

第6回

6th World Trails Conference in Tottori

ワールド・トレイルズ・カンファレンス

鳥取大会報告書

2016.10.14 Fri - 10.17 Mon

大会テーマ

「歩いて、癒される」

“HEALTH and REGENERATION”



車を降りれば、そこは別世界。

— 目 次 —

開催報告

大会概要・結果	2
参加団体一覧	4
オープニング	6
記念講演	7
世界の取組とトレイル紹介	8
分科会Ⅰ「ウォーキングと健康」	14
分科会Ⅱ「トレイル・ウォーキングと地域の活性化」	19
分科会Ⅲ「トレイルと文化・自然」	22
分科会Ⅳ「トレイルと国際マーケティング」	24
クロージング	27

大会資料

ワールド・トレイルズ・カンファレンス概要	30
ワールド・トレイルズ・ネットワーク概要	30
アジア・トレイルズ・ネットワーク概要	32
第6回ワールド・トレイルズ・カンファレンス鳥取大会 参加団体概要	33
ワールド・トレイルズ・カンファレンス鳥取大会実行委員会名簿	44
メディア掲載記事	45

フォトギャラリー

アジア・トレイルズ・ネットワーク総会、ワールド・トレイルズ・ネットワーク総会	47
歓迎レセプション	47
オープニング、記念講演	48
分科会Ⅰ、分科会Ⅱ	49
分科会Ⅲ、分科会Ⅳ	50
クロージング	51
ワールドウォークフェスタ A. 打吹山・赤瓦ウォーク	52
ワールドウォークフェスタ B. ほくえい謎解きウォーク	53
ワールドウォークフェスタ C. 琴浦グルメdeめぐるウォーク 潮風を感じる『琴ノ浦コース』	54
ワールドウォークフェスタ D. 琴浦グルメdeめぐるウォーク 森林浴スポット『大山滝コース』	55
ワールドウォークフェスタ E. 開湯1300年関金温泉と旧国鉄倉吉線廃線跡ウォーク	56
ワールドウォークフェスタ F. 日本遺産を巡る道ウォーク	57
ワールドウォークフェスタ G. 東郷湖と馬ノ山を巡る道ウォーク、海外限定コース	58
ワールドウォークフェスタ H. 東郷湖とレトロな街並みウォーク、I. らくらく&わんぱくウォーク	59
WTC鳥取大会企画展示、B級グルメバトル	60
とっとりを歩こうツアー、フレンドシップトレイル、ワールドウォークフェスタ交流会	61
大会関連グッズ、印刷物等	62

第6回

6th World Trails Conference in Tottori

ワールド・トレイルズ・カンファレンス 鳥取大会報告書

2016.10.14 Fri - 10.17 Mon

大会テーマ

「歩いて、癒される」

“HEALTH and REGENERATION”

第6回ワールド・トレイルズ・カンファレンス (WTC) 鳥取大会の概要、開催結果

1 概要

- (1) **開催日**
2016年10月14日(金)～17日(月)
- (2) **主会場**
倉吉未来中心
- (3) **主催**
ワールド・トレイルズ・カンファレンス鳥取大会実行委員会
ワールド・トレイルズ・ネットワーク (WTN)
- (4) **共催**
関西広域連合 (広域観光・文化・スポーツ振興局)
- (5) **特別後援**
新日本海新聞社
- (6) **後援**
日本ウォーキング協会、全日本ノルディック・ウォーク連盟、日本ロングトレイル協会、鳥取看護大学、鳥取短期大学、BSS山陰放送、エフエム山陰、NHK鳥取放送局、TSK山陰中央テレビ、山陰中央新報社、毎日新聞鳥取支局、産経新聞鳥取支局、朝日新聞鳥取総局、鳥取中央有線放送、読売新聞鳥取支局、日本海ケーブルネットワーク、日本海テレビ、山陰インバウンド機構、アシックスジャパン株式会社、鳥取県信用保証協会、観光庁、厚生労働省、スポーツ庁 (順不同、敬称略)
- (7) **協力**
日本財団助成事業
- (8) **テーマ**
「歩いて、癒やされる。」“HEALTH and REGENERATION”
- (9) **日程**

日時		プログラム	併催 行事
10/14 (金)	午後	参加団体総会、歓迎レセプション	
10/15 (土)	午前	オープニング 記念講演 (三浦雄一郎氏) 世界のトレイル紹介	ワールドウォークフェスタin とっとり (中部1市4町に全9コース) 企画展示 (参加団体紹介、クライミング 無料体験等)
	午後	分科会Ⅰ：ウォーキングと健康 分科会Ⅱ：トレイル・ウォーキングと地域の活性化	
10/16 (日)	午前	(ワールドウォークフェスタinとっとり)	B級 グルメバトル (夜) (昼)
	午後	分科会Ⅲ：トレイルと文化・自然 分科会Ⅳ：トレイルと国際マーケティング クロージング	
10/17 (月)	終日	ととりを歩こうツアー／倉吉発の2コース 〈山陰海岸ジオパークコース、大山コース〉	

2 参加人数

(1) WTC鳥取大会

延べ 4,500人 (※目標数：4,000人)

大会プログラム	参加実績
記念講演・世界のトレイル紹介	900人
国際会議 (分科会 I～IV、WTN総会 他)	180人
企画展示 (クライミング体験、足形計測)	490人
ワールドウォークフェスタ in とっとり	2,900人
とつとりを歩こうツアー (山陰海岸ジオパークコース、大山コース)	30人

(2) 併催行事

B級グルメバトル (主催：一般社団法人鳥取中部観光推進機構) 3,500人

ウォーキング交流会 (主催：特定非営利活動法人未来) 120人

3 主な成果

(1) 4日間のWTC鳥取大会には33ヶ国・地域が参加し、国際会議には19ヶ国・地域から58団体が参加した。

鳥取大会は、南極大陸を除く全大陸から参加する初めてのWTCであり、初参加が30団体を超える過去最大規模の大会として、世界にネットワークが広がる新たなステージとなった。

(2) ワールド・トレイルズ・ネットワーク (WTN) は、国際会議での議論を通じて、トレイルが持つ癒やしの力を認識し、トレイルの活用を通じて自然・人・文化の癒やしをもたらすために努力することを誓い、「ワールド・トレイルズ・カンファレンス鳥取宣言」に合意した。

今後の具体的な取組みは以下のとおり。

- ・トレイル間の友好提携の促進
- ・ネットワークの拡大
- ・「世界トレイルの日 (鳥取宣言を発表した10月16日)」の創設を目指し、国連へ働きかけ
- ・トレイルの美化活動として、「クリーンウォーキングキャンペーン」の検討

(3) 山陰海岸ジオパークトレイル協議会とギリシャのキティラ・ハイキング・プロジェクトが10月17日 (月) に友好協定を締結し、文化交流・ネットワーク構築・情報交換を進めることとされた。

(4) 次回のWTCを、2018年にスペインのガリシアで開催することが決定された。

4 参加者の声

(1) ワールド・トレイルズ・ネットワーク委員会 ガレオ会長

- ・鳥取には、豊かな自然と深い歴史を感じる素晴らしいトレイルがある。
- ・盛大な歓待を受け、素晴らしい会議となった。全ての関係者に感謝したい。

(2) 海外参加者

- ・鳥取県関係者のホスピタリティに感動した。
- ・世界中のトレイル関係者が集う有意義な会議だった。
- ・ウォーキングコース上の地域住民のおもてなしが素晴らしかった。 など

第6回ワールド・トレイルズ・カンファレンス鳥取大会 参加団体一覧

【アジア】

(団体名／トレイル名)

中国

国際市民スポーツ連盟中国本部／バイル湾湿地—ジンジャン・グリーンウェイ
マウンテン・ジャーニー・チャイナ／中国国家登山路
吉林省政府

日本

特定非営利活動法人日本ロングトレイル協会
一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟／ジャパンノルディック・ウォークプレミアリーグ
一般社団法人日本ウォーキング協会
九州オルレ認定地域協議会、九州観光推進機構／九州オルレ
鹿児島県自然保護課／奄美世界自然遺産トレイル（仮称）
特定非営利活動法人未来／ウォーキングリゾートとっとり
山陰海岸ジオパークトレイル協議会／山陰海岸ジオパークトレイル
田辺市熊野ツーリズムビューロー／熊野古道
「歩く四国」推進協議会／四国お遍路
安藤百福記念自然体験活動指導者養成センター
和歌山県庁
神戸山手大学 ほか

ネパール

サマルス・ネパールの市場開発プログラム／グレート・ヒマラヤ・トレイルズ

韓国

大邱緑色消費者連帯／大邱オルレ
江原道庁、江原コンベンションビューロー
非営利団体クビギル／クビギル
社団法人歩きたい釜山／カルメッキル（釜山広域市）
社団法人済州オルレ／済州オルレ
財団法人大韓ウォーキング連盟
社団法人ネポ文化スプギル／ネポ文化スプギル
社団法人森の道（スプギル）／智異山トウルレギル（ジリサンギル）
統営道文化連帯
非営利民間団体ヨガンギル／ヨガンギル

ロシア連邦

「ジェニシエニ」沿海地方ウォーキングリーグ／「ジェニシエニ」ウォーキングリーグ
有限責任会社ポルタル・セゾーノフ
有限責任会社ロズ・イントウル
有限責任会社ウラドスポルトサービス

台湾

社団法人台湾千里歩道協会／台湾トレイル

トルコ

トルコ文化の道協会／トルコ文化の道（リシアンウェイ）

【ヨーロッパ】

デンマーク

ヨーロッパ徒歩旅行者協会／ヨーロッパ長距離トレイル E1-E12

ギリシャ

ギリシャの道／キティラハイキング

アイルランド

クレア・ゲットサイドトラックド／ルー・アバーラ・ファーム・ループ

スペイン

ガリシア観光庁、シャコベオ計画管理協会／カミノ・デ・サンチアゴ（セント・ジェームズ・ウェイ）

スイス

ワールド・トレイルズ・ネットワーク

【アフリカ】

南アフリカ

リム・オブ・アフリカ／リム・オブ・アフリカトレイル

【北アメリカ】

カナダ

ブルース・トレイル保全協会／ブルース・トレイル

コスタリカ

センドロ・パシフィコ連合／センドロ・パシフィコ

パナマ

パナマ徒歩財団

アメリカ合衆国

アメリカン・トレイルズ協会／アメリカン・トレイルズ

hut 2 hut. Info（ハット・トゥ・ハット・インフォ）

PBRハワイ&アソシエイツ

ハワイ州 土地・自然資源局 森林・野生生物課 ナ・アラ・ヘレ、トレイル&アクセスプログラム

ハワイ州 ナ・アラ・ヘレ・トレイル&アクセスプログラム

【南アメリカ】

ブラジル

世界自然保護基金ブラジル

【オーストラリア】

オーストラリア

ビバルマン・トラック／ビバルマン・トラック

西オーストラリア州公園・野生生物局／西オーストラリア内トレイル

西オーストラリア州スポーツ・リクリエーション局

トレイルズWA

主催者挨拶



大会長・鳥取県知事
平井 伸治

皆様には、わざわざこうして鳥取県倉吉市、そして鳥取県中部にお越しをいただきました。世界中のトレイル関係者の皆様、ウォーキングを愛する皆様に心より歓迎申し上げたいと思います。

本日のこの大会に当たりまして、山田（実行委員会）会長や岸田（特定非営利活動法人未来）理事長を初め実行委員会の皆様や斉木（鳥取県議会）議長など地元の関係者の皆様に大変にお世話になりましたこと、まずもって感謝を申し上げたいと思います。また、節田（特定非営利活動法人日本ロングトレイル協会）会長や、中村（同協会）代表理事初め、ウォーキングやトレイルの関係者の皆様、全国からお集まりをいただきました。感謝を申し上げたいと思います。

私たちは青い美しい星、地球に住んでおります。先般、パリ協定がいよいよ発効すると、世界中が動き始めました。すばらしい環境の中で健康づくりを進め、レジャーを興こし、私たちの大切な将来世代の子どもたちの未来をつくり出していく、そのプロセス、手段がウォーキングであります。世界中にはその適地であるトレイルが各地にあります。ハワイであるとかコロラドであるとか、またスペインのガリシアであるとか、ギリシャであるとか、中国、韓国、それぞれにすばらしいところがあります。これが地球という星のメリットだと考えております。私たちは今日、日本に集い、その貴重な経験と知恵を分かち合うこととなりました。スポーツに向けて、健康に向けて、未来に向けて、ここからアピールをしていきたいと思ひます。そして、鳥取県のすばらしい自然や食に囲まれながら、新しい友とともにウォーキングを楽しんでいただく、そういう大会が始まりました。

スポーツはいろいろな出会いがあると思ひます。今日は荻原健司さんに会場にもお越しをいただきました。日本を代表するオリンピックのメダリストであります。また、台湾からもこのトレイルに参加しようと、やはりオリンピック選手でありました紀政さんがお見えになっているところでございます。それぞれにトレイルを楽しまれるということになります。歩くということ、スポーツは国境を越えて結びつくものです。だからこそ、世界中の仲間が集うことは喜びだと思ひます。

私がかつ子どものころ、学校で感想文の課題図書が出ました。それは『三浦雄一郎、エベレストを滑る』という、そういう本でございました。今日は、その三浦雄一郎さんが世界中を歩かれた経験を皆様に語ってくださいます。皆様の冒険は世界をまたいでこれから展開されると思ひます。

全ての答えは、私たちの周りの風に舞い、山間に隠れていて、海辺に潜んでいるんだと思ひます。

The answer, my friend, is blowin' in the wind. The answer is blowin' in the wind.

