



JR御殿場線「足柄駅」



健康チェック、検温

小山町は、平成29年度に町民の健康増進と交流人口の拡大をめざして、富士山と足柄古道を活用したクアオルト健康ウオーキングを行っています。

クアオルト健康ウオーキングとは、ドイツのクアオルト（保養地）で治療に利用されている気候性地形療法の手法を用い、日本で考案されたウオーキングです。血圧や脈拍を確認しながら参加者の体力に合わせた無理しない、がんばらないウオーキングで心身の健康づくりや健康寿命の延伸に活用しています。

小山町のクアオルト健康ウオーキングは、須走・富士山眺望コースと足柄古道・銚子ヶ淵コースの2コースが設定されており、それぞれのコースで毎月3回開催しています。

足柄古道・銚子ヶ淵コースは、台風の影響でコース路が一部崩れ中断されていましたが、今年（令和2年）の10月からコースが整備され再開されました。早速10月30日（金）のウオーキングに参加申込をし、皆様の仲間に入れていただきました。

JR足柄駅へ9:00に集合し、小山町クアオルト健康ウオーキング実践指導者（ガイドさん）による体調問診、検温、心拍数を測定していただき期待を膨らませスタートを待ちました。



ウオーキングコース説明



足柄古道・銚子ヶ淵コース

ウオーキング開始にあたってコースの概要と歩くときのポイント説明がありました。

コースは、全長2.94km、累積高度差141mで、足柄駅を出発し駅前を離れ山里に入り、紅葉の始まりかけた緩やかな山道を、溪流のせせらぎを聴きながら歩き、金太郎生誕の地では、随所で歴史を感じながら心身ともにリフレッシュでき魅力あるコースとなっています。

〈歩くときのポイント〉

キーワードは、「冷たくさらさら」・「頑張らない」

クアオルト健康ウオーキングは、個人の状態に応じた無理のない歩行が基本です。自分の体力に合わせて歩く速さを調整します。最初はゆっくり、慣れてきたら上り坂は「160-年齢」の心拍数を目安に歩きましょう。下り坂は心拍数にとらわれず、けがをしないように無理をせずに歩きましょう。（小山町資料より）



[足柄駅を出発](#)



[第1回心拍数計測ポイント](#)

足柄駅を出発して歩くこと20分、地蔵堂川の橋を渡り切った広場が、第1回目の心拍数計測地点となっていて全員がそれぞれ自分で心拍数を計ります。

各人が計測した心拍数を「160-年齢」値と比較し、その結果を見て歩行速度をガイドさんが調整していきます。無理しない・がんばらない・汗を蒸発して「冷たくさらさら」な状態の肌を保つをポイントとして、運動の強さが調整されます。(心拍数計測ポイントは行程内に6か所あります)



[無理せずに！竹之下坂](#)



[ビューポイント\(後日撮影\)](#)

左側写真は、きつそうに見える竹之下坂ですが出発地点から30mの高度差で、この坂の上はビューポイントとなっていて富士山の雄姿に疲れをいやすことができます。(ウオーキング当日は、雲がかかり富士山を眺望することができませんでしたので、翌日撮影した富士山です)

このビューポイントは、第2回目の心拍数計測ポイントでもあります。坂道を上りきった参加者の心拍数をガイドさんが判断して歩行速度の調整を行っていきます。



[鮎沢川上流\(地蔵堂川\)](#)



[第1回目ヤッホポイント](#)

地蔵堂川の溪流と、にわかに色づき始めた樹々のコントラストが素晴らしい眺めとなっている橋の上にさしかかりました。ここが第1回目の「ヤッホ」ポイントとなっています。

本来ならば大声で「ヤッホー」と叫ぶのが通常ですが、このクアオルト健康ウオーキングでは、体内に溜っている呼気を全量吐き出すことにより心身をリフレッシュすることを狙いとし、「ヤッホ」と声を腹の底から出すのが特徴です。



[溪流沿いを進む](#)



