

～スポーツを通じた安全・安心な地域づくりを目指して～
河川空間コミュニティの形成と生きがい健康増進研究事業

長岡ノルディックウォーキングクラブ

1. 長岡と信濃川

信濃川は新潟県と長野県にまたがって流れる日本一長い川であり、その流域の面積も利根川、石狩川に次ぐ雄大さを誇っています。長岡市の中心を流れるランドマークとして長岡市民は縄文の昔より「母なる川」として畏敬の念を持ちながら日々の生活に欠かせない河川空間として「長岡野菜の生産地」として利用したり、スポーツやレジャーなど、市民の憩いの場として親しんできました。

更には、平成 29 年は現在の長生橋の完成（昭和 12 年）から 80 周年を迎え、これまでに果たしてきた役割や魅力等を再認識するとともに、今後のあり方を考える機会とするため、長岡地域振興局、長岡市、長岡商工会議所など 12 の機関による「長生橋 80 周年事業実行委員会」が組織され、シンポジウムをはじめとして、歴史パネル展・親子見学会・写真コンテストなどの事業が開催されました。

長岡ノルディックウォーキングクラブとしても、活動の普及も兼ねて記念のウォーキングの開催や長生橋の歴史勉強会を開催しました。

江戸時代の信濃川と長岡の雪景色（大量の雪の捨て場としても活用されていました）



信濃川に架かる現在の長生橋



また、「世界一の大花火大会」として全国から注目されている花火大会も、広大な河川敷があつてこそその産物です。昭和 20 年 8 月 1 日の長岡空襲で旧市街が焼け野原となった翌年に開催された長岡復興祭が前身となり、毎年 8 月 2 日、3 日に慰霊と平和、そして復興への祈りと感謝を込めたお祭りとして今日に続いています。正三尺玉と共に、中越大震災後に始まった復興祈願花火フェニックスは一年に一度の長岡の大きなシンボルで、観光の目玉ともなっており、長岡市民の誇りの一つです。

打ち上げバト観覧席となる広大な河川敷と長岡花火



2. 研究着手のきっかけ

私たちの住む長岡市も県内 2 番目の都市と言っても他の地方都市と同様に年々進む少子高齢化の中で、地域の伝統行事を始めコミュニティを持続するための協働者の確保は喫緊の問題となっており、その対策として現役リタイア層にウエイトを置かざるを得ないのが現状となっている事に着目し、リタイア層のライフスタイルの中に「自立的な健康を維持管理し、地域と共に積極的に地域コミュニティ活性化に参画することが可能な人財の育成」という視点で「ノルディックウォーキング」を取り入れた地域活動の展開を進める事としました。

そのために、長岡の中心部に位置する信濃川河川敷エリアに、ノルディックウォーキングの常設コースを設定し、個々の健康増進はもとより地域に貢献できる活動を通じて「自立型健康人財」を育成・確保することを目的に具現化のための研究に着手しました。

3. 期待する効用

ノルディックウォーキングは、老若男女が幅広く参加することが可能なスポーツであり、日常の心身の維持及び健康寿命延伸に高効果が実証されていることから、既存の国営越後丘陵公園公認コースと共に楽しめる常設コースをより多くの市民が活用し易い距離と空間を模索した結果、信濃川河川敷の公共空間に設定する事としました。

今後は、市民にスポーツ交流の「場」を提供することで新公共空間としての「河川空間コミュニティが形成」がされ、LOHAS の考え方が広く浸透することを期待しています。

4. 研究活動の概要

- 1) 常設コースを信濃川河川敷の公共空間に設定するための調査、研究
 - ①会員による現地踏査並びにコースの検討
 - ②管轄行政への許可申請等（国土交通省北陸整備局信濃川河川事務所／長岡市役所）
 - ③設置コース原案策定（アドバイザー：荻原健司氏）
 - ④コースマーキング
- 2) 健康寿命を延ばす「自立的アプローチ」セミナーの定期開催
 - ノルディックウォーキング（17回 延参加人数395人）
 - 健康増進セミナー（18回 延参加人数288人）
- 3) 福祉施設などにノルディックウォーキングインストラクターを派遣
 - いきいき健康セミナー（10回 延参加人数136人）

5. 具体的な成果

- 1) 健康寿命延伸効果による安心・安全社会の形成への貢献

参加者自らが実感として「心身共に健康を維持・増進する成果」を共有でき、その結果として、回を重ねるごとに会員数の増加につながりました。

また、参加者の声掛けによって自宅閉じ籠りの方々の社会参加を推進する事にもつながりました。
- 2) 河川公共空間の利活用による市街地の活性化促進への貢献

千秋が原を拠点としての活動は、交通の要衝としての立地を生かすことを目的としたものであり、想定通り集客・参加者の増大に繋がりました。

また、千秋が原ふるさとの森公園内にある施設「アトリウム」を活用して積極的に参加者の人的交流を活性化する事が出来ました。
- 3) 市民参加による新たなスポーツ振興の推進とニューコミュニティの形成への貢献