（友よ、答えは風の中を、風の中を舞っている。）

ボブ・ディランの歌ですけども、ノーベル賞をとりました。同じように私たちのこれから歩く町の風の中に、私たちの未来への答えがあるのだと思ひます。皆様のご来県を心から歓迎しまして、主催者の挨拶といたします。



ワールド・トレイルズ・
ネットワーク委員会 会長
ガレオ・セイントツ氏
（南アフリカ）

皆さん、ようこそお越しくださいました。まず初めに、平井知事にご挨拶とお礼を申し上げます。この第6回ワールド・トレイルズ・カンファレンスを鳥取県で開催していただき、ありがとうございます。来賓の方々、また御参会の皆様、ありがとうございます。そして、実行委員会の山田様、岸田様、また、鳥取側の、この開催に当たって御尽力いただきました皆様、ありがとうございます。

トレイルはつながりです。希望への道です。そして、偉大な冒険です。私たちを未来に連れていき、そして自然と遺産と人間をつなぎ合わせるものです。人として生きていくために必要なものです。

このウォーキングリゾート鳥取で、今回のワールド・トレイルズ・カンファレンスを行うということは、非常に時宜にかなっていると思ひます。私の考えでは、トレイルは自分たちと再びつながること、そして世界とつながること、また、今日の世界を活性化させることにつながると思ひます。人類はアフリカで生まれ、そして世界中のトレイルの中で育ってきました。アフリカで生活していたときは、動物の道をたどっていました。今でも先住民の人たちは狩猟、採集の生活を送っています。食べ物をどこで見つけるか、それはトレイルです。そういった意味で、このトレイルというのは人間のDNAに組み込まれているもので、無視することはできません。それを再活性すること、そして世界を再び元気なものにすること、その秘訣がトレイルにあると思ひます。今回は、トレイルに関する知識と情熱を共有し、そしてトレイルに対する愛を皆さんと共有したいと思ひます。

これからいろいろなストーリーを、三浦先生からのエベレストその他のさまざまなすばらしい冒険のお話をお聞きすることになると思ひます。そして、日本のロングトレイルについてもたくさん聞く機会があると思ひます。皆さんも、今日の午後、明日開かれる分科会にも、どんどん積極的に参加していただき、情報共有をしていただいで、そしてこのネットワークづくり、ほかの人たちとつながりや人間関係を築いていただきたいと思ひます。

今回、鳥取の皆さん、トレイルコミュニティに関心をお寄せいただき、そして鳥取にお招きいただき、大会を開催していただきましたことにお礼を申し上げます。この大会が大成功に終わることを確信しています。この2、3日間、鳥取で楽しいトレイルズの経験ができますように。

最後になりますけれども、ジェイ・グリフィスという著書から引用したいと思います。
 「野生と放浪の自由が持つ魅力が、私たちの肺の中で息をし、瞳の中で地平線を求め、そして、開けた道を求め足がうずうずしている。さあ、ブーツを履こう。」ありがとうございました。

開会宣言



社団法人済州オルレ
 理事長
 ソ・ミョンスク氏
 (韓国)

私たち済州オルレは、5回にわたってこのワールド・トレイルズ・カンファレンスを開催いたしました。特定非営利活動法人未来が済州にご訪問くださったときに、6回目の大会をぜひとも鳥取県で開催したいというお話をいただきました。平井知事、また日本の皆様の御尽力をいただきまして、本日の素晴らしい快晴のもと、鳥取県に皆様、集まることができました。奇跡のようなことだと思います。

歩く人というのは銃を持たない、また、壁を持たないと思います。基本的に平和を愛する人々です。また、歩く団体は、その国々にその地域に道をつくりながら競争はしません。商品ではないからです。その国々の自然、歴史、文化を見せるために、絶え間ない苦しい努力、苦勞をしながら、厳しい財政の中で尽力をしまりました。ですので、その地域を歩く人々は、その地域の文化や歴史、自然を尊重するしかありません。愛するしかありません。本日から2泊3日にわたりまして、19カ国から集まりました皆様、鳥取県を愛するようになると思います。また、今回は、この大会が開かれますその国にて、またその美しい国を体験することができると思います。

本日の第6回大会の開催を宣言いたします。ありがとうございました。

記念講演

2016.10.15 Sat

「夢を追い続けて、歩く」

三浦 雄一郎 氏 (プロスキーヤー、クラーク記念国際高等学校校長)

私は70歳、75歳、80歳、3回もエベレストに登りました。カトマンズを出発してルクラ、それからずっと歩き、終点が僕にとってはエベレストの頂上ということでもありました。

私は日本の青森で生まれました。父親について30km歩いて、八甲田の山奥の温泉に泊まって八甲田山へ登る、スキーを滑ることを小学校のころからやっていました。生まれ故郷の近所の山を楽しむ、歩くということから始まりました。

私の父親、三浦敬三は102歳まで元気に生きていました。90歳から97歳までの間、3回骨折しましたが、この骨折を治せばスキーができる、モンブランを滑りたいと。この気持ち、またこの希望で骨折を治して、99歳でバレブランシュという氷河、100歳のときはアメリカのソルトレークのスキー場で3,000mの頂上からスキー滑降ができました。この原点は、全てウォーキング、歩くこと、さらにそれが発展してトレッキングということになると思います。

私は、57歳で世界7大陸最高峰のスキー滑降を終えました。今まで生き延びたのは本当に運がいいと、リタイアも考えました。ところが、体重がどんどん増えて、生活習慣病がひどくなりました。余命3年を宣言されました。その時、モンブランを滑った父親の歳までちょうど5年ありました。5年の間にまずメタボを治し、足腰を鍛えて、エベレストを登ってみようと思いました。

仕事をしながらメタボを治して、かつ足腰を鍛えてエベレストに登るということで考えたのは、足首におもりをつけての生活でした。3年間やったら、片足10kgずつ、背中に30kg背負って、1日1時間、2時間と歩けるようになり、気がついたらメタボがほとんど治っていました。今度は富士山に登る。それからヒマラヤに行って、ネパールに行って、70歳と7カ月、エベレストの頂上までたどり着きました。死ぬような思いをしながらエベレストに着いたけど、景色が一つも見えなかった。これはとても残念な思いをしました。何とか晴れた地球の頂上、エベレストへまた登ってみたいと、そう思いました。

5年後、75歳でもう一回登ってみたいと思いつつも、階段を登るのもしんどくなる、気を失い始める。いわゆる心臓の



不整脈、心房細動、心臓が痙攣すると、こんな状態になりました。手術を2回やりました。そして、75歳で、頂上が晴れて本当に素晴らしいエベレストの景色を見ました。そのとき、もう一回登ってみたいと思いました。

77歳の時にスキーのジャンプに失敗して、大腿骨付け根と骨盤を骨折しました。足首におもり、背中にザックでゆっくり歩いて、1年がかりで車椅子、松葉づえ、山歩き用のストックと歩けるようになり、次は足首に1kgずつのおもりと背中に10kgぐらい背負って1年歩きました。出発の1年ちょっと前には、足首に5kg、背中に20kgぐらい背負って1日2時間ぐらい歩く。エベレストは登山の技術はそんなに難しい山じゃないですが、8,000mを超えてから酸素の少ない高度順応のトレーニングでロブチェピークを登ったとき、虫歯と高山病で心臓の不整脈がひどくなりました。こんな状態でもエベレストは不可能だ、途中のナムチェバザール(3,400m)まで行ければいいほうだと全員が思っていたわけですけど、僕は何か登る方法がある、そんな希望がありました。

年寄り半日仕事、コースを全部半分ずつ切って、16日間繰り返しました。ベースキャンプに普通のチームより1週間おくれましたけども、気がついたら心臓のリハビリが自然に終わっていました。僕は一番年寄りでそういう状態だったんですけども、隊員全員が元気で、とうとう8,500mまでたどり着き、手巻きずしをたらふく食べました。また、狭いテントの中でお茶会をやりました。これがとってもよかった。何か気持ちが落ちついて、ぐっすり寝て、夜が明ける。9時、随分時間もかかりましたけども、山頂にたどり着けました。

もし、エベレストに登るといふこの意欲がなかったら、骨折した段階でもう人生はそのまま終わってしまう。あるいは、80歳間近の5回目の心臓の手術で諦める。でも、昔から、『諦めなければ夢はかなう』と。そのために工夫や知恵がもちろん必要です。でも、原点はやっぱり歩くことにあり、歩くことが僕自身の足腰を復活させる。そして、世界の頂点までたどり着こうということにつながったと思います。

この地球を楽しく歩くというのは人生の一番の楽しみの大きな要因だと思います。人類を平和に楽しく、そして健康のためのトレッキング、大いにまた広げて進めていただきたいと思います。

世界の取組とトレイル紹介

2016.10.15 Sat

Trail 01 Kythera Hiking (キティラハイキング) —ギリシャの道〈ギリシャ〉

ギリシャにあるキティラ島のキティラハイキングをご紹介します。この名前は、「隠れた秘密」という名前です。キティラ島はエーゲ海の入り口にあり、多くの文明が近く接するところで、豊かな文化があります。私たちは、この島にトレイルネットワークを作りました。10トレイル、年末までには12トレイルとなるのですが、60kmのハイキングルートがあります。非常に美しい景観の中を歩き、素晴らしい文化遺産をたどる道です。

キティラ島は非常に変化に富む景観です。この島には、砂漠のようなところがあったり、丘があったり、また滝があったり、それから、ほかの島々や、海も楽しむことができます。また、景観だけではなく、非常に豊かな森林、様々な種類の森林があり、中海の植生地帯が存在します。夏でもこの木陰の中でこういった森林を楽しむことができます。また地形も重要なポイントです。海から3回隆起したところがあるので、魚の骨がみられたりします。ドラマチックな景観が広がる地形的にも非常に楽しいところです。

この島の文化ですが、ここはエーゲ海の入り口、玄関口でしたので文化の接点でありました。古代の建築、寺院や教会として再建されたものがあります。素晴らしいビザンティオン建築やフレスコ画などもあります。これらは、歩いてしかたどり着けない素晴らしい文化遺産です。また、この美しいトレイルは、遠隔地だけではなく、村々をつないでいます。キティラの村というのは2つの顔があります。村の片側が大きく開け、反対側は教会が面している建物があります。



フィロス・ツサラヴォポロス氏

キティラ島は、小泉八雲の島としても有名です。日本でも非常に有名ですね。これは(左画像)小泉八雲の母親の生家です。この家を通るトレイルになります。キティラ島は、夏、7月、8月は非常に暑いので、もしかしたらハイキングよりも泳いだほうがいいかもしれませんが、春や秋、冬は、素晴らしい彩りの中ハイキングを楽しむことができます。特に、春をぜひお勧めしたいですね。非常に彩り豊かです。気温も理想的です。そして、ハイカーだけが見ることができる、細かなところ、花を楽しめます。キティラ島へは、アテネから飛行機、それから船もあります。近くの島から1時間、アテネからでは7時間かかりますが、周りの島にも行くことができます。詳しい情報は、ぜひ“kytherahiking.com”をご参照ください。

Trail 02 Camino de Santiago (カミノ・デ・サンチアゴ) ーガリシア観光庁、シャコベオ計画管理協会 (スペイン)

ヨーロッパの歴史的巡礼路の中心となっているサンチアゴ巡礼路は、歴史と密接につながって発展してきました。セント・ジェームズ・ウェイでフレンチ・ウェイと呼ばれるところです。スペインの北部から東に向かい、地中海の町につながります。そして、大陸のあらゆる場所につながっていきます。

このセント・ジェームズ、ガリシアの町には非常に豊かな歴史があります。20万人以上の巡礼者がここに集まり続けています。また、観光局の統計によると、300万人以上の観光客がこの町を訪れます。精神的にも文化的にも宗教的にも重要な地で、ヨーロッパのアイデンティティーとして様々な場で認められています。ECでは1987年にこのカミノをヨーロッパの文化初の観光地に、そしてユネスコでは世界遺産に登録され、その価値が認められました。

そしてセント・ジェームズ・ウェイは精神的な、そして特別な意味がある場所です。ホスピタリティー、そして一体感、ダイアログ (対話) が起こる町です。4月から10月までコスミックロードでは歩きながら天の川がみられます。また冬になると、特に日本、韓国、そして世界から来られますが、冬は寒いんじゃないかと思われそうですが、いろいろと見るものがあります。

セント・ジェームズの歴史は、コンポステーラの町が開かれた9世紀に始まります。巡礼が行われるようになり、中世のキリスト教のメンタリティーが反映され、サンチアゴの町が築られました。ロマネスク様式の大聖堂が建築され、精神的な豊かさが増してきました。この大聖堂を見ると、中世の西洋の歴史の発展が見えてきます。歴史的なもの、そして権力の象徴、こういったものが文化を反映して集約されています。

トレイルの一番大きなシンボルとなっているのが、この巡礼です。セント・ジェームズのその当時の世相を反映しています。自然との出会い、そして景観、風、そして動物の足音を聞き、楽しんでトレイルをすることができます。5つの大陸、115



カ国から旅行に人々が訪れます。アドベンチャー、そしてスポーツ、歴史、レクリエーションなどを他の人たちと楽しむために集まってきます。政府は1993年以降、ルートと遺産の保全に乗り出し、巡礼者の支援を行っています。サンチアゴの町のコンポステーラは荘厳な歴史的な町で、1985年以降保全がされています。どのようにして巡礼路が成功してきたか、さまざまな側面がありますが、精神的な、そして、ここでしか得られない独自の歴史的な経験、体験があります。中世から息づいているものです。また、カミノのシンボリックな景観があります。実際にカミノの遺産、自然は、この巡礼路を支える大切な価値の一つ一つとなります。



フランシスコ・シンゲル氏

Trail 03 Bibbulmun Track (ビバルマン・トラック) (オーストラリア)

西オーストラリアは、北から南まで異なる景観が広がり、すばらしい海岸や、森など、美しいものがたくさんあります。西側には世界最長規模のトラックが3つあります。ビバルマン・トラック、ケープ・トゥー・ケープ・トラック、それからマンダ・ビディ・トラックです。ここには生物多様性ホットスポットがいくつかあり、独自の植生物、野生植物がみられます。また鳥、カンガルー、エミューといった動物もすばらしい魅力となっています。

ビバルマン・トラックは、州都パースから始まり、サウス・コーストのアルバニーまで1,000kmにわたり続きます。本当に美しい景観です。ハイキングにもすばらしいところですが、全てを歩く必要はありません。一日コースもあります。トラックは9のコミュニティーをつなぐもので、南部の沿岸にある歴史的な美しい町アルバニー、森に囲まれた場所や丘もあります。



このトラックのシンボルは、虹の蛇と呼ばれる原住民が崇拝していた動物で、トレイルの名前にちなんでつけたものです。キャンプサイトが49か所あり、トイレなどが備えられています。

ビバルマン・トラック財団では、300人のボランティアで、トレイルの補修をしています。トレイルの状態を見て、基本的なメンテナンスを行います。自分たちではできない、例えば大きな木が道を遮るなどの事態があれば、財団に連絡をし、私たちがこれを処理します。トラックを訪れる年齢層は様々ですが、特に若い人、子供たちに来てほしいと考えています。また高齢者にも歩いてほしいと思っています。ワークショップを開いて、ハイキングの道



リンダ・ダニエルズ氏

具を使った野外での料理方法などを教えています。

多くが観光地となっており、22の公園があって、ツリー・トップ・ウオークといった、木の上、地上40mを歩くことができます。本当に美しい景観です。また、時々休憩ができます。ハイキングやキャンプをしなくても、いろいろな施設が利用でき、旅の終わりに遊んでリラックスしてもらうこともできます。長期の行程ではガイドをつけることもできます。個人でトラックを初めから最後まで歩くと、8週間かかります。または11週間かけてゆっくりと回っていただくこともできます。80%の方が西オーストラリアから、20%の方がそれ以外から来られています。ビバルマン・トラックのウェブサイトでは、様々な情報を提供していますので、ぜひご覧ください。また、Trails WAのウェブサイトでは、ほかのトレイルも紹介しています。

