

## 宮古島ガイド

サンゴ礁の海に囲まれ、  
白い砂浜、豊かな自然に  
恵まれた美しい島

宮古島は、東京から約2000km、  
沖縄本島から南西方に約300kmの  
距離に位置する。島の北海域にある  
サンゴ礁群「八重干瀬（やびじ）」は、  
ダイビングポイントとしても有名。  
全日本トライアスロン大会の  
開催地でもあり、まさに、スポーツ・  
リゾートアイランドである。



宮古島

約300km



### とーりまかしプロジェクト

## 沖縄・宮古島

# ビューティフル Run & Walk

## 密着レポート！

「健康」や「美容」に対する関心が年々高まり続け、  
これらをキーワードにした観光振興を検討する地域も多い。  
健康をテーマにした旅=「ヘルスツーリズム」が注目される今、  
地域資源を活用した新たな健康観光への取り組みを紹介したい。  
離島観光の活性化を図る目的で実施した沖縄・宮古島での  
「ビューティフルRun&Walkツアー」を密着レポートする。

# 「宮古島で、心も体も美しく！」 離島のシヨルダーシーズンを 活性化する プロジェクトが始まった

「健康・美容」の旅には、  
クリアすべき壁があった

「健康で美しくありたい」という女性たちの間で、ランニングやジョギング、ウォーキングが注目を集めている。女性向けの雑誌では「走つてきれいになろう！」というテーマの特集が組まれ、地域マラソンへの参加も人気を集めている。観光分野においても、こうした「健康」「美容」をキーワードに、地域資源を活かした新たな観光振興への関心が非常に高まってきた。しかしながら、

ニーズの中心となる「スポーツ」「フィットネス」「美容」というものに直結できていないのが現状である。健康プログラムを軸とした旅」「ヘルスツーリズム」を構築していくた

めには、複数の要素を組み合わせていくことが大切だとされる。観光サービスとしての「楽しさ・心地よさ」「効果がわかる」というポイントが求められる。そのためには、「専門的なアドバイス・支援」が必要となってくる。つまり、地域の自然や食材などの資源を活用しつつ、ツアーを提供できる場でなければならぬ。ここに、地域や観光産業の現場だけではクリアできない大きな壁が立ちはだかっていたのだ。

## ヘルスツーリズムと離島観光。 宮古島での企画がスタート

こうした課題を抱えた「ヘルスツーリズム」への取り組みを実現するとともに、あわせて、「自然資源は豊富だが新たな観光策が進まない地域」「離島などのハンディキャップ地域」での地域振興の起爆剤とすべく、沖縄県の離島地域におけるシヨルダーシーズン（通常期とオン・シーズンとの中間期）の活性化を図るプロジェクトを立ち上げた。そのモデル地域として、「宮古島」での旅行ツアーガ企画されていった。

「地域らしさ」、そして、健康面での「効果がわかる」というポイントが求められる。そのためには、「専門的なアドバイス・支援」が必要となってくる。つまり、地域の自然や食材などの資源を活用しつつ、ツアーを提供できる場でなければならぬ。ここに、地域や観光産業の現場だけではクリアできない大きな壁が立ちはだかっていたのだ。



とーりまかし  
プロジェクト  
とは？

旅行や観光地の抱える課題を解決に導くために、知恵や専門家を提供することによって「試行実験」を行うプロジェクト。その結果は実施した観光地に活用していくとともに、本誌上で発表し、同じ課題や興味を持つ他の地域に参考にしていただき、旅行業界の活性化に貢献することを目指しています。



楽しく気軽に参加でき、地域の自然を感じられるスポーツ・プログラム。専門的なアドバイスも含め、参加者のニーズや期待に応えることが重要



## ツアーのねらい

# 「美」と「健康」をテーマに、専門家の指導とレクチャーを取り入れたオリジナル・ツアーを企画

宮古島のスタッフ、旅行会社、専門家の方々の支援が不可欠

## ツアースケジュール概要

### 10/12 (日)

羽田空港出発 (10:15~11:00発)

那覇空港（経由）

宮古空港到着 (14:00~14:30着)

14:30 到着後、送迎バスにて

無料オプショナル観光ツアー

17:00 観光ツアー終了後、ホテルへ

地元食材を使った体にやさしい

「夕食」(洋食)