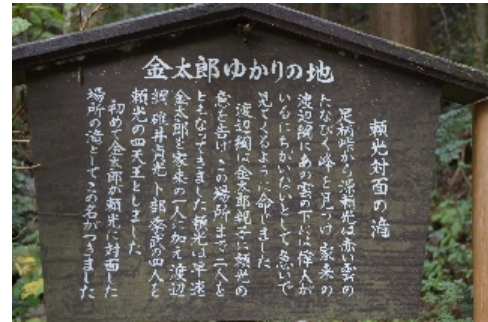
[滝を目指して](#)

さらに溪流を右に眺めながら緩やかな坂道を進んでいくと、名高い平安時代の武将である源頼光と金太郎が初めて対面したとされる「頼光対面の滝」の入り口に到着します。

標識(写真右)のある場所から細い道を左に折れ距離200m、高低差80mを登っていきます。コロナ感染防止を考えて半数を先発隊に、あとの半数は後発隊と2つに分け滝を目指し登っていきます。ここでも無理をしない、がんばらないを基本に行動しているため、一人の脱落者も出ず元気にウォーキングは続けられました。



[頼光対面の滝](#)



[金太郎ゆかりの地標識](#)

【金太郎ゆかりの地 標識板内容】

足柄峠から源頼光は、赤い雲のたなびく峰を見つけ、家来の渡邊綱に「あの雲の下には偉人がいるにちがいない急いでみてくるように」と命じました。渡邊綱は金太郎親子に頼光の意を告げ、この場所まで二人を伴ってきました。頼光は早速、金太郎を家来の一人に加え渡邊綱、碓井貞光、卜部季武の四人を頼光の四天王としました。

初めて金太郎が頼光に対面した場所としてこの名前が付けました。

源頼光 → 大江山の鬼・酒吞童子退治や、大妖怪・土蜘蛛退治などの怪異退治の逸話が数多く残されている。



[溪流沿いに散歩](#)



[銚子ヶ淵到着](#)

足柄古道に沿って流れる地蔵堂川溪流のせせらぎを聞きながら進んでいくと、一行の前に突如として現れた、滑り落ちてくる水とにわかに色つき始めた森との調和が清々しく感じられる銚子ヶ淵に辿りつきました。ここがコースの最奥となります。

静岡県水辺百選にも選ばれている「銚子ヶ淵」は、小山町クアオルト健康ウォーキング「足柄古道・銚子ヶ淵コース」の最奥折り返し地点となっていて、第8回目の心拍数計測ポイント、ヤッホポイント、ビューポイントとなっています。ここで疲れを癒した一行は、折り返して出発地点の足柄駅を目指し、帰り道の景観を楽しみながら下って行きます。



[御殿場市から参加の谷口さん](#)

一段と際立ちお元気な足取りでポールを上手に使いこなし、少しも疲れを見せない御殿場市から参加された谷口さん(80歳台)は、日常は家庭菜園で身体を動かし、健康ウォーキング等に積極的に参加し体力づくりを行っているそうです。

日頃からの鍛錬が健脚を生み出し、生活行動範囲を広げて健康長寿延伸に取り組んでいる谷口さんがお話する言葉の重さをひしひしと感じました。

農業と健康づくりの話に夢中になって歩き続けていると、いつの間にか往きにしんどい思いをした竹之下坂に差し掛かっていました。ゴールまであと20分程度で到着します。



[竹之下坂からの眺望](#)



[クールダウン体操](#)

深まりつつある秋、1年で一番ウォーキングに適した季節を、健康増進を志す沢山の仲間と一緒に清々しい環境下でウォーキングに参加でき心身ともリフレッシュできたことは何事にもかえがたいものでした。

今回参加し感じたことは、健康づくりに取り組んでいる皆様に、この素晴らしい環境下でのクアオルト健康ウォーキングの体験をお勧めしたいと思います。

本日、お世話になりました小山町クアオルト健康ウォーキング実践指導者(ガイド)の岩田正代さん、鈴木順平さん、山本和夫さん有難うございました。

〈問合せ先〉

駿東郡小山町小山75-7 電話0550-76-6668

小山町役場 住民福祉部 健康増進課

大畑智美 様 ・ 藤曲文人 様



[散策を終えて記念撮影](#)

取材:富士・富士宮・北駿地区担当 生きがい特派員 渡邊英機