Trail 04 Jeju Olle Trail (濟州オルレ) 一社団法人濟州オルレ〈韓国〉

濟州オルレは、韓国の濟州島という小さな島を一周できる道です。全部で26のコースがあり、全長425kmにおよびます。1つのコースは15~20km程で、1日に5、6時間歩くとすると、すべて歩くのに1カ月かかります。美しい自然の風景を見ながら歩ける道になっています。畑や水田、小さな山、海、さまざまな風景が見られます。特に最初と最後には村があって、村の人々が提供、販売する食べ物を楽しんだり、宿泊もできます。早く辿りつくことではなく、最後までできるだけ楽しみながら歩く、これが濟州オルレの目的となっています。



チョン・ジヘ氏

難易度でみますと、濟州オルレは中間、もしくは中間よりももうちょっとやさしい、歩きやすい道となっています。男女、そして年齢に関係なく、お子様からお年寄りまでみんなが歩くことができる、体力の水準が違って、一緒に歩ける道です。濟州オルレは、自然と文化、人がマッチする、そういう道を作ることに価値をおいて、それを追求しています。人工的なものは設置せずに、車道は避けて、村が最初と最後に配置されるようになっています。そしてできるだけ、失われた昔の道を見出し、道として開発しています。新しく道をつくるのではなく、昔からあった道をつなげていく、そういうオルレ(道)をつくらうと思っています。

来年設立10年となる社団法人濟州オルレのスタッフは26人しかいませんが、サポートして下さるボランティアや後援者の皆さんのおかげで何とかやってくることができました。地域とともにこのオルレは発展を遂げています。年間に100万人



程度の人が訪れ、訪問者の数は増え続けています。また、景観価値というものもあります。経済学者は、濟州オルレの持つ価値を非常に高く評価しています。特に歩きながら行う旅行で、非常に小さな地域、村の人々に対してお金を使うといった、地域経済の活性化にもプラスになっていると言っています。2010年から毎年秋に、ウォーキング大会を行っています。第1回WTCが開かれたその当時、多くの人々が、本当にカンファレンスに適しているのか、できるのかと疑問に思っていました。でも、アジアと世界のトレイルネットワークを今このようにつくることができました。私どもがこの第一歩を踏み出したことに寄与したという事実を、大変光栄に思っています。濟州オルレのグローバル事業として、アジアに道をつくる事業を行っています。日本の九州地域に九州オルレができました。来年にはモンゴルに、モンゴルオルレという名の道をつくらうと思っています。

Trail 05 Rim of Africa (リム・オブ・アフリカ) 〈南アフリカ〉

リム・オブ・アフリカは、ケープ・マウンテン、南北約650kmの山をつなぐトレイルです。自然の山岳路をつなぐものです。このリム・オブ・アフリカというのは、アフリカの長い山脈や世界の長いトレイルに比べると、小さな赤ちゃんのようなものです。ケープ・フローラル・キングダムと呼ばれる地域の一部は世界遺産の一つに数えられています。トレイル自体は山の尾根に沿っています。歩いて行くと、両側にすばらしい景観が見えます。農場や、それから自然と景色が広がります。シーダーバーグという地域がトレイルの起点です。トレイルは7つの区間に分けられており、それぞれの区間を歩くのに1週間ぐらいかかります。このシーダーバーグ地域には道がありますが、残りトレイルのほとんどが自然の道になります。ハイカーは、ここを越えると食料や水など、少なくとも4~7日分ぐらいは自分で担いで歩くことになります。ですので、健康でなければいけない。強靱な肉体がないと難しいです。



ガレオ・セインツ氏

ケープ・フローラル・キングダムでは、たくさんの花が見られ、ハイライトになっています。大体9,000種ぐらいの生物種があり、この地域にしかないものがあります。本当に狭い地域にしか見られない魚や花があります。生物的にも植物的にもとても多様なところ。トレイルがある地域は大体が私有地です。ハイカーには、リム・オブ・アフリカのバンドナをつけてもらいます。自然や山の景観とのつながりだけではなく、人同士のつながり、コミュニティづくりも考えています。

2012年にいくつかテーマ別のトレイルを始めました。例えば生物多様性とか花とか植物といったテーマをつけたストーリー



リーのあるトレイルを開発しました。ここで、様々な経験、体験をすることにより、自然、そして自分との再発見、他者との再発見ということを大事にしています。

昔、南アフリカには人種差別の悲しい歴史がありました。ここでは若い人達に山に来てもらい、様々な文化や人種の垣根をなくしてつながりあるようなプログラムも始めています。若い人達の活動なので、ハードなハイキングコースとなっています。また、2014年にはカナダのブルース・トレイルと国際友好の活動を始めました。このようなプログラムをどんどん展開していき、ツーリズムの交換、交流というのを目に見える形で進めていきたいと思っています。リム・オブ・アフリカは、アウトドアを楽しむ、そして山々とつながる、そして生活を活性化するという意味があります。山といっても、一番高いところで約2,000mでそんなに高い山ではなく、楽しんでいただけたらいいので、いつか皆さんにも来ていただきたいと思っています。



Trail 06 Thousand Miles Trail of Taiwan(台湾トレイル) — 社団法人台湾千里歩道協会 〈台湾〉

いろいろな方から、何で千里トレイルという名前なのかと聞かれます。1,000kmもあるようなトレイルがあるということですかと聞かれるのですが、そうではありません。千里というのは、中国語でいうと、いわゆる無限の長さを意味します。こういう概念でトレイルをつくっています。

千里歩道協会は、数学者の方をリーダーとして設立、トレイルをつくる活動をしております。各地の観光資源により、いわゆる歩く権利及び環境保護、そして文化の継承というものを歩く道と結びつけていこうということです。その考え方は、多くの人達と一緒に歩いてください、そして、長い距離を、生活している場をゆっくり歩きましょう、それが生きていく上で素晴らしい記憶になる、ということです。

例えば、今回鳥取にきました。そしてここを歩きました。そして、歩くことにより、関係性を持つことができました。そのような形で多くの方が歩くことにより、今の自分を変えて欲しいと思います。またそうすることにより、地球の温暖化であったり、排出削減であったり、いろいろなことに協力できると思います。

私たちは、台湾を一周するようなトレイルを作り、今1,000kmを越えています。もし興味がおありでしたら、ウェブサイトをご覧ください。トレイルを作るときには、道の周辺に住む多くの方に知ってもらうこと、遠路の方にこのトレイルを知ってもらうこと、そして、私たちの手作りでトレイルを作ること、を考えています。歩くだけではなくて、作ることでトレイルに貢献していこうということで、皆で一緒に活動しています。トレイルという概念を一つのキーワードにして、環境を良くしていこうと考えています。2年前、私たちは、台湾トレイルデーを作りました。6月の第1週目の土曜日です。台湾は台風がよく来るのですが、そういうときに一緒にトレイルについて考えてもらうということで、歩いています。

台湾の北部のトレイルを、将来、もしチャンスがあれば、ぜひ私たちと一緒に歩いてみてください。ここは、台湾海峡から太平洋に向かうその真ん中の非常に美しいところです。海峡の一角になります。石垣を使った古い土壁の建物といった、地元の信仰、石で作った100年以上の歴史がある建築物がたくさん見られます。日本では、木で作ったものがたくさんありますが、台湾には石のものが、たくさんあります。歩道は、前の時代と今の時代をつないでいるものでもあります。そしてまた、ここを歩くことによって、大自然と私たち自身の関係がわかります。

もし台湾でこのカンファレンスのような大会を開くことができたなら、ぜひこの台湾トレイルを歩いてください。また、ウェブサイトでいろいろと理解を深めてください。



チョウ・ションシン 氏

Trail 07 Great Himalaya Trails (グレート・ヒマラヤ・トレイルズ) — サマルス・ネパール市場開発プログラム 〈ネパール〉

グレート・ヒマラヤ・トレイルズは、ネパールの山岳地帯をとるトレイルネットワークです。ネパールは、中国の南、そしてインドの北に接しています。10区間あり、それぞれのトレイルですばらしい経験をするすることができます。私のヒマラヤトレックの経験は2010年から始まりました。そして、それ以来、ヒマラヤ、そしてネパールへの愛は高まるばかりです。

2013年に実際に歩いて行った村では、本当に今でもこのような暮らしをしている人がいるのだろうか、どこから来た人々かしらと思うような、現存する歴史を見るような信じられない経験をしました。ツーリズムが彼らの日々の暮らしに影響を与えるかを理解するため、住民との交流も行いました。

イギリスの女王様の写真をお見せしましたが、私たちはイギリスから基金を受けています。その基金



ニキ・シュレサ 氏

をトレイルの開発やメンテナンスに使っています。また、この基金をもっと有意義な形でも使っています。この山岳地帯に300人の人が暮らしていますが、まず、彼らの生活基準を高めることに使っていますし、また、ツーリズム、そして持続可能な形で暮らしができるようにも使っています。

もともと長年歩道だったものを、山岳地帯の村に行くためのトレイルとして開発したときは、非常に難しかったです。地元の人たちと国との調整も大きな問題でした。そのため、文化庁や観光庁、ネパールの観光局、また、そのマーケティング部、それから国立公園の部門とも協力をしました。

トレイルの質を良くすることが私たちの優先課題です。それから、宿泊施設の質を高めるといことも今、2番目に行っている取り組みです。地元の人たちから、デザインが合っていない、環境に優しくないといった不満がありますので、地元にとっても価値のある宿泊施設にしようとしています。

トレイルへのアクセスポイントは、カトマンズにある唯一の国際空港です。私が個人的に一番いいと思う季節は、3月、4月です。3月の間には、森林やすばらしい野生の花を楽しむことができます。ヒマラヤはまだ雪をかぶっています。10月、11月もいい季節です。ぜひお越しください。



Trail 08 Turkey's Culture Routes Society (トルコ文化の道) —トルコ文化の道協会〈トルコ〉

トルコ文化の道協会は、2012年に設立されたNGO、ハイキング・トレイルを国全体で保全し、促進していこうという団体です。EUに対してもトルコを代表する機関となっています。トルコ国内では、18のトレイルが開発され、村人達の収入源になっています。長期的には、大都市への人口の流出を防ぐためにも活用していきたいと思っています。国中にトレイルがありますが、全部地方です。ほとんどはハイキングのトレイルですが、また、バイキングや乗馬もできるトレイルもあります。

EU関連のプロジェクトをご紹介します。イタリアのヨーロッパ・アソシエーション・オブ・ヴィア・フランチジェナというところと共同で行っているものです。これは市民対話プログラムというEUの枠組みで行われています。イギリスのカンタベリーから、フランス、スペイン、ローマに通じるフランチジェナ街道を、バルカン半島を通過してトルコに延長させようというプログラムです。トルコ内では、現在、既存の3つのトレイルと接続していくことを考えています。そして、その間にはギリシャがあるので、ギリシャの道ともプロジェクトの一部を共同しています。プロジェクトの狙いですが、まず、既存のフランチジェナ街道を延ばして、トルコにつなげる。さらにNGOと地方自治体といったトルコ内での協力を高め、そしてEUの機関とも協力していく。また、プロジェクトの一部としてイタリアを訪問し、地方自治体レベルでの協力を確実にすることです。

トルコ内のトレイルの1つは、エヴリヤ・チェレビの道です。これはオスマントルコ帝国の17世紀のころからの道で、オーストリア、そしてイラン、エジプトの南西部につながっています。私たちのNGOの役員が立ち上げたもので、歴史と建築と文化の再生、そしてセルジューク、オスマントルコの英雄にもう一度光を当てようというものです。ハイキングだけではなく、馬でも行けるようになっています。2つ目のルートは、トルコの南部のセント・ポール・トレイルです。セント・ポール



フセイン・エリウート氏

は、キリスト教にとっては非常に重要な聖人です。ローマ、ビザンチン街道と、彼が通ったところをたどっており、文化の道協会が国の機関と協力して、こういった古代の道の保全も行っています。もう一つ新しく含まれるものは、リキュアの道です。古代文明で、トルコの南岸に栄えたものです。大体紀元前200年、300年頃に栄えた都市、文明があったと言われていました。そのリキュアの太古の文明の遺産地と、それから、後ほどギリシャ帝国が使った道とをつなげる街道になります。トルコの中で、国内では一番知られている有名な街道です。

このプロジェクトの一環として何度かイタリアを訪問し、地方自治体の活動を学ばせていただきました。また、イタリアの学生や文化遺産の管理をされている方々もトルコに来て、そして実際にトルコのトレイルを体験してもらっています。



Trail 09 Fundación Caminando Panama (パナマ徒歩財団) 〈パナマ〉

スペインのインカ帝国の征服により、金銀をインカからヨーロッパまで運ぶ必要がありました。また、同時にいろいろなものをペルーに運ぶ必要もありました。そしてそのために、いろいろなネットワーク、カミノ・レアルと呼びますが、トレイルともいえると思います。これが、パナマから大西洋までを結んでいます。カミノ・デ・クルセスといったトレイルを通り、スペインに戻っていったことにより、スペインが世界の帝国となることができたわけです。

その後スペイン帝国は衰退し、これらのカミノの利用も減少していきました。しかし、1849年、カリフォルニアでゴールドラッシュが始まると、また再活性化が始まったわけです。アメリカ大陸を横断するのはとても危険だったので、かわりにパナマまで下り、それからサンフランシスコに行く道を通ったのです。そのため、カミノ・デ・クルセスは大変混雑しました。1859年に大陸をつなぐ初めての鉄道が引かれました。この鉄道の利用が活発になり、パナマ運河を建設するという考え方が生まれました。1940年に作られたわけですが、カミノ・デ・クルセスとほぼ同じルートを使っていると言えるでしょう。

今日、パナマ運河は緑に覆われています。これは国立公園になっています。この国立公園の中に、まだトラックがある。



つまり、昔のトレイルの跡が見られます。カミノ・デ・クルセスが、今でも見られるわけです。古い石畳の部分が残っていますが、完全にジャングルに覆われています。このジャングルの中には本当に驚くほどのすばらしい野生の生命が息づいています。スペインや、また、海賊が同じ石の上を歩いたのだなと思いながら歩くと、感激もひとしおです。

去年、実際、40年間以上隠されていたこの道を発見し、全てをつなぐことができていたのだということがわかりました。そして、27kmにわたる長さがつながれることとなりました。

パナマの人も海外からの旅行者もこのすばらしいトレイルに来てください。パナマのジャングルでユニークな冒険をしていただけたらというふうに思っております。

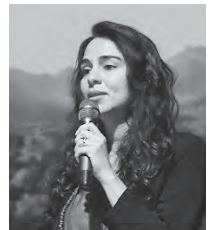


エイドリアン・ベネデティ氏

Trail 10 WWF Brazil (世界自然保護基金ブラジル) 〈ブラジル〉

まず、私たちの保護地区についてご説明したいと思います。この保護地区は、世界最大で、1億5,000万ヘクタールあります。太平洋岸森林は、私たちのGDPの70%を示し、1億4,500万人がこの地域に住んでいます。また、いくつかの生態系、そして景観があります。海岸からアルゼンチン、パラグアイまでまたがっていて、さまざまなエコシステムがあるわけです。ここだけでも2万にもわたる森林があり、生物多様性に富んでいます。アメリカからなど、さまざまな国からの観光客が訪れますので、人と自然とのつながりといった問題もあります。