19:00 「なりやまあやぐまつり」観覧

### 10/13 (月)

ホテルにて朝食後、フリータイム

13:00 血管年齢、体脂肪、身体測定

杉田先生による正しいウォーキング＆

ジョギングレクチャー

15:30 東平安名崎でウォーキング

(全員参加／約2km)

希望者は、帰路、来間大橋で下車し、

来間大橋展望台からホテルまで、ウォーキングまたはジョギング(約4.5km)

18:30 結果報告会と、杉田先生、

飯田先生のレクチャー

地元食材を使った

体にやさしい「夕食」(和食)

### 10/14 (火)

11:00 チェックアウト後、

出発までフリータイム

15:10 宮古空港出発 那覇空港（経由）

19:00 羽田空港到着

ツアーとして成立させるためには、集客を実行できる旅行会社とのタイアップが必要だ。実施時期やターゲット、価格設定など具体化していくければならない項目が山積みであった。当初はシニアをターゲットとしていたが、昨今のヘルシーブームを見込み、若い女性向けで再検討した。人気のランニングを取り入れたり、島の祭りを行程に追加するなどの工夫を凝らし、旅行計画株式会社

を詰める。ツアーの主軸である「専門家の導入」についても検討を重ね、運動面では、財団法人日本オリンピック委員会・ディレクターの杉田正明先生、そして栄養面では、株式会社レオックジャパンの執行役員で、管理栄養士として活躍されている飯田範子先生に支援依頼。二人の専門家が揃い、ツアーの理想的な形がようやく整った。

とのタイアップ企画とした。並行して、宮古島市の観光商工課、および実施場所・宿泊施設となる宮古島東急リゾートホテルと運営内容の詳細を詰める。ツアーの主軸である「専門家の導入」についても検討を重ね、

## 沖縄・宮古島 ピューティフルRun & Walk

### 事前準備ツール

ツアー成功のカギを握る事前ツールも検討を重ねて準備。集客のための募集広告、およびモニターツアーとして、参加者の方々のご協力が必要なツール類を用意した。



アンケート

モニターツアーとして、終了後に参加者の意識や満足度を分析するためのアンケートを用意。ツアー中のプログラムごとに記入いただきなど、リアルな意見吸収のツールとした。



お食事調査票

飯田先生による栄養・食事指導のベースとなる『お食事調査票』を事前配布。ツアー参加者の方に、1週間のお食事メニューを記入いただき、栄養価や消費カロリーをアドバイス。



募集広告

ターゲットを特に30~40代の女性を意識した表現に。結果的に、それよりも上の年齢層も含め、幅広い方々の参加意欲を促進した。30名の応募あり(内22名+2才の子供が参加)。

# 宮古島でのプログラムがスタート

# ヘルスツーリズムの醍醐味を実感！

ヘルスツーリズムとしての醍醐味を味わうためには、参加者とともにプログラムに参加し、実感するのが一番！

実際の測定から、歩く・走る、栄養指導まで密着レポートする。

## 観光・食・運動が一体となつたモデルプランを参加者が体験

今回のツアーの最大の特徴は、「観光・食・運動」が一体となつた複合型ヘルスツーリズムのモデルプランであること。参加者は、

- ①自分の健康度を知るための「身体測定」「血管年齢の測定」
- ②正しいウォーキングの指導、実際にランニングしてアドバイスがもらえた
- ③「医食同源」メニュー（低カロリー・低脂肪・高タンパクで、旬の地元食材を取り入れた食事）での、「体にやさしい地元の美味しい夕食」

④お食事調査票に基づく個別データの作成・配布、および栄養・食事アドバイス

⑤宮古島の観光名所巡り、なりやまやぐまつり、三線ライブ演奏などの文化にふれる交流を実体験。



## 沖縄・宮古島 ビューティフルRun & Walk 密着レポート

事前に身体測定を実施。レクチャーも含めて、自分の健康度を理解した上で、Run&Walkの実践を行った。

専門的アドバイスに納得！

### レクチャー・解説

日本オリンピック委員会の強化スタッフとしても活躍されている杉田先生の専門的な視点からのレクチャーや解説には、思わずうなづくことばかり。多くのアスリートを指導された内容は説得力抜群。



専門的な内容でありながら、楽しいトークを織り交ぜた杉田先生のお話に参加者の方々も引き込まれていた様子



図解や筋肉の断面写真などのビジュアルを見ながらの解説なので理解しやすい！とても勉強になる内容が盛りだくさん

生活習慣病との関わり、肥満の種類、予防法など健康維持に必要な情報を得られ有意義でした。(50代・男性)



