が行う一番自然な行為。自然に恵まれた鳥取県で歩くという行為は自分の心を豊かにすることだと思います。皆さんでウォーキングを鳥取に広げていただきたいと思います。

遠藤 I PPOにインストールしてスマートフォンに洗練された、華やかな認知度が向上すれば「自分も歩いてみたい」と思ってもらえるように増えたいと思います。

藤井 どの歩路を利用していただくか、19市町村すべてにモデルコースを設定していただきたいと思います。

山田 情報の発信や仕組みも大切ですが、個人のやる気をウォーキングに向かわせることも必要。大切なのは歩くのではなく、日常の中に上手に組み込むという意識が重要だと思います。

■今後に向けて
遠藤 SUN-IN未来ウォークを通じて歩くことの素晴らしさを実感しています。県中部を、ウォーキングを通じて幸せを感じてもらえるようなウォーキングイベントにしていきたい。

野口 普段運動をしない方が最初の一步を踏み出すことが重要なポイント。決定的な答えはないと思いますが、情報発信やツール、動機付けなどを組み合わせることで、一歩目を踏み出す人が増えたら、広がりを見せていくと思います。

藤井 ウォーキングに限らず、県民の皆さんに参加していただくための環境づくりが行政の役割。校外学習など教育の中でも「歩き」を取り入れていただけたらと思います。

山田 私の好きな言葉に「人間は自然に近づけば近づくと幸せになる」という言葉があります。歩くという行為は人間が行う一番自然な行為。自然に恵まれた鳥取県で歩くという行為は自分の心を豊かにすることだと思います。皆さんでウォーキングを鳥取に広げていただきたいと思います。

討論番組「ぎっくばらん」(1時間番組) 31日まで放送(午前9時～午後5時、深夜0時から)