私たちは世界でトレイルを開発しているわけですが、トランスカリオカ・トレイルはリオデジャネイロから保護地区をつなぎ、ブラジルの中の4つの州をまたぐものです。そして、市街地もつないでいます。それから、さまざまな州の保護地区もあります。行程は180kmにもなっています。そして、このトレイルの開発には、ボランティアグループの助けがありました。1週間前に、第一段階が終了し、すべてのトレイルを踏破しました。終了後は、このトレイルに参加した様々な州の人との交流を進めています。サンタカタリーナは、ブラジルの南にある州です。政府の人たち、ボランティアグループの人たち、そして登山家が集まり、それぞれの交流を始めました。そして、トレイルの開発に協力しています。まず、ボランダとう運動を始めました。ボラとは、ポルトガル語で何かしよう、歩きましょうという意味です。人の生活に太平洋岸森林を、そして森林を人の心に植えつけようという



アンナ・カロライナー・ロボ氏



試みです。トレイルの利用により、この森林の知名度を高めようとしています。地元住民との協力のもと、このトレイルごとの小規模なビジネスを繁栄させ、公的なもの、私的なものの活動をつなげようとしています。また、どうやって人に歩いてもらえるのか、といった戦略的なプランニングをしています。そして、新しい人たちをこのソーシャル・エンゲージメントの中に取り込もうとしています。今の課題は、まず、ブラジルでアウトドアの文化を構築することだと思っています。社会でもその価値を見出してもらおうという活動をしています。中長期の視野に立って、この保護地域のための基金が必要ですので、考え方をいろいろ変えて、いろんなセクターとの協力を得て、このプロジェクトを進めようとしています。この大西洋側の森林を大切に、そして、持続可能な形で使っていただきたいと思っています。

「ウォーキングと健康」

～ウォーキングの身体的・精神的効果について～

コーディネーター

パネリスト



まつだ 隆氏
鳥取県中部医師会
会長
日本



やなぎもと ゆうじ 氏
柳本 有 二 氏
神戸常盤大学
教授
日本



ロバート・サーンズ 氏
トレイル・プランナー/
トレイル開発者
アメリカ



イ ガンナム 康玉 氏
大韓ウォーキング連盟
理事長
韓国

松田氏 私は、コーディネートをさせていただきます、鳥取県中部医師会の松田と申します。本大会の実行委員会の副会長もしておりますので、どうぞよろしくお願ひします。

まず、皆さん方に20分程度のプレゼンをしていただいて、その後、30分程度のディスカッションを予定しております。

柳本氏 理想的な歩き方を目指すのはどうかという提案と、ノルディック・ウォークが子どもたちや大人たちや高齢者や、あるいはハンディキャップの方々にも有効な運動であるというようなところを説明していきたいと思ひます。

小学校の教員をやっていたことがありまして、マット運動の前転とか、バランスわざ、あるいは後転、回転わざ、いろんなわざを小さいときに皆さんもなさったと思ひます。実はこのことが、私のかかわった高齢者の方のための新しいトレーニングに関係していたということなのです。つまり、小さいときの運動がいかに大事かということなのですが、ちょうど70歳の方が、上体起こしが一度も最初はできなかったんですが、この方に小さいときにやったような運動をできるだけ大人チックにしてやっていただきました。すると、約半年ぐらいで3分間歩行をトップ切って歩くのですが、張り切りすぎて最後になりました。しかし、さらに半年後、上体起こしが30秒で17回できるようになりました。なぜできるようになったかが今回のポイントですが、脳が覚えているのです。これをエンGRAMといひます。途中でやらなくなっているから、ニューロとニューロンの連絡が少しくまきませんが、小さいときやった運動をちょっと大人チックにしてやると、復活してきてできるようになるわけです。逆に言うと、小さいときに運動してないと、100歳になっても歩けませんよということなのです。つまり小さいときに運動するというのは、そのときの成長の運動も大事だけど、100歳になっても歩くときに大事な運動をしていると考えてもいいかもわかりません。

これが倉吉幼稚園。ノルディック・ウォークを小さい子どもたちと一緒にやりました。説明も理屈は要りませんね。もう体で、空気で、どんでんいろんな動きをやってもらうということなのです。そうすると、ノルディック・ウォークをした後では、手の振りが非常によくなる。ストックを使うと大きく腕の振りがよくなりますよね。正面から見ても、いい歩き方ができますね。理想的なウォーキングに近い形を小さいときに覚えるということが大事ですから、こ

ういうときに望ましい歩き方を少ししてあげるといひことが大事かなと思ひます。

この方は、当時90歳の方なんですけど、姿勢がいいですよ。腕の振りもいいし、歩き方もいい。宝塚歌劇団の方で、この方から教えていただいたのは、人はどう歩いているかということなのです。

人は、骨盤の上に重心が来る直立二足歩行という歩き方をします。姿勢が骨盤の上に重心が高くきて、重心が高い位置にあるようになると、足の裏の使い方がうまくなります。これをローリング動作といひます。これは、かかとから入って、土踏まず、小指のつけ根、親指のつけ根で蹴り出すという、いわゆるこのローリング動作がうまいくと疲れないで長く歩くことができます。そのためには、骨盤の上に重心が来るような位置にする姿勢というのは大事になります。

もう一つは、歩行解析、ロボットではないですが、モーターを使わないでも足の形の状態でできていれば、どんでん歩けるということを実証しているものです。注目したいのは歩き方。人の歩き方と比較したときに、足が伸びている。そして、またちょっと曲がって、また足が最後伸びるという、二重膝構造という歩き方をします。つまり、人は自然に足が前に出て歩行をします。そのとき膝がしっかり伸びていると歩き方がよい、エネルギーの使い方がうまくなるので、そんな歩き方をしていることがわかります。

もう一つ大事なのは、歩くことの基本は腕の振りが重要になります。ですから、トレーニングのときに、腕をしっかり振ったりする活動をしてもらひます。かかと、爪先、背屈、底屈の動きと、腕の振りを連動させるような動き方（マスター）を、もともとは歩いてらっしゃる方だから思ひ出していただいて、2本のストックを使うと、かかとから入りやすくなります。ノルディック・ウォークですね。つまり、骨盤の上に重心が来やすくなるから、かかとから入りやすくなります。それから、歩くときは必ず片足に乗らなければいけないので、片足に乗るように、私は後ろからわざとぐらぐらさせて、かかとから入ることをやってもらひました。大体こんな運動を3カ月ぐらいすると、10年間、つえ歩行だった方がほぼ普通に腕を振って歩けるようになりました。

これからの時代を考えたとき、ちょっとサポートできるものが必要な時代かなと思ひています。なぜこれを強調す

るかという、2000年ちょっとぐらい、高齢者の方が「先生、片方のつえでも恥ずかしいのに、2本のつえを持ってなんて、もっと恥ずかしい。」という時代がありました。たくさんの方がより歩けることができる可能性を秘めているから、歩けるようなまちづくり、社会をつくっていただきたいなと思っています。

それから、認知症は、歩幅が狭い人ほどなりやすい。また、歩くのが遅い人も認知症のリスクが高くなっている。歩き方が上手になると脳は活性化されるということですね。

こちらの視覚障がい者の方は、あるご病気でだんだん見えなくなってきたことから、今は白杖を使って歩いているんですが、ノルディックのストックを白にして、白杖の代わりにできないかと交渉しています。ストックを使うと安心ですし、歩きやすいし、ナビゲーターがいればどんどん活動量がふえる、それは健康づくりにつながっていくわけです。

最後に、健康なまちづくりですね。高齢者や障がいのある人も住みやすくなるような歩くリズム、これを感じる町がいいかなど。例えば、ゆっくりしたリズムでやる精神的な健康づくりですね。それから、歩くことによって、身体的な健康づくり。それから、歩くリズムを認める社会的な健康づくり。WHOは“ヘルス・イン・オール・ポリシイズ”と言って、全ての政策の中に健康という視点を取り入れれば、その町は住みやすく、健康なまちになると言っていますし、そのようなまちづくりが重要ではないかなと思っています。

サーンズ氏 私は、40年間、グリーンウェイ（歩行者・自転車専用道路）、トレイルコンサルタントとしてやってきました。

私がお話したいのは、1つ目は健康のメリット、2つ目はインフラが必要であるということです。それから、新しいコンセプトをお話しして、ニーズを満たすために何をするかということをお話したいと思います。

グリーンウェイは長い真っすぐな道、例えばコリドー（緑の回廊）などですが、これを都市などに持って行く。コロラドは、1,300kmのネットワークでつながっています。コミュニティがさま変わりするのです。その場所の環境が本当によく、また経済的にも、観光の面でもメリットがふえてきます。この40年間、グリーンウェイの活動、運動がなされてきましたが、まず、自転車の技術が変わってきました。これによって世界中に動きが広がっている、いろいろな人たちが参加するようになっています。

アウトドア活動は健康的にも素晴らしいものです。特に健康や精神状態のよくないメンタルヘルスやPTSD、それから、若者の間にも受け入れられています。巡礼の道など有名な道にヒーリングを求めて歩く人たちがいます。

ただ、課題もあって、混雑がひどくなったり、利用者間のトラブルなども起きます。とても速い自転車とゆっくりと歩く人の衝突もあります。その中で、よりよい施設や機器ができることによって、難しい道も歩けるようになりました。選択肢がふえることになったわけです。

では、次に何が来るのかということで、フロントカント

リーウェイという概念があります。これは、ブランド化された品質の高いルートで、都市の中や周りなどを通り、いろいろな人たちが利用できます。簡単にアクセスができるということもメリットです。コンセプトは、ゴールド・メダル・ウォークスというもので、人々は1日に30分ほど活動する。また、安全で、ペットとも一緒に歩くことや社会活動もできる、誰もが簡単にアクセスできるような場所を提供するわけです。

デンバーには、こういったループ状の、距離測定済みの10kmコースがあり、どのぐらい歩いたのかが自分でわかるようになっています。また、歩道の幅は1.5m必要であると規定をしています。2人が一緒に歩ける、あるいは車椅子でも歩ける設計にしています。また、ここで重要なのは、人がゆったりと歩けるということです。そのために、緩衝地帯として木を植えています。速度の違う人たちが安全に歩けるような区分けをするということも必要です。もうすぐお花が咲きますよとか、どこに行ったらいいかといった道案内のためのサインもあれば素晴らしいですね。また、お茶を飲んだり、お昼御飯を食べたりできる便利な施設や異なる交通機関の接続も重要です。疲れたらバスに乗るということでもいいでしょう。職場や店舗、ホテル、そういったものをつなぐということも必要です。そのために、プロジェクトのネットワークをつくっています。もっともこのループをふやして、システム同士をつなげるようになればいいなと思っています。つまり、各家のドアがトレイルの入口である、基点であるというような状況にしたいと思います。

次は、メトロ・エッジ・ウェイという考え方です。ループ状につながった都市の外れの道であります。これによって美しい景観、また文化的な場所、そして、公園やオープンスペースなどをつなぎます。家から20分ほどだっただけ行ってみようかなという気になるでしょう。

そして、デンバーのリム・トレイルで、この1年間、ケーススタディをしました。いろいろな景観をつなぎ、都市の周りに伸びています。今や400kmになっています。デンバーの都市部の周り、西側に山があり、草原地帯が東側にあります。スポーク（車輪の輪）のような回廊で結びつけられており、中心に至るようになっています。ですから、一旦外に出ると、2時間自転車に乗れば、あるいは歩いても結構です。4、5時間歩けば、こんな素晴らしいリムに行けるわけです。

これは、デイバックの小道と私は呼んでいますけれども、バックパックで運ぶのではなくて、朝御飯やベッドが提供できるようなどころに行って、そこで食べて寝て、また次の日歩き始めるといったことです。また、飲み水があったり、説明をしてくれたり、トイレは絶対必要ですよ。それから、日陰や椅子、休憩小屋なども必要です。健康、フィットネス、また素晴らしい景観、歴史的な、文化的な場所がいろいろあります。ホテルにいるのではなくて、歩けば素晴らしいことが体験できますよというプロモーションになります。

皆さん、デンバーに来て、ぜひともこの道を歩いていただきたいと思います。トレイルだけを歩くのではなくて、歩

けるところならどこでも歩いていいのではないのでしょうか。

李氏 発表するテーマは『生老病死』です。まず、生老病死の意味は、人は生まれて、老いて、そして病気になって死ぬという意味です。人は年をとって、老いていくことだけでも悲しく残念なことですけれども、さらに死ぬときに病気になって死ぬとすれば、どんなに不幸でしょうか。私たちが一番幸せだと思う人は、病気になって死なない人です。私は、この“病”という漢字をなくしたいという意味から、このお話をさせていただきたいと思います。

まず、人というのは、どうしたら健康に生きていくことができるのでしょうか。皆さん、歩かなければ健康はあり得ません。歩く人だけが前に進むことができるのです。私たちがどうやって歩くのかによって、私たちの生命の曲線が明らかに変わっていくのです。

韓国人の平均寿命は、女性は83歳、男性は79歳です。しかし、韓国人は、最後の約8年、病院のお世話になりながら、最後の人生の一幕を迎えるのです。これは、韓国人だけの問題ではなくて、この地球上に住む全ての人々に該当する問題だと思っています。韓国人の3大疾患は、高血圧、高血糖、そして高脂血症です。さらに、心臓病、がんを含めて、韓国人の5大疾患、現代の地球上の全ての人々の病気でもあると言えます。病気の治療薬を飲んで、処方を受けて死ぬことになるのです。人生ずっとこの薬を飲まなければならないということを目指しているわけですね。

私は皆様方に、こうした薬を不要にする、そんな素晴らしい薬を処方したいと思っています。その薬とは何でしょうか。高血圧というのは、血圧が、そして心臓の圧が高くなるということで引き起こされる病気です。高血糖は、血糖の圧力が高くて起こる病気です。また、高脂血症は、コレステロールと中性脂肪が高くて生じる病気です。こうした病気を、私たちはロコモティブシンドローム、すなわち運動器症候群と、言っているわけです。運動器症候群とは、運動をするときに必要最小限な骨、筋肉、人体、腱、神経、そして精神、こうした全てが不足してしまっている病気です。

では、5大疾患よりも怖い病気があります。それは何でしょうか。それは、運動不足病であると申し上げたい。運動をしないという病気は、最も怖い病気なのです。日常生活の中で歩かなければならない、歩数が足りないというのが運動不足なのです。この歩数というのは、どれだけ歩かなければならないのでしょうか。

現代人は今、この歩数を1日5,000歩未満であると、運動不足であると言っています。1日に、ウォーキングが5,000歩未満の人は、こうした病気がいつの日か、泥棒のように私たちの健康を盗んでいくのです。1日に動くべき歩数は、1万歩です。1万歩は、6、7kmに該当します。カロリーでは約200～300Kcal、時間では1時間から1時間30分。十分に歩ける時間です。