先生と参加者の方々との質疑応答も活発に行われ、知りたいポイントについて、マンツーマンでアドバイス



初めて測る「血管年齢」に参加者から驚きの声が！そんな参加者一人一人に杉田先生もやさしくアドバイス



「体組成計」という測定器に繋がれているので、測定結果がデータシートとなってパソコンのプリンターから出力される

身長・体重などの基本的な身体測定も実施。しっかりと自分の基礎データを理解していく



測定で、あらためて自分の体を見直すきっかけになりました。  
(50代・女性)

正しくきれいな姿勢に挑戦！

### ウォーキング指導

スタッフや参加者の方々も、実際に体を動かしながらのウォーキング指導。足の上げ方、歩幅の取り方など、できそうでできないのが現実。それでも「正しい姿勢・歩き方の基本」をしっかりとマスター。



スタッフが見本となって、指導を受けてみたものの、正しく歩く姿勢がなかなか難しい。悪戦苦闘の連続

普段の生活でのトレーニングや大腰筋のトレーニング法など参考になりました。  
(50代・男性)  
かなり専門的で、ウォーキング知識を得ることができました。  
(40代・女性)

先生のわかりやすいアドバイスのおかげで、ウォーキングの姿勢も徐々に、正しく、美しく



自分の基礎体力をアップしていく運動だけでも、普段使わない筋肉を動かすので、すぐに汗だくに

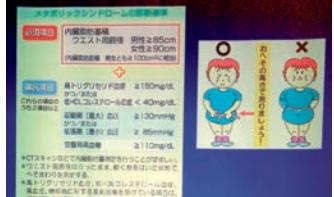


みんなで励ましあいながら、楽しく、マイペースでゴールを目指す

### 杉田先生の レクチャーポイント

各人の「健康度」を  
データで提示。  
ウォーキングの基本も  
アドバイス

自分自身の「健康度」を知るために、体組成計を使用して「体脂肪率と筋肉量による体型判定」を出します。また指先で測定できる血管年齢も測定。ご自身の健康度をデータで把握していただきます。ウォーキングには、正しい姿勢や歩幅などがあり、ちょっとした基礎動作を理解するだけで、効果が変わってきます。限られた時間の中ですが、多面的に自分の体を知っていただくことにポイントをおきました。



様々な映像や専門的な機器を使用したデータをベースにしたレクチャーに参加者も大満足



来間大橋の中心あたりで記念撮影。元気に手を上げて「ハイ、チーズ!」それぞれ自分のペースで歩いていった

一緒にランニングしていただき、走る姿勢や呼吸法等のアドバイスを受けて非常に良かったです。  
(50代・男性)

全員がゴールする頃には、サトウキビ畑に、真っ赤な夕日が沈んでいた



来間大橋を渡り終えたら、あとは、ゴールのホテルを目指すのみ

美しい海と景観を眺めながら！

## Run&Walk

いよいよ実際のウォーキング。東平安名崎でウォーミングアップしてから、海を渡る来間大橋でのラン&ウォーキーク。美しい景色を眺めながらのウォーキングは、疲れを忘れさせてくれる爽快感でいっぱい！



準備体操もこなして、体がほぐれたら、いざ、ウォーキングに出発進行

離島で美しい風景を見ながら歩いて、気持ち良かった！海からの風や広い海を見ていたら心が元気になりました。  
(50代・女性)