長岡市スポーツ振興課並びに長寿はつらつ課、NPO 法人市民協働センターなどとの綱領も進み、次年度からの活動の輪を大きく広げる切っ掛け作りとなりました。

6. 今後の活動について

長岡市が平成30年に開府400年を迎える記念事業として、歩く（ウォーキング）をテーマとして、「健康都市ながおか宣言」を行い、普及につとめます。

そのために合併地域の豊かな地域資源（歴史・文化・食・人物など）を財産として「ノ

「ノルディックウォーキングの今昔コース」を調査・設定することが実現すれば、歩く目線での合併13市町村の個性を「見る・知る」ことが可能となります。

しかも、2020年東京オリパラを契機として世界のウォーカーが地方に集まる可能性も秘めており、日本の地方文化を知っていただく「本物の観光」につなげる一助となります。そうした視点からも、今から「歩く目線の仕掛けづくり」が必要と考えています。

※具体的な取り組みとして、今回の助成事業の成果を生かしつつ、以下の活動を推進します。

① 河川敷内にパーマネントコースを整備

国土交通省北陸整備局信濃川河川事務所並びに長岡市役所の指導の下に、パーマネントコースを整備し、市民の健康維持・増進に寄与します。

常設コースを2箇所持つことによって「ノルディックウォーキング」の大会並びにイベントを開催・運営する環境が整い、将来的には「公園及び信濃川」をステージとした特殊な地域振興並びにスポーツ観光など幅広い分野への波及が出来る様な取組を進めます。

② 第1回信濃川河川敷ノルディックウォーキング大会（仮称）の開催

平成30年6月2日（予定）にパーマネントコースのお披露目を兼ねた大会を計画。

③ 専門知識を持った講師の招請と具体的健康増進のアプローチ構築

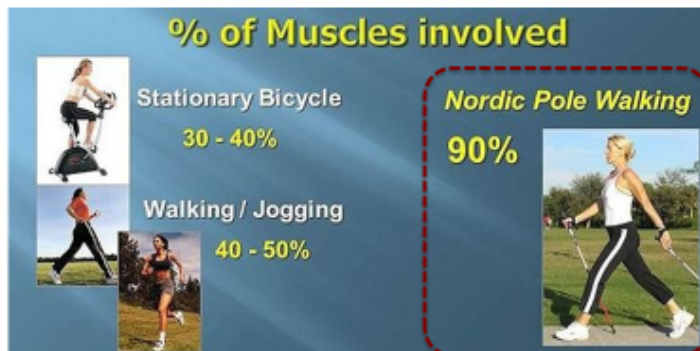
ノルディックウォーキングの効用をスタディーとし、当クラブアドバイザーでもあるマークスライフサポート㈱代表・江口典秀氏とタイアップして「高齢者を中心とする健康度チェック」を実施します。

④ ノルディックウォーキング普及活動

ノルディックウォーキングの手軽さと人間の基本「健康の第一歩」は、歩くこと（ウォーキング）が大切であることを市民キャンペーンとして実施するため、これまで以上に、長岡市及び関係機関と連携しながら普及・広報活動を展開します。



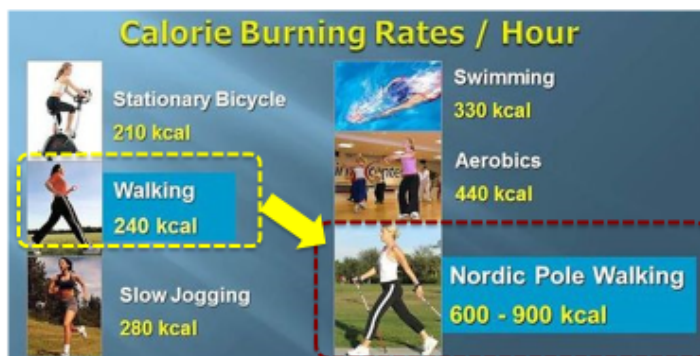
ノルディックウォーキングと他の運動との比較



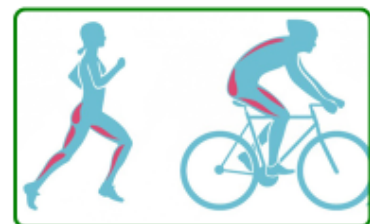
身体の90%の筋肉を動員する全身運動



ノルディックウォーキング



歩行と比較しても、カロリー消費量の高い運動!!



ランニング / 自転車

長門ノルディックウォーキングクラブ