現代人は、忙しくて、毎日そうやって運動ができない。それで、研究をしてみました。高血圧の人に、30分間ずっと歩いてもらいました。また別の人には、15分間歩いて、そして15分間座って休んで、そしてもう一度15分間歩いて、計30分間歩いたわけです。驚くべき事実が明らかになりました。

30分ずっと歩いた人よりも、15分歩いて、15分休んで、そしてもう一度15分歩いた人のほうが、長い間血圧が低い状態が維持されたということが明らかになりました。

皆様、運動はきちんとすれば薬になります。でも、方法を誤れば病気につながります。私たちが、ここで内臓脂肪をプラスさせますと、メタボになります。これが、まさに心臓病とがんになるわけです。

では、皆さん、一つ処方箋を差し上げたいと思います。病気にならずに、『生老死』が可能な方法というのは、私が皆さんに処方する唯一の薬は、歩くということです。とにかく歩いてみますと、血圧も下がります。そして、血糖も下がります。コレステロールも下がり、中性脂肪も下がり、心臓も安定して、がんの因子も低下します。一遍にこうした効果がある薬は、現代医学ではまだつくられていません。しかし、神は私たちに一つのすばらしい薬を処方しました。歩くということです。人間の体を健康にして、そして自分の魂を呼び起こす運動、それこそがまさにウォーキングです。

ウォーキングには、強度というものがあります。この強度というのは、どのように歩くのが重要かということです。強度の3Sを御紹介します。まず1つ目のSは、ストリングス、強さですね。自分が歩いている、この現在の状況の中で、もう少し強度を追加しようということです。若干息や声が弾むぐらいに、さらにお隣の人と一緒に汗を少しかきながらお話ができる、そんな強度がいいわけです。2つ目のSをご紹介しますと、スピードです。ちょっとだけ速く歩くのがいいわけです。そして、3つ目のSは何でしょうか。歩く、ウォーキングに一番大切なことがあります。それは、靴です。シューズのSです。はだしと同じような履きやすい靴、自分に一番合った靴を選んで歩くというのが非常に重要だということです。

次は、頻度です。ウォーキングを始めたとき、1週間に何回歩いたほうがいいのか。多くの学者が、3日以上すれば効果があるというふうに言っています。月、火、水、3日間歩いて、残り木、金、土、日の4日間休む。そういう人よりも、月曜日歩いて、火、水はしっかり休んで、そして木曜日歩いて、金曜日休んで、土曜日歩いて、日曜日休む。このように、1日休んで歩く、これが運動の大きな効果がありました。週に4日なら、月、火、水、木、歩いて、金、土、日を休むというよりも、1日置きに歩いて、休むほうが、はるかに運動の持続能力もよく、また効果的です。週に5日間の場合もやはり途中で休んだほうが結果はよかったです。

次は時間です。ウォーキングの時間。時間というのは、朝方に歩いたほうがいいのか、午前中に歩くのがいいのか、午後に歩くのがいいのか、夜に歩くのがいいのか。10分がいいのか、20分がいいのか、30分がいいのか。これは、人によって、またその人の持っている病気によって異なってきます。人によって、病気によって、それぞれ異なる効果があります。1つ例を挙げると、太っている人がダイエットのためにウォーキングをする場合、朝方に歩いたほうが大きな効果があるでしょう。そして、また高血圧のある人であれば、明け方よりも午後のほうがよりよい効果を上げ

ることができるでしょう。糖尿病のある人であれば、夜に歩く方がより大きな効果を上げることができるということが、研究結果として明らかになっています。

次は種類です。何のために歩くのか。ダイエットか、フィットネスや体力の向上か、もしくはスポーツのためか。20秒間に40歩を歩く人は、健康によい歩き方をしている人です。歩幅は関係ありません。20秒間に45歩を歩けるのであれば、体重を落とすための一番よい歩き方をしています。50歩を歩けるのであれば、その人はフィットネス、体力増強のために非常によいウォーキングをしていることとなります。20秒間に55歩を歩くのであれば、ウォーキングをスポーツのように行える能力を持っているということになります。

このように、ウォーキングというのは、方法も形も全て人によって異なっています。そして、私たちの持つ病気を治すこともでき、また、私たちを幸せに、健康に導いてくれるのです。

皆様、自然は総合病院です。皆さんの両足が医師なのです。皆さんの両足を信じて、一生懸命歩いてください。ありがとうございます。

松田氏 鳥取県民は、運動不足病でありますので、このディスカッションがぜひ県民に浸透していったらいいなと思っています。

パネリストの皆さんと、最後少し議論をしていきたいと思えます。

柳本先生は、ノルディック・ウォークの効果と小さいときからの歩く習慣がとても大事だというお話でした。また、エンGRAMという、記憶痕跡というお話がありましたが、それは、子どもたちから成人、あるいは高齢者にとっても歩く人生に大きな影響を及ぼしているのですか。

柳本氏 そういうことですね。やっぱり小さいときに、わかりやすいのは自転車なんかもそうだと思いますが、小さいころに乗っているやつは忘れないで、でも途中あまり乗ることがなくなったらごちなくなりますよね。だけど、バランスとかを学習できる、つまり一番脳の発達が旺盛な時期というあたりで、いろんな活動しておくことはとても大事なことです。

松田氏 李先生、柳本先生のお考えにコメントがございませうか。

李氏 脊椎動物は、生まれて間もないときから歩けますよね。しかし、人間は、1年という時間がかかります。きちんと歩くまでは3年という時間がかかります。3歳ぐらいからかかとから着地して、爪先の順番に正常な歩き方をする、ちゃんと歩幅をつくり、また腕も振りながら、大人のような歩き方をする。高齢者になってからは、また子どものようになってしまう、こういう両腕を振りながら歩くようになりますよね。さらに、老化が進みますと、腕と足がまた同じ方向で歩くようになってしまいます。

柳本氏 1日1万歩が大事だというお話がありました。町の中に、1日1万歩歩くというイメージを、距離ではなく、むしろ歩数で描いて、例えば駅から区役所まで約2,300歩というふうに町の中にポスターを張ってもらって、あえて歩数で描くことで町の中に歩の意識を持ってもらうような、そんな形が、ロバートさんがおっしゃったところと関係すると思うのです。

サーンズ氏 私が思うには、2つやるべきことがあって、まず、1つは動機づけ。その一つのやり方として、まずインフラづくりですね。コストはかからなくて、簡単に実施できるインフラづくりです。ルート、町の中で、大体ここからここを歩くと1万歩ですよということになれば、快適に意識を持ちながら、人々と交流しながら、いろんなことを体験しながら歩くことができる、そういうやり方が一つあります。

もう一つは、日々の1日の移動の中に組み込んでしまう。駅やバス停からおりて、そこから職場まで歩くといったことを、具体的に推奨する。

松田氏 環境づくりということが非常に大事だと思うのですが、もう一つは、次の世代につなげていくために、教育というのは非常に大事な視点だと思います。

一つは、李先生が言われたように、メタボリックシンドローム、日本でも多くの生活習慣病がたくさんあるわけですね。ですから、そういったものを予防していくということが医学的には非常に大事な視点になっています。アメリカでもカナダでも、オーストラリアでも、子どものときから、とにかく1時間以上歩きなさい、1時間以上活動しなさい、それは歩くだけじゃなくて、階段の上り下りでもいいし、散歩でもいいし、何でもいから、とにかく1日の中で1時間は活動しなさい、体を動かしなさいということを行っています。ですから、そういった意味で、教育という視点も非常に大事だと思うのですが、トレイルの中で教育的な場面というのは、どこかでつくれるのでしょうか。

李氏 同感です。そこで一言つけ加えたいと思います。生老病死と書いてあります。これを逆に読んでみてください。死病老生となっています。この言葉は、私はこういう意味だと解釈します。死なずに、病気にもかからずに、年をとっても老いずに、そして永遠に生きることが幸せだということです。ですので、私たちが病気にかからずに、ゆっくり老いていって、幸せに健康に暮らすためには、もっと歩く必要があります。

韓国では、小食多歩という言葉があります。少なく食べて、もっとたくさん歩きなさいということです。2,500歩、3,000歩、もっと歩くように、それを心がければ、私たちは幸せに暮らすことができると思います。

松田氏 ウォーキングと健康という今回の題ですが、健康という視点は今いろいろとディスカッションがありました。そして教育も。そして、交流と環境、観光、こういった視点というのも非常に大事だというふうに思います。こ

ういった多くの視点をあわせ持った考え方として、李先生がウォーキングタイムということを言っていると思います。

李氏 ウォーキングタイムという言葉は、私が提案しました。スポーツエンターテインメント、スポーツタイムという言葉から由来しています。歩くことは、皆さんの健康、教育、環境、観光、交流問題を解決することができると思います。平和や癒やしをもたらされます。ウォーキングを通じて歴史を知り、自然に触れることができます。我々の暮らしの質を高めることが、ウォーキングタイムだと思います。

松田氏 パネリストの方々、一人一人からメッセージをいただいて、最後のまとめにしたいと思います。

柳本氏 本日はありがとうございました。とどのつまりは、楽しく歩こうよということにつながっていくかだと思います。そのためには、さまざまな時代のライフスタイルでの活動ですね、それを生き生きとしていくことにつながってくるのではないかと考えています。これからの社会、たくさんの方が高齢になられても、元気で歩きながら生活できるまちづくりも同時にしていくことが重要ではないかなと思っています。

李氏 皆さん、今日から生命保険に必ず加入するようにお勧めしたいと思います。ウォーキング生命保険です。1日1万歩が基本です。

それから、大自然の中で暮らしてください。大自然は神から与えられた総合病院です。皆さんにはお医者さんがいます。片方の足は1人のお医者さん、もう片方の足もお医者さんです。この両足を信じて、大自然の中で一生懸命歩けば、皆さん、幸せな人生を暮らすことができると思います。ありがとうございました。

サーンズ氏 このグループでいろいろな発表がありました。ここでの課題は、まず、動機づけをする。それから実際にかかわっていく、そして、これを組織化、制度化することです。

次の世代、次の世代へと伝えていく必要があります。

松田氏 李先生がおっしゃった、自然こそが病院であり、あなたの2本の足がお医者さんですというモニュメントは、このパークスクエアの入口に飾ってございますので、ぜひ一度見ていただきたいと思います。

それでは、今日、明日、ウォーキングをこの地で楽しんでいただけたらと思いますので、よろしくお願ひします。

どうもありがとうございました。

「トレイル・ウォーキングと地域の活性化」

～日本のトレイルの事例紹介～



なかむら とおる
中村 達 氏
日本ロングトレイル協会代表理事
安藤百福センター長
アウトドアジャーナリスト
日本



今日はロングトレイルの関係の方、ウォーキング関係の方、それから歩くことに興味をお持ちの方、いろんな方が来られています。特に外国人の方が来られている。日本のトレイルがどういうものかというのをご説明したいと思います。また、日本でロングトレイルが注目されている理由などもお話をしたいと思っています。

これが日本のアルプスです。ほぼ標高3,000mです。冬になると、雪が5mぐらい積もります。だから普通はなかなか入れませんが、そういうところにトレイルがずっと昔からあります。

ロングトレイルって何でしょうね。ロングトレイルって普通名詞ではなかったんですね。それで、商標登録をしました。ロングトレイルという名称は誰が使ってもいいように商標権を取ったんです。我々が取得して、皆さん、自由に使ってください、何に使っても構いませんということにしています。

この映画、知っている人はいますか。主演がロバート・レッドフォードです。アメリカ映画です。アパラチアン・トレイルを歩いて人生をリセットするストーリーです。つまり、アメリカのアウトドア文化の一つです。日本でこの7月の終わりに公開されました。

これがシェリル・ストレイドの『Wild』（日本語名：『私に会うまでの1,600km』）という映画です。これは、パシフィック・クレスト・トレイルという5,500kmのトレイルのうちの1,600kmを女性が歩いた実話です。ドラッグとお酒に溺れて離婚をして、それでパシフィック・クレスト・トレイルをふとしたことで知って歩き始めて、人生観が変わって、作家としてデビューする。この本は全米でベストセラーになりました。アメリカでは、ロングトレイルを歩くというのが一つは文化になっているのが非常におもしろい、日本とはちょっと違うなと思います。

これはロングトレイルのエントリーブックです。幻冬舎という出版社から今年8月、私たちの監修で出した本です。これは日本経済新聞、日経トレンディー。これが2012年の11月に発表されたんです。それで、2013年のヒットランク1位にロングトレイルが選ばれたんです。2位が抗ロコモギアだったと思うんですけど、3位がタブレット端末。俄然、日本で注目をされました。

それで、トレイルというのをわかっていただくための画像です。これはフランスのトレイルです。モンブランの1周、周回するようなトレイルの一つです。これがイタリア

のドロミテのぐるっと回るトレイルです。これもイタリアのトレイルですけど、非常に合理的に矢印をペイントだけでつくっているんですね。こういう方法もあるということです。

これは、日本のアウトドアズのトレンドです。これが、特に外国から来られた方はおかしいと思うんだけど、山ガールズ。急に若い女の人がアウトドアウェアを着て、バックを担いで、山へ登り始めたのです。その後に、男の子がついていきました。山スカートというのがはやりまして、売れて、売れて、売り切れ。そういう現象が起こったのが5、6年前です。

彼女たちのコンセプトは、癒やしなんです。それから健康づくりです。もちろんダイエット目的もある。そういうような若い人たちが増えてきたんですね。実はそういうものが出てくる前は、若い人たちの山離れが深刻でした。山ガールが出てきて盛り返したというのが実態です。

それから、富士登山ですね。ごみとトイレがすごいんです。富士山登山が今はやっていて、ことし25万人ぐらい夏に行っています。それで、計算したんです。25万人が富士山に登ったときに、トイレトペーパーがどのぐらいの長さになるかと。京都から静岡近くまで行っちゃう。そんなトイレトペーパーが浄化できるわけがないのです。

それから、中高年は健康体力づくりです。仲間づくりですね。それからおばさんたちが旦那さんを置いておいて、女性の友達と行っている感じかな。

もう一つは、アウトドアフェスティバル、アウトドアコンサートが結構はやっている。だから、アウトドアウェアとか、ジャケットとかパンツとか、ソックスとか、テントがすごく売れる。

ところが、これから変わってくる。ロングトレイルの背景にあるのは、一つはインバウンドです。これが東京オリンピックまで間違いなく続く。それから、地方の活性化、地方創生。それから、今年、8月11日が山の日となりました。そういうものが日本人をさらに自然に行かせるようなトリガーになる、という印象を持ちました。

日本のアウトドア人口の推計値ですが、ピクニック・野外散歩・ハイキングが3,386万人。次に、登山が850万人。この登山の850万人ですね。日本の人口が1億3,000万人ぐらいです。ちっちゃい赤ちゃんとかお年寄りなんかを除いて、1割が山に行っているのって、こんな変な話ないんですね。それで、実は登山でも、東京近辺でしたら高尾山。

