

「オモウマ健康ウォーキング in 大谷・久能」実施報告書

令和 5 年 9 月 17 日（日）

主催：大谷・小鹿地区まちづくり検討会議

協力：マイシューズストーリー森千秋氏

静岡 大学 杉山 研究室

◇事業趣旨

「オモウマ健康ウォーキング in 大谷・久能」は大谷・小鹿地区まちづくり検討会議のウェルネス事業の一環として開催した。本事業は、歩くことではなく、食べることに重点を置いている。久能街道沿いに点在する地域資源である無人販売所を巡り、地域の魅力に触れながら、参加者が「結果的に歩いてしまった」という体験をすることで歩くきっかけを作り、健康意識の向上を図ることが目的である。正しい歩き方や靴紐の結び方を指導するマイシューズストーリーの森千秋氏、運動生理学を専門とする静岡大学杉山研究室にご協力いただき、技術的な面からも地域住民の健康増進を図った。

◇参加者

9 名

◇サポートスタッフ

マイシューズストーリー 2 名、静岡大学学生 7 名、静岡市職員 3 名

◇実施日時

令和 5 年 9 月 17 日（日）9：00～14：00

◇実施内容

- ①靴紐結び方・正しい歩き方講座、運動前体力測定
- ②久能街道ウォーキング
- ③久能山登山（階段の上り方・下り方講座）
- ④昼食



配布したチラシ



①森氏による正しい歩き方講座



①静岡杉山ゼミによる簡易体力測定



②久能街道ウォーキング



③久能山登山（階段の上り方下り方講座）



④昼食（大谷井：シラス、ネギ、鰹節等）