杉田先生も一緒に歩いていただき、アドバイスを交えながらのウォーキングに



テーブルごとに会話をはずみ、夕食を堪能する参加者たち。飯田先生も同席され、食事や栄養に関する質問にもお答えいただいた

## 沖縄・宮古島 ビューティフルRun & Walk 密着レポート



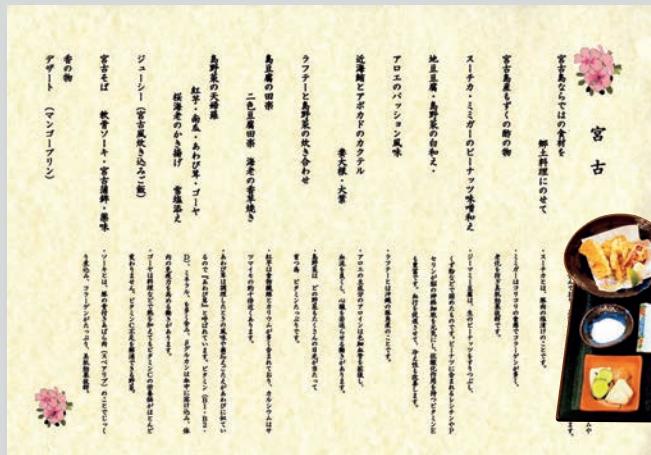
地元食材について、副料理長からもご説明をいただいた

### おいしい食事と栄養アドバイス！

## 食事&栄養指導

食と栄養のポイントは、「医食同源」をテーマに考えられた夕食のメニュー。1日目が洋食、2日目が和食、と変化をつけながらも、地元食材を取り入れた体にやさしい夕食となり、参加者にも好評。

宮古島ならではの食材と郷土料理を盛り込んだ和食コース。ミミガーや島豆腐、島野菜など郷土色満載の食材が並ぶ



宮古島ならではの島の食材についての解説も書かれたお品書き。  
コメントを読むだけでも健康になれるような内容



洋食コースのお品書きの右側には、飯田先生からの美容に良い栄養素や食事アドバイスが記されている

あんなにボリュームがあるのに低カロリーでびっくり!!島のものもたくさん食べられて良かったです。  
(20代・女性)  
青いパバイヤ、ヘチマ、ミミガーなど、無理かと思っていた食材も大変おいしくて驚きました。  
(40代・女性)



デザート類も地元のフルーツやジャム、アイスクリームなど、最後まで飽きさせない工夫が盛りだくさん



ツアーフォト1週間の食事の記録をもとに、一人一人の結果表を配布。  
参加者も、飯田先生からのアドバイスコメントを、目を凝らして読み込んでいた





ツアーアの成功の裏には、  
市の協力体制があった！

## 宮古島市の 万全サポート

「宮古島の新たな観光活性化策」としての役割が大きい今回のツアーは、宮古島市の尽力と協力体制なくしては成立しなかったといつても過言ではない。特に、宮古島市・観光商工課や、健康増進課の方々のサポートが、ツアー運営の中心的存在となっていたことが大きい。マイクロバスや必要機材類の無償提供、人的サポートなどが、コスト管理やマンパワーの調整に大きく影響している。さらには、主任主事である赤嶺淳幸氏には、観光ガイド役や三線ライブ演奏など地域文化とふれあう最前线の役目を果たしていただけた。

### 宮古島市の 主なサポート項目

- ツアーア中の  
マイクロバスの準備
- 地元の人による  
観光ガイド役
- 健康増進課などの  
地元からの人員動員
- 血圧計や万歩計  
などの貸し出し
- 夕食時の  
三線ライブ演奏



夕食時には、宮古島市観光商工課の赤嶺らによる三線ライブ演奏が披露され、参加者たちは、音色に魅了された

今回のツアーのもう一つの要素である宮古島観光。雄大な景観と美しい海が堪能できる「西平安名崎」、希少価値のある「宮古馬」、ギネスブックにも載ったミネラル豊富な「雪塩製塩所」、魅惑的な白い砂浜「砂山ビーチ」など、見逃せない「名所」を巡った。また、1日目の夜に開催された「なりやまあやぐまつり」を夕食後に見学。宮古民謡の演奏を満喫した。

## 名所を巡る「観光ツアー」

### 島の文化に ふれる！

沖縄人気や離島ブームの流れがある中、今回のツアーにも、名所めぐりや地元の文化にふれるプログラムを設けた。離島ならではの観光資源を活用し、ツアーの充実度と満足度を高めることに役立てた。



「西平安名崎」からは、島を取り巻く青い海が一望できる。空と雲と海の近さに魅了される絶景スポットだ



上／年齢別のコンテストも同時に開催され、なりやまあやぐの文化は、唄や踊りを通して世代を超えて受け継がれていく

右／満月の夜に、2000本のろうそくの灯りと水中照明が舞台を演出。月明かりに照らされた水面が輝き、幻想的な世界に

下／「なりやまあやぐまつり」は、宮古民謡の代表曲・なりやまあやぐ発祥の地で開催。海上の舞台で唄や踊りが披露される



島のいたるところで「シーサー」と出合える。建物に入る門の上や、屋根の上を探すと、様々な表情で迎えてくれる



「雪塩製塩所」は、宮古島の特産品であり、ギネスブックに認定されたミネラル豊富な宮古島の自然塩「雪塩」の製造元

# 今後の展望 スタッフ・アドバイザーの 視点

ツアー全日程終了後、宮古島市役所にて振り返り会議を実施した。

今回、専門家の立場でアドバイザーとしてご支援いただいた

杉田先生、飯田先生、そして、行政スタッフからの代表として

宮古島市の観光商工課の赤嶺氏に今後の展望を語っていただいた。



測定・運動面の  
アドバイザー  
**杉田正明先生**

- 日本オリエンピック委員会強化スタッフ
- NHK趣味悠久「増田明美のウォーキング&ジョギング入门講座」監修
- 「美的」2008・8月号別冊「インナートレーニング」掲載