これも登山というカテゴリーなんです。冬の北アルプスの高い山でも登山なんです。だから、登山というのはひとくくりにするのはおかしいと思います。

それで、例えばアメリカのデータでは、登山人口は180万人ぐらいです。ところが、ハイキング人口が3,500万人ぐらいいるんです。そこをしっかりと区別しないとイケない。だから日本の統計データがおかしい。こういう数字に疑問を感じなかったというのは、日本がこれまでこのアウトドアズ分野、あるいはウォーキング、あるいはクライミングとかマウンテニアリング分野に大したマーケットはないということで、数字に関してはそれほど関心がなかった結果が、この数値ですね。

ただ、これだけ日本にはマーケットがあります。だからこういう人たちをうまく皆さんのお国のほうに引き込む可能性はある。特にピクニック・ハイキングの人口と国内観光旅行の人口、特に国内観光旅行は自然志向をかなりしていますから、こういう人たちがこれから歩き始める人口だと思います。

これが、日本のアウトドアマーケットです。これは2011年ですね。2005年ぐらいから見ると、アウトドアだけ上がってるんです。あとはみんな一旦落ちているんです。その後、少し景気がよくなって、ゴルフとか、スポーツシューズとか、アウトドアズだけずっと堅調ですね。そういう意味では、歩くとか、山に行くとか、自然に行くとか、の需要がしっかりあるということがわかると思います。

これは日本の北アルプスのトレイル。槍ヶ岳ですね。僕は北アルプスの縦走路は最高のロングトレイルだと思うんですけど、ロングトレイルの定義でいくと、一つは年間通して歩けること、2つ目が何らかの形で雇用を起こしたり、物が売れたり、地域の活性化というのが非常に大事です。そういう要件をしっかりと満たしていることを定義にしています。だから、残念ながらこのトレイルは本当にすばらしいんだけど、ロングトレイルの定義とは少し違う。繰り返しますが、最高のトレイルだとは思いますが。

今日、スペインのサンチアゴ・デ・コンポステーラの話が出ましたが、いわゆる宗教に根差したトレイルがありますね。日本の場合は、大体500年代に仏教が入ってきたと言われてます。それ以前は神道ですね。だから高い山の上にはみんな祠があります。そういう意味では、かなり前から山に登っていたんですね。

もう一つは、日本は70%が山の国です。平地とかフラットなところは非常に少ない。ほとんどが山です。しかも険しい。アップダウンが激しい。だから、基本的には登山に近いんです。それで、仏教が入ってきて、修験者が鍛える場になりました。それで悟りを開くようなことがあって、仏教がずっと続いていく。そして、19世紀の後半にヨーロッパから近代アルピニズムが入ってくる。要するにレジャー、スポーツとしての登山が日本に入ってきたんです。その後、山歩きとか、歩くという中に健康が入ってくるんです。実は、アウトドアズには健康は余り入れなかったんです。それが1990年ぐらいから少しずつ高齢化も伴って、健康、あるいは癒しというコンテンツが入ってきたんですね。それで、2010年ぐらいになると、いよいよ日本も高齢化が進ん

で、過疎化で地方も厳しくなってきた。だから地方創生とか活性化、それとオリンピック効果としてのインバウンド。特にインバウンドで日本へ来る人たちは、田舎のほうに、地方に足を伸ばしている。そういう流れが出てきました。それが加速するのではないか。外国からインバウンドで来る人たちがバックを担いで山を歩けば、日本人の意識がまた変わってくる可能性があると思います。

僕は25年ぐらい前にアパラチアン・トレイルの存在を初めて知りまして、日本でもこういうトレイルできたらいいよねと思いました。そんなことがありまして、日本ロングトレイル協会を組織しました。特に地域の活性化とか、歩くというのは子どもの教育にいいよ。そういうことを全国に広めていくのをテーマにしている非営利団体です。全員がボランティアです。今、我々の仲間は、18です。最終的には50ぐらいにしたいなと思っています。

各地でフォーラムを必ずやっています。もう10数回開催しました。これは地域の人たちにロングトレイルとはどういうものかをわかってもらうためにやっています。たくさん参加者があります。雑誌や図書にたくさん紹介されています。それから新聞などのマスメディアには、もう相当数報道されています。最近は学生の皆さんがロングトレイルを研究テーマにして、マスター論文とかドクター論文に始めています。

各地のトレイルをちょっとご説明します。これは国東半島です。仏教の修行の道、いわゆるトレーニングの道としてつくられたんですね。だから非常に険しいです。

それから北根室ランチウェイです。ランチというのは大規模牧場のことですね。牧場主がトレイルをつくらうと思ったんです。約80kmあります。今、随分外国からたくさん歩きに来ています。一本道です。牛を見ながら歩きます。

ここが摩周岳という山です。ここへ登って、この摩周湖は非常に透明度の高い湖です。約80kmありますが、3、4日で歩けます。日本とはちょっと違う雰囲気があると思います。

これが八ヶ岳という山岳のスーパートレイルです。標高2,000mぐらいのラインにつくられているトレイルです。200kmあります。雪のトレイルも非常に気持ちがいいですね。

それから、日本で一番頑張ってたつった、最初にできたトレイルが信越トレイルです。ブナが多く、その森の中をずっと歩くトレイルです。

これは高島トレイル、滋賀県です。標高800mしかないので、日本列島を風が唯一抜けるところです。だから、植物が育たないんです。実はね、お弁当が地域の活性化に少し役に立っている。そこに住んでいるお年寄りとかおばさんたちのアルバイトというか、少しお金がもらえるという感じで大変喜ばれています。これは全部、その地域の地産のものばかりです。地元でとれたものを中心にお弁当をつくっている。

それから、浅間・八ヶ岳のパノラマトレイルですね。私たちのロングトレイルの事務局、ヘッドオフィスはここにあります。これが美ヶ原高原トレイルです。冬もやってい



ます。これは浅間山麓、浅間山というボルケーノがあるんですけど、その周りを回るトレイルがあります。目の前に活火山の浅間山が見えます。

それから塩の道、これは昔、塩を運んだ道です。その道を掘り起こしてトレイルにしている。これもかなり長いトレイルです。

これは私はまだ行っていませんけど、奥津軽。それから、当地の山陰海岸ジオパークトレイルですね。これは金沢トレイル。

最後になりましたけど、みちのく潮風トレイル。東日本大震災で被災した海岸部で、700kmのトレイルを環境省がつくっています。トレイルを歩いて、震災に遭った人たち、被災した人たちに元気をあげましょう、というのがコンセプトのひとつだそうです。リアス式海岸を歩くコースもあります。

私がロングトレイルをなぜ広めるかと言いますと、一つは健康にいい。私どもの会長も私も、いわゆるアルピニスト。ただ、だんだんハードなクライミングがもうできなくなってきています。今はもっぱら歩く方に変ってきています。そういう中で、私たちの自然観や山に対する接し方

が変わってきたという気がします。

日本人が、あるいは外国から来たお客さんが、安心して日本の森と川と山を満喫していただければすばらしい。そして、日本の文化に触れてもらう。そういうシチュエーションを、しっかり作っていくことだろうと考えています。もちろん、ロングトレイル協会のトレイルは、歴史はまだたかが10年なんです。サンチアゴ・デ・コンポステーラが約800年から1000年の歴史があります。それからアメリカのアパラチアン・トレイルが70年ほど。イギリスのフットパスが産業革命以降ですから、約300年の歴史があります。そういう意味では、これを次の世代にどういうふうに伝えていくかというのが、最大のミッションです。今日は若い方も随分おられますので、ぜひこの私たちの考え方、意思を継いでいただければと思います。

最後に、インバウンドでオリンピックに向けて外国の方が結構たくさん来られると思います。そういう方が、日本の自然をじっくり見て、体験するために、バックを担いで日本の山と川を、あるいは森を歩いてもらえば、日本の品格も上がると思っています。ありがとうございました。

「トレイルと文化・自然」

コーディネーター



アンナ・カロライナー・ロボ氏
世界自然保護基金ブラジル
ブラジル

パネリスト



ナット・スクリムショー氏
センデロ・パシフィコ連合、コーディネーター
コスタリカ



フィボス・ツサラヴォポロス氏
ギリシャの道、マネージャー・
トレイル開発者
ギリシャ

ナット・スクリムショー氏 今日、コミュニティと一緒にトレイルを開発してきた私の体験についてお話をします。私がお話しするのはコミュニティからボトムアップでどうやってトレイルを開発していくかというお話です。

まず初めに、私たちの拠点を紹介したいと思います。コスタリカは、地球上で最も生物が多様な地域として知られています。世界の生物種の5%が存在しています。また、この土地の25%が保護区と指定され、国のプログラムとして生物種の保護を行っています。それだと動植物の保全にはまだ不十分だということで、自然保護回廊を指定して、そこでコミュニティと一般の土地所有者等と協力して土地利用や保全を行っています。私が主に活動している地域、サン・ルイス、モンテベルデというところは、バルバード生物回廊地域という場所になります。そしてセンデロ・パシフィコトレイルをその道として、トレイルとして使っています。

ここで少しお話ししたいのは、なぜ私がこのトレイル活動に個人的にかかわっているか、もともとどうやって参画したか、ということです。私の曾祖父のヒューバート・グッドリッチですが、彼がアメリカのウォータービルバレーを初めて地図に書き起こし、多くのトレイルを作りました。このウォータービルバレーは、アメリカで作り上げられた最初の体系的なトレイルだと言われています。曾祖父は、海洋生物学の教授になりました。日本の天皇陛下も海洋生物に興味がおありで、大学で一緒に交流をしたり、そして勉強したりしていたというふうに聞いています。

曾祖母が残した著書には、トレイルをつくっていく3段階が載っています。まずはその夢を思い描く、そしてその計画を立てる、そして実際につくる、という3段階です。このトレイルづくりの3段階について、私の経験を踏まえながらお話をします。

アパラチアン・トレイルの創始者のベントン・マッケイ氏は、ロングトレイルのモデルだというふうに称されている人物です。アパラチアン・トレイルは、自然の中に入るための道だというふうに捉えられていますが、そもそもの目的はコミュニティをつなぐためのものだったというのが重要なことです。コミュニティの開発、地域社会の活性化とレクリエーション、こういったことを念頭に置いてトレイルが作られたわけです。原生林のトレイルを作ると同時に、地域社会の開発のプロジェクトであり、コミュニティにとっての住宅供給と建築のプロジェクトでもあります。

センデロ・パシフィコの夢、ビジョンを皆さんに紹介したいと思います。モンテベルデ地域のクラウド・フォレス

トとニコヤ湾のマングローブ林を結ぶハイキングトレイルと山小屋のネットワークを形成し、バルバード生物回廊エリアを中心にトレイルを開発する。長いトレイルです。そしてトレイルは入場料不要で利用可能とする。また、もう一つ大切なことは、自然地区と住民のコミュニティをつなぎ合わせることで、そしてこれがまさに私の話のポイントなのですが、一番大切なことは、このコミュニティの人々がトレイルの開発と維持にも参画していくことです。このセンデロ・パシフィコのトレイルの価値、意義ですね、レクリエーション、コミュニティ作り、教育、保全。今日はコミュニティ作りということに関してお話をしたいと思います。

コミュニティに行くと、ビジョンを、夢を共有して、まずトレイルは皆さんと私たちと、皆さんのために作るんですよというお話をいつもします。そして、トレイルのあり方を一緒に考えます。ほかの人がそれに共感できなければ参加しませんので、トレイルの実現にはつながりません。そのためには様々な計画活動が必要になります。ここで、できるだけたくさんの人を巻き込む必要があります。例えば今このトレイルを作るコミュニティは全員女性で、これだけトレイルで女性がリーダーシップの役割を持つところを見たことがないのですが、素晴らしいことです。多くの計画が必要となるので、助成を行う、そしてツーリズム等の計画のためのファンド、基金ともネットワークを作り、そしてトレイル開発の具体的な計画を立てます。計画を立てたら実行しなければいけません。

トレイルの建設作業のほとんどはボランティアで成り立っています。高校生たちと3年間ほど一緒に仕事をしています。材料はリサイクルします。トレイルシステム、情報板、掲示板が必要ですので、キオスクといった売店を建てたり、このようなサインポストを立てたりという活動をしています。

私は、サン・ルイスで1991年に活動を始めました。それから10年たって、ようやくトレイルの話が出て、2005年ぐらいから開発が始まったわけです。コミュニティで長年作業をしていく中で大切なことは、このトレイルプロジェクトに時間をかけて考えていくことです。先ほども言いましたとおり、トレイルは皆さんのためです、私のためです、家族のためですよという説明です。トレイルができれば、基本的なインフラになります。エコツーリズムにも活用できます。まず第1に、トレイルは自分たちが使えるトレイルでなければいけない。そのためには楽しめるトレイルでなければいけない。

最後にプレゼンテーションのまとめに入ります。読み上

げたいと思います。トレイルのファンのサン・ルイスの若い女性のお話の引用です。ここで強調しておきたいのは、レクリエーションという言葉には、クリエイション、創造という言葉が入っていますね。このトレイルをつくる時にはリ・クリエイト、みずから再創造するという意味があると思います。彼女が書いたことを読みます。「いつの日か私の目に映るようにと創造されたこれほどの美を、今こうして賛美できることのすばらしさに言葉をなくす。あなたの目にも映る、丘や樹々や雲、向きを変えては吹く風。日々神に感謝する。創造を沈思し、自由の国に暮らし、そして何よりもこの美しく地に暮らすという特別な恩恵が、この身にもたらされたことを感謝する。」これは地域の人たち、センデロ・パシフィコの活動に参加してくれた人が言った言葉です。

フィボス・ツサラヴォポロス氏 私の子供の頃に、キティラという島がありました。この島は、私が思うに私の高校時代に大量観光主義によって荒廃してしまいました。私の子供のころの思い出は、観光主義の開発により壊れてしまったんです。ですから、この島にはもう戻りたくないと思っていました。しかし、私の友人はもう一回チャンスを与えよう、トレイルをハイキングしてみよう、その中でもっと違うものが発見できるかもしれないと言いました。そこで、トレイルの情報を探し、非常に難しいながらもいくつかのトレイルを見つけることができました。この島は奇跡を隠していました。この島をもう一度好きになりました。ほかの人もこのような体験していただきたいと思います。

私たちの目的は、まずギリシャの古いトレイルを再生することでした。世界上位10位以内に入るハイキングスポットにするということでした。今日はまず、ギリシャとその通説についてお話しします。私はその通説も何とか打ち砕きたいと思っています。それから、このギリシャの道の仕事、我々の国は小さな構成要素として、未来をどうやって築くかという話をしたいと思います。

私は、通説を破壊していきたいと思っています。まず通説1、ギリシャというのは乾燥した国だという通説があります。しかし、実際には緑の国で、国土の70%は森林で覆われています。また、この森林は季節によって色を変えてゆきますし、非常に美しい景観を有していますので、この乾いた国という印象と違います。それから、ギリシャはハイキングをするには非常に暑過ぎるという通説があります。もちろん泳ぐのが好まれ、海を見ながらハイキングすることもできます。トレイルによっては遠く離れたビーチにも行くことができます。しかし、山合いのトレイルもあります。雪も見られるし、スキーをすることもできます。通説3ですが、これもよく聞き飽きたことなのですが、ギリシャの野生の動物はロバであるということです。しかし、ヨーロッパの中では熊や渡り鳥も多くいます。またギリシャというのは文化で有名です。そして古代の柱、建築物があるという通説です。しかし、中世の城の跡や、まだ住むことができる建築もあります。500年も同じ家に住んでいる人もいます。

それから、ギリシャの人口は1,000万人ですけれども、年間2,700万人の観光客が訪れます。つまり、3人に2人は観光客と言えます。しかし、オルターナティブ・ツーリストはそのうち10万人ほどです。これを変えたいと思って

います。ギリシャには古代のハイキングトレイルがあるので、それを見つけて、それをマーケットして、プロモーションして、グローバルに広めていこうとしています。

ギリシャのトレイルは5000年前の文明が開いたもので、ローマ時代にさかのぼります。まだ使えます。残っているものも、残ってないものもあります。それをどうやって復活させればいいのでしょうか。まず、子供の時のトレイルを覚えている人など、地域の人に聞き、古い地図を見ていきます。それから、きれいに整備する必要があります。ボランティアの方々が行っています。これも地元の経済の活性化につながっています。修理も必要です。道路の標識、誘導サインの整備も必要になってきます。それから、プロモーションも必要です。ハイカーのためのホームページをデザインし、トレイル情報の確認や、GPSでマップをダウンロードすることも可能です。ギリシャはハイキングではあまり有名でないで、国際的な展示会で話をしたり、グーグルのストリートビューでトレイルを記録したりもしています。何にしても、まず人の教育というのは重要です。まず、ホテルのオーナーの教育が必要です。多くの項目がありますが、例えばまず、情報ですね。ホテルに来られたお客様が、トレイルについて、どこにあるのかなど、聞いてきたりしますよね。子供の教育も行っています。いろいろなトレイルを歩くことで様々な文化や自然を見て、発見することができます。それから、統計をとっています。この数字というものは、人を説得するよいツールです。非常に重要です。

トレイルの開発を通じて、よりよい将来を作りたいと思います。まず、環境があります。そして社会、経済を助けています。環境のためになるというのは、トレイル自体が自然の中にあるので、非常に脆弱な土地を守ることになります。また、どのように自然を尊べばいいのかということも学ぶことができます。

また、経済の面では、ハイカーに多い高所得者や、高学歴の人たちが求める品質の高さを提供する必要があります。彼らはそのサービスにより高い対価を払ってくれます。また、ハイキングに適した秋や春といったシーズンに誘致することにより、地元経済の活性化につながっていきます。また、ロッククライミングやサイクリングなどの活動を誘致することができます。地元の特産物の販売なども企画していきます。

社会面では、私たちがすっかり忘れてしまったモニュメントがあります。古いものでなくても、最近のものもあります。今のおじいさんの世代の人達が実際に使っていた風車ですね。そういった先祖が使っているもの、何をしていたかわかるような遺跡があるわけです。実際に訪ねるだけではなく、ここの場所を学ぶこともできます。また、地元の人たちと観光客の交流をしています。例えば蜂蜜のテイステイングを試してみたり、またオリーブの試飲を試してみたりということをしています。

もちろんトレイルは健康にとってもいいわけですが、観光客だけではなく、地元の人たちの心や体にとって非常にいいものです。すばらしいトレイルネットワークを開発しますと、地元の人もここを訪ねるようになります。

今、重要なことは、どれだけ早くトレイルを結びつけるかということではなく、自然と文化をどうやって結びつけるかということです。そして、ハイカーがそこにたどり着くかどうかではなく、一步一步このトレイルを進むことです。

「トレイルと国際マーケティング」

プレゼンター



〈コーディネーター〉
エウェン・ホーガン氏
クレア州
地方レクリエーション官
アイルランド



ジャッキー・ランデル氏
ブルーストレイル
組織資源ディレクター
カナダ



カーステイン・ステンダー氏
ビバルマン・トラック
トレイル・コーディネーター
オーストラリア

エウェン・ホーガン氏 まず、私からトレイル・マーケティングの戦略について概要を提示します。

マーケティングとは、活動、制度、プロセスです。顧客、パートナー、社会のための価値を持つ提案をし、そして告知して、届けて、交流していくということです。では、トレイルの分野において、これはどういった意味を持つのでしょうか。まず重要なのは、マーケティングの中で、何をプロモーションするのか、宣伝なのか、情報を提供するのか、ということですね。この2つを区別しなければいけません。まず、トレイルをプロモーションします。実際にこのトレイルにいる人たちに情報を与えるということも重要ですし、外から来る人達に対しての宣伝も重要です。マーケティングにはこの2つの方法があるということです。また、誰に対してマーケティングをするのか、トレイルの目的は何なのか。トレイルの利用を増やしたいならば、アイルランドには現在非常にたくさんの観光客がいます。私は、これ以上増やしたくありません。ですので、トレイルにとって適切な、トレイルに敬意を払い、地域に便益をもたらす人々に来て頂きたい。トレイルそれ自体が、その地元にとって経済的な原動力になる必要があります。

ケース・スタディです。これは、クリフ・オブ・モハーというトレイルになります。14kmのモハークリフ沿いにあるトレイルで、アイルランドで第3位ぐらいの人気のところ。100万人以上の観光客が年間訪れます。これ以上、トレイルに人が来ても、実際に対応できないということで、あまり宣伝をしていません。FIT (Foreign Independent Tour)、これは自由な個人の観光客のことですが、実際にこういった人たちに訪れて、滞在して、トレイルを利用して頂きたい。バスツアーで来るような団体客を誘致したいとは思いません。団体客がこの地域の所得を増やすわけはありません。つまり、こういったことを含めて、実際にマーケティングを考えなくてはなりません。地元でちゃんとお金が落ちるような形で考えなくてはなりません。

トレイルのロゴを考えるときに、自分たちのアイデンティティーを考えながら決める必要があります。ニュージーランドのトレイルのロゴを例に出しますが、非常にシンプルでいいなと思っています。鉄道を表す煙と自転車もありますよね。説明がなくてもよくわかります。ロゴの下に説明の言葉も必要ありません。考えつく宣伝パンフレットすべてにおいて、どんな背景にもあうように作られています。

トレイルの名前のつけ方も重要です。アイルランドでも、もともとの地名だとか、有名人にちなんでつけられることが多いです。アイルランド語の人や島の名前は、発音が難しかったり、グーグルアースでもスペルが間違っていたりします。ひどいものでは、2つの海の間にある豚の形をした丘という意味の名前があります。発音しようとも思わないぐらいです。インターネットで検索するときには、字数の制限もあるので、名前の付け方も考えなくてはなりません。非常に複雑な名前であった場合、次のようなアプローチも取れます。アメリカのチョコレート会社ハーシーズの場合ですが、ハーシーズ・キスといったように、ブランドネームのハーシーズというメインの名前があってサブの名前が続きます。キルケニーのトレイルも、その方法にしました。トレイルキルケニー・サイクリングという形ですね。それから、シンボル、ロゴも大切です。ナイキ・スウッシュのように、一貫的で伝達性のある、そして色で連想できるものでなくてはなりません。ブランドのガイドラインも必要です。

トレイルの名前をイメージとリンクさせることも重要です。「CLARE」(クレア)の「C」ですが、これは波をあらわしています。2つ目の「L」は灯台です。それから3つ目「A」、これは山ですね。4つ目「R」、中世時代の墓石になります、有名なんですね。5つ目「E」、これはクリフということで、崖になります。CLAREですね。サイドトラック、つまり寄り道ができる場所ということです。これがブランドになります。

まず、このブランドをすべてにつけます。プロモーションするときに使う私のジャケット、また名刺にもこれが入っています。同じロゴ、シンボルは、全てのいろんなフォーマットで、道路標識もそうですが、統一しなくてはなりません。本当にうまくいくかどうかを考えながら企画する必要があります。それから、ロゴの下の方にタグラインをつけて文字で説明することもできます。ブランドやサブブランドを差別化するため、色も使います。そして、実際にそのアイデアがうまくいくかどうか、友人や同僚に、ちょっとテストをしてみる。その地域に住んでいれば実際にわかりますから。オリジナルであるということも必要ですし、ユニバーサルであるということも重要です。

それから、PRのプランです。現行の活動を定義し、メッセージをちゃんと管理しなくてはなりません。何を伝えたいのか、それから誰に伝えたいのかということが必要です。

どういった人をターゲットにするのかということも重要です。いつ、誰がするのか、どれだけの予算が必要か、どうやってその資金を調達するのか、ということも重要です。

また、コミュニケーションの双方向のチャンネル、実際に発信して、フィードバックが得られるチャンネルが必要です。これにはソーシャル・メディアがよいでしょう。また、パンフレットとかウェブサイトを提供する情報は正確でなくてはいけません。健康、環境、そして社会、そのための便益になるような情報を提供しなくてはいけません。まず、そこを訪ねたいと思う人がトレイルの情報を事前に収集できるように、例えば交通手段や、何を持っていかなければいけないかといった情報が必要です。それから、実際に来た人に対する情報も必要です。GPSの立地、それからグーグルマップ等のリンク、難易度や距離といった情報も提供しなくてはいけません。

ホームページ、これも必要不可欠ですね。ホームページは100%管理できるスペースで、一貫したマーケティングが必要になります。情報を構築すれば、皆さんが訪れます。ウェブサイトを構築するときは、iPadやスマートフォンといった小さな画面にもきちんと表示できるよう、モバイル対応のデザインにする必要があります。今は、モバイルでウェブサイトを見ることが多いですね。情報は訪れる人が携帯電話にダウンロードして持っていけることが必要です。ツイッターのようなソーシャル・メディアも必要です。実際にコメントがあったら、ダイレクトメッセージを受けとれるようにすることも必要です。もちろん、積極的にアップデートする必要があります。

トレイルをマーケティングするのであれば、トレイルがきちんと整備されていなければなりません。そして、全てのプロモーションにおいてブランドが一貫性を持つということが重要であります。さらに、インターネット、オンライン上のホームページをつくることが必要となるわけです。

カースティン・ステンダー氏 観光を対象とした私の研究調査やトレイル・コーディネーターとしての経験をもとに、トレイルのツーリズムと今後の財源についてお話します。まず、観光と保全について、財源の面からお話ししたいと思います。ここにいるみなさんはすでにそれぞれのトレイルをお持ちですが、まだ計画段階のものもありますが、財源も重要ですね。そういうトレイルをどのようにして宣伝し、整備、維持するのかということが重要になってきます。そのためには、まず、メンテナンスの財源はどうするのか、また、将来の活動にどうやって結びつけていくのかということが重要です。

財政面で持続可能性を強化する戦略は、ただ単に利用者数の最大化によってではなく、トレイルのプロファイルを増加させることによるものです。それにより、ツーリズムによる収入だけでなく、スポンサーシップによる収入の機会を与えます。ですので、トレイルが高いプロファイルを持っていれば、よいマーケティングとプロモーションがあれば、スポンサーを得られます。訪れる人も増え、トレイルに来る方がツーリズムのネットワークに結びつきます。

ツーリストの定義ですが、40km以上歩いて旅行すれば

ツーリストということになります。40km未満であれば、レクリエーションという定義になります。レクリエーションと観光の違いですね。トレイルを、どういうタイプ、どういう目的で発達させていくかということを考えなければいけません。観光のためのトレイルなのか、レクリエーションのためのトレイルなのか。レクリエーションというと、広く健康、体の健康、環境の健康ということで、そういう意味では観光の一部と言えるかもしれません。ただ、これがより明確に観光ということになると、1泊以上泊まって、お金も落とすということになります。

ここでは、トレイルの3つの概念を使っています。周辺地域からアクセスできるローカルのトレイル、その地域で重要な位置を占めているトレイル、これは実際に観光客が来るようなものです。それから国レベルで管理されているトレイル、熊野古道ですね。こういった意味でも、レクリエーションレベルなのか、観光レベルなのかという切り分けができます。

統計データを少しお見せしたいと思います。2015年、世界の観光客の人口は12億に達しました。そして、観光業が今、国によって違うかもしれませんが、GDPの10%を占め、経済の主要なけん引役となっています。この観光業からお金が生まれるという認識が必要です。これを享受していくためには、インフラをきっちりをつくっていかねばいけません。どうやって、観光に動いているお金をトレイルに取り込んでいけるか、ということを考えていただければと思います。私の研究によると、トレイルから派生したお金は、トレイルにそのまま返ってくるわけではなくて、地域全体を潤す効果があります。

事業的にお金を得る方法としては、会費を取る、何かプログラムを行う。また、その地域の助成金等があります。例えばネパールのトレイルでは、地域開発の国家予算で支援されているというお話がありました。ただ、やはり手数料を取るとか、駐車料とか、宿泊費とか、もしくは、マーケティング戦略の一環として、スポンサーを巻き込んでいくといったことをしていかないと、助成金だけでは長期的には成り立たないですね。トレイルで、観光からお金が得られるところもありますが、入場料だけでは少ないという事実があります。ニュージーランドのタスマニアでしたか、数年前から入場料を取り始めて今ようやく収支がとんとんになっています。入場料でようやくトレイルを維持するだけの資金が得られているという状況です。

最後に、簡単にまとめになります。トレイルにとっての観光ですけれども、まず、商品が必要ですね。それはトレイルになります。エウエンが先ほど話したように、ブランド化して統一し、プロモーションする必要があります。トレイル・マネジャーというのが商品の担当者になるわけですが、デスティネーション・マネジャーがいるトレイルもあります。統合したアプローチが必要です。土地管理者やボランティアではなく、観光機関によって、管理されているトレイルもあります。例えばボランティアとかではなくて、実際にそれぞれの観光客が整備、管理するということも考えられます。

トレイルという商品のキャンプ地の整備にも、アメリカ

ドルで20万ドルぐらいでしょうか、経費がかかります。商品の開発、マーケティングには市場調査が必要です。それから、デステイネーションというのが必要ですね。これをまず商品にきちんと組み込む必要があります。財源的に持続可能でなくてははいけません、収入も増やさなくてははいけませんし、観光から収入を得られるようにする必要があります。

また、今日はお話ししませんでしたでしたが、支出についてどう考えるのか。ボランティアの参画、また、インフラ整備にかかわってきます。たくさんインフラがあれば、経費もかかってきます。コスト効率も考えなくてははいけません。例えば、ビバルマン・トラックやアパラチアン・トレイルのように、インフラを少なくし、ボランティアを活用するといった事例もあります。