栄養・食事面の  
アドバイザー  
**飯田範子先生**

- 株式会社レオックスジャパン執行役員
- 日本メティカル給食協会栄養士副会長
- HBCテレビ「はなたれび【ベジ】ばん」コーナーへ定期的出演



行政・観光の  
スタッフ  
**赤嶺淳幸氏**

- 宮古島市 経済部観光商工課 主任主事

## 宮古島の観光資源を 活用したコースの バリエーション開拓も必要

宮古島は環境が抜群なので、健康ウォ

ーキングと観光資源の組み合わせ方が  
重要だと思います。今回の参加者は「ち  
ょっととウォーキングやジョギングに興  
味ある」という方が多く、かなり健康  
に意識が高い人が集まつたと思います。  
その点で、走る・歩くの選択や、スピ  
ードの個人差の問題にどう対応してい  
くかが今後の課題ですね。海岸線や砂  
浜などのコース選択、実際に歩く距離  
の長短など、バリエーションの検討も  
必要ですね。宮古島へのリピーターが  
多いならば、「宮古島健康塾」のよう  
な形にして、レクチャーの内容や、場  
所を替えて実施していくものもあります。  
ないかと思います。

## 地元食材の情報をアピール すべき。旅先で楽しみながら 健診できる企画を

参加者の方々が、地元食材について  
の知識や説明を求めているのを感じま

した。たとえば、青パパイヤ一つとつ  
てみても、「どこに売っているの?」  
という話になるんです。もっと地元食  
材についての情報をオープンにしてい  
つてもいいのではないかと思いました  
ね。沖縄食材の栄養価成分を出してい  
る本が数少ないという現状もあります。  
そういう観点で見れば、まだまだ強化  
できるのではと思いません。健康ツア  
ーについては、国が旗振りをしている  
「特定健診」がスタートした今だから  
こそ、旅行先で楽しみながら健康を考  
え、健診的な観点を取り入れた企画が  
求められてくると思います。

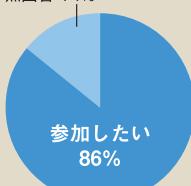
## 参加者アンケート集計データ

### 参加者の満足度

健康をテーマとしたツアーを通して、自分自身の健康へ関心を持つ  
「気づき」となる結果に

次回も同じツアーがあつたら参加したいですか

無回答 14%



今回のツアーでご自身の  
健康に興味を持ちましたか

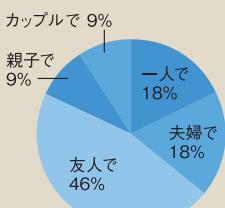
持たない 5%



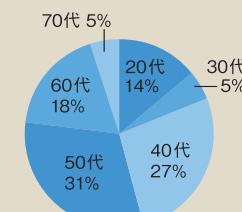
### モニターツアー参加者データ(22人)

40代、50代の女性を中心に幅広い世代から参加。(女性が8割)  
一人旅も18%と多かった。

同行者



年代



## まとめ

# JRCの考察

今回の研究は、健康をテーマとした旅ヘルスツーリズムが、自然・環境資源を持つ離島地域における観光振興の起爆剤となるかを試みる一步である。モニターツアーの振り返りを通して検証してみたい。

## 健常度の可視化が成功の秘訣 経年比較の仕組み作りがカギ

今回のツアーのポイントは、結果が「目に見えたこと」。身体測定や血管年齢の測定、お食事調査票で摂取栄養素を数値として見ることで、自身の健常度を知ることが出来た。

報告会ではビデオ撮影した自身の歩く姿勢を客観的に観察し、可視化することで、より健常への関心が高まった。ツアーでのレクチャーを今後の生活に活かしたい、と集客は成功し、お客様にもほぼ満足いただいくことができ、離島でのヘルスツーリズム実施の可