ジャッキー・ランデル氏 今日はフレンドシップ・トレイル・プログラムのお話をします。このプログラムについて、メリットを含めて理解していただければと思います。まず、ブルース・トレイルについて簡単に説明したいと思います。ブルース・トレイルは、カナダで最も古く、歴史ある、長いフットパスです。ナイアガラ断層に歩いてつながる継続的な道としては唯一のもので、ユネスコの生物圏保存地域に指定されています。全長895km、それに関連する周辺の道が400kmあります。

この保全協会はボランティア団体で、ナイアガラ断層の自然の環境を守りながら、保全区のトレイルを守っています。現在トレイルの約63%が保全されています。残りも完全に保全していきたいと思っています。協会には9,000人の会員、1,500人のボランティアがいます。スタッフ自体は16人しかいません。毎年40万人ほどがトレイルを訪れます。協会を構成する9つのクラブにより、1,500件を超えるガイドつきハイキングを提供しています。

では、フレンドシップ・トレイル・プログラムの説明をします。これは、済州オルレのトレイルが考えたコンセプトで、2010年を皮切りに始まりました。そして、ワールド・トレイルズ・ネットワークがそれを広めたということになります。これは、姉妹都市のようにトレイル同士が締結するものです。プログラムにより、両方のトレイルが世界的に知られるようになれば、ツーリズムにも役立ちます。情報共有の場にもなります。また、ハイキング・トレイルの促進、宣伝にもつながります。

ブルース・トレイルのフレンドシップ・プログラムは、今は8つのトレイルがあります。韓国の済州オルレ、レバノン・マウンテン・トレイル、イギリスのコッツウォルズ・ウェイとオフアズ・ダイク・パス、南アフリカのリム・オブ・アフリカ、コスタリカのパシフィック・スロープ・トレイル、ビバルマン・トラック、それから、ブラジルのト

ランスカリオカ・トレイル、です。来年はギリシャの道とも締結します。

では、保全協会が、どのようにこのフレンドシップ・トレイルを支援し、どういう活動をしているかですが、それぞれの姉妹トレイルを私たちのウェブサイト上で紹介しています。ガイドブックやパンフレットにもフレンドシップ・トレイルの情報を載せています。2年ごとに、新しいものを刊行しています。それから、サインポストにも情報を載せています。ブルース・トレイル・マガジンの中でも、フレンドシップ・トレイル情報と、どういったパートナーシップ関係を結んでいるかといったことも記事に載せています。それから、Eニュースレターもあります。これは大体9,000人ぐらいにご購読頂いていますが、そこにも定期的に、雑誌よりも高い頻度で情報提供しています。

トレイルの話をしました、フレンドシップの話をしました。それで、締結して終わりでしょうか。次に何をやるのでしょうか。ボランティアの人達は、自分たちのお金で新しいフレンドシップ・トレイルを訪問しています。フレンドシップ・トレイルに行き自分でハイキングしてみようと。これから予定されているイベントですが、2つのトレイル・ワーク・パーティーが予定されています。センデロ・パシフィコにボランティアが行って作業に加わります。それから、レバノン・マウンテン・トレイル・セクションと一緒にハイキングを継続して行きます。ブルース・トレイルのボランティアは積極的に世界中を旅行して、各地の美しい土地でハイキングをすることを楽しみにしています。それを、フレンドシップ・トレイルの枠組みで行っているわけですね。この活動を支援するバッジを作成していますが、会員の人たちは、すごくこれを喜んでいます。うまくいかどうか分かりませんが、続けていきたいと思っています。また、ブルース・トレイルのフレンドシップ・パートナーに関してではなく、世界中のフレンドシップ・トレイルに関していろいろな情報を集め、本を作り、トレイルを促進しようという計画が今あります。

それでは、このプログラムのメリットは何があるでしょうか。まずは、国際的な認知度アップ、 prestige が得られますね。ほかのトレイルとのネットワークを使って国際的な枠組みで活動することにより、政府に対して交渉する強みになります。ブルース・トレイルでは観光でお金が落ちませんが、こういったことであればもっと観光客がくると。観光局や政府への発言力が大きくなります。

フレンドシップ・トレイル・プログラムは、実際に世界の人たちをつなぎ合わせる活動です。ユネスコの生物圏保護プログラムと同じように、これによりブルース・トレイルは国際的に知られるようにすることができたと思っています。

クロージング

2016.10.16 Sun



ガレオ・セインツ氏

(ワールド・トレイルズ・ネットワーク委員会会長、南アフリカ)

第6回ワールド・トレイルズ・カンファレンス (WTC) は、私自身にとっても、非常に興味深く、すばらしい会議でした。今日の三徳山、三朝町でのウォーキングは、非常にすばらしいハイライトでした。皆さんも楽しんでいただけたかと思います。主催者の方々に、皆様、拍手を送りましょう。

オープニングでは、三浦雄一郎様からのとてもすばらしい基調講演がありました。トレイルというのは基本的に私たちを触発し続けるもの、トレイルの素晴らしさがやはりモチベーションにつながったのだと思います。それぞれのトレイルの紹介もありました。大会の前日には、アジア・トレイルズ・ネットワークとワールド・トレイルズ・ネットワーク (WTN) の会議がありました。非常にすばらしい、励みとなる総会でした。たくさんのゲストも参加されました。私たちは非常に小さい国際的な非営利団体ですが、小さいながらも一步一步進めることによって、将来的に非常に力強いものになります。私たちが、トレイルの役に立てる、その一翼を担うことができると思います。

第6回を迎えるWTCというのは、本当に小さな一歩にしか過ぎません。しかし、トレイルにとっては大きな一歩です。私たちはトレイルを愛する者として何が必要なのかを知っています。この一歩を進めるために何が必要なのかということを知っていますし、歩き続けなければいけません。WTNにとってこのような会議は、本当に主要な存在意義の一つと言えます。そういった意味で、これからもこの会議を続けていけることを楽しみに、そしてうれしく思っています。どんどん強化していきたいと思っています。この会議に少なくとも2,000人ぐらいが参加してもらえるように、10年かかるかもしれないですけども、少しずつ参加人数を増やし、拡大していけるようにしたいと思います。そして、人と人とのつながり、ネットワーク組織として一番大事な機能は、コミュニケーションです。人々をつなぎ合わせる、皆さんと皆さんをつなぎ合わせることで、

鳥取の文化も知る事ができました。フードコートでB

級グルメバトルというのがありましたね。その中で、少しの時間で、倉吉の事を知ることができましたし、それから歓迎レセプションではお酒の鏡開きをしました。伝統的な太鼓の儀式で歓迎していただきました。鳥取のコミュニティが、トレイルの国際社会の人たちを、どれだけ手厚く迎えてくださったかということを知りました。本当に鳥取の人たちに会えて、とても光栄です。

健康とウォーキングというテーマの中で、トレイルの果たす癒やしの役割を聞くことができました。ツーリズムの機会を生み出し、経済を活性化して、そして地域社会に癒やしをもたらす。それとともに、友情や友好、国際的な友好を通じて、人々にも癒しをもたらす。例えばフレンドシップ・プログラムです。トレイルを通じてできた友好というのは、非常に健全な友好関係になると思います。今、この世界ではフェイスブックのように、あっという間に来では消えてしまうものがたくさんあります。知らない人と一緒にトレイルを歩く、人と並んでゆっくり歩いて、そして会話を持つということによって新たな癒やしが生まれると思います。こちらにお越しの皆さん、全く知らない人同士ですよ、見知らぬ者同士。でも、今日、この最後には、たくさん新しい友達を得て帰っていかれると信じています。

みなさん、WTNでなくとも、それぞれ活動されていると思いますが、それをつなぐのが私たちの役割です。次のWTCまでにしておきたいこととして、ワールド・トレイルズ・ネットワーク・フィルム・フェスティバルがあります。それぞれのトレイルの活動をフィルム・フェスティバルという形で共有できるようにしていきたいと思っています。それに関して、いろんな提案とかアイデアがある方がいたら、実現に向けてどんどん意見をいただければと思います。関連して、例えばブックフェアを行ってもいいのではないかと思います。いろんな言語で、トレイルの価値について書かれた本は世界にたくさんあります。

それから、インターナショナル・トレイル・アワードという授賞式をしたいと思っています。これは今回行いたかったのですが、実際、世界中で行われているトレイル活動を正しく評価するというのは難しいのですが、強力な、健全なネットワークがあれば、そういったことも可能になると思います。インターナショナル・アワードというような授賞式も、将来的にはWTNの活動として行っていきたいと思っています。

ウォーキング・フェスティバルも大きなイベントです。イギリスではすごく人気があります。ヨーロッパでもよく開催しているところがあります。濟州島ではものすごくポピュラーになっています。そして、アジアやほかの地域でも、どんどん大きなイベントになっています。ほかのイベント主催者やクラブの皆さんも、このウォーキング・フェスティバルというのを各地でどんどんしていただければと思います。トレイルでこういったことを行うことにより、

コミュニティのつながりが再活性化できるのも、一つの役割だと思っています。

今回、若い人達もこのカンファレンスに参加して頂きました。来年は若い人たちのリーダーのトレイル・エクスペディションをしたいと思います。

これからのWTNのビジョンの共有をさせていただきました。このような会議の場で、いろんな人たちを巻き込みながらつくっていくもの、こういうアイデアというのは、WTNのネットワークや一人の個人から出たものではなく、一緒に歩きながらであったり、夜まで議論をしたり、こういった会議の中で話しながら出てきたアイデアの数々なんです。

では、この会議の次の議題に移りたいと思います。ワールド・トレイルズ・カンファレンス鳥取宣言です。この宣言はこの会議の成果といえるものです。この宣言は法的拘束力がある文章ではありません。私たちの情熱とこの会議で得たものを共有するための文書だとお考えください。そして、今日、この宣言を行った日（10月16日）、世界トレイルの日の創設をめざし、国連に働きかけていきたいと思っています。

また、次回の2018年WTCを、スペインのサンチアゴ・コンポステラで開催することが決まりました。WTCがアジア以外で初めて開催されるということで楽しみにしております。

最後になりますが、開催国に対して感謝を申し上げたいと思います。鳥取の皆様がいなければこれを実現することはできませんでした。非常に心温まる、こういった癒やし、歓待がなければ実現できませんでした。これだけ非常に専心していて、御尽力いただいたこと、それがなければ実現はありませんでした。それから倉吉未来中心の方々、それから鳥取県の皆様、非常に多大な御尽力いただきました。感謝してもしきれないくらい、心から感謝しています。

ここにいる皆さんと一緒にぜひ、していただきたいことがあります。これは歩くための杖ですね。これは特別な杖です。鳥のシンボルがついています。鳥取県のマークほどかわいい鳥じゃないかもしれませんが、すごく丈夫な杖です。山岳地帯で使うものです。みなさん、鳥取のトレイル、鳥取の人たちに心を込めて、感謝を込めて、この杖にこの糸を結んでください。これを鳥取の人たちに、感謝のしるしとしてお届けしたいと思います。

参加団体が友好協定を締結



～山陰海岸ジオパークトレイル協議会とキティラ・ハイキング・プロジェクト～



締結式

2016年10月17日（月）に山陰海岸ジオパーク海と大地の自然館で山陰海岸ジオパークトレイル協議会（日本）とキティラ・ハイキング（ギリシャ）の間で友好協定が締結されました。友情の証として、キティラ・ハイキング・プロジェクトで使用している案内標柱（道標）と説明板を設置しました。

（左から、森下哲也氏（山陰海岸ジオパークトレイル協議会会長）、フィボス・ツサラヴォポロス氏（キティラ・ハイキング・プロジェクトマネージャー）、ガレオ・セインツ氏（ワールド・トレイルズ・ネットワーク委員会会長）、平井伸治氏（山陰海岸ジオパーク推進協議会顧問・鳥取県知事）



ワールド トレイルズ カンファレンス 鳥取宣言

我々は、利用者・管理者・関係者・支援者として、トレイルに関する声を共有する国際的なネットワークです。

この宣言は、トレイルに関して我々が取り組む誓いを表すとともに、WTC鳥取大会のテーマである「トレイルと健康」に共感し、我々が集う精神と重要性を表わすものです。

我々は、「ワールドトレイルズカンファレンス鳥取宣言」として、以下の取組みに努めます。

トレイルには癒しの力がある。

我々のトレイルを活用した以下の取組みを通じて、自然・人・文化の癒しをもたらすために働きかけ、さらに推進する。

○ 自然

環境上持続可能なトレイルにするために、良いトレイルの設計・企画・建設を実行する。

- ・自然の保全及び荒地の復旧
- ・自然と触れ合い、健康的な生活をおくるためのトレイル活動の促進、あらゆる人々への定期的なトレイル使用の働きかけ
- ・「(人為的な) 痕跡を残さない」、「トレイルに対する愛」、「自然尊重の実践」の働きかけ
- ・土地管理に対する倫理の促進
- ・大地とのつながりと自然生態系に関するトレイルの役割の向上

○ 人々

トレイルは人生を創り、人は未来を創る。第6回WTC鳥取大会は、トレイルの関係者やウォーキングの愛好者など多くの関係者が集まり、世界のトレイル・ネットワークを広げる新たなステージとなった。

- ・トレイルと世界の未来のために、若者の参加と若手リーダーの育成に積極的に取り組む
- ・トレイルに対する倫理的な行動を普及し、全てのトレイル利用者が責任感を持つよう働きかける
- ・トレイルの健康上の効果を積極的に活用する
- ・トレイルの精神性や巡礼との関係を深める
- ・多様な利用者のトレイル活用を促進し、自然体験不足の解消に努める

○ 文化

世界各地のトレイルに関する可能性・実現性を支援・促進する。

- ・トレイルの経済価値による旅行・観光を通じて景気回復を促す
- ・文化の保存、文化への尊重の認識を促す
- ・文化に対するトレイルの役割を認識する

○ 平和構築

国境を越えたトレイルを通じて、共栄のための文化の橋渡しの可能性を示す。

- ・国家間や民族間の共通の理解を通じて、トレイルの平和構築力を推進する

○ 広報・普及活動

活動協力のため、トレイル関係者のネットワークを拡大する。

- ・政府及び民間の認知度、支援の拡大
- ・世界各地でのプロモーションの促進、共同プロモーションの推進
- ・スポンサーの拡大
- ・世界レベルでトレイルの魅力的な話題をPR
- ・コースサインや地図の作成を通じたアクセスの促進
- ・トレイル研究の促進
- ・能力開発、スキル向上、環境維持開発のための優良事例の促進

○ 具体的な取組み

世界各地のトレイルを繋ぎ、「友好トレイル」の拡大に更に取り組む。

- ・韓国の済州島と日本の鳥取県において結んだ絆を更に広げ、世界の人々が自然と共生し、歩く楽しさを享受できるよう、協力して取り組む。
- ・「世界トレイルの日 (International World Trails Day)」の創設を目指し、国連に働きかける。
- ・トレイルの美化のために、「クリーンウォーキングキャンペーン」を検討する。

2016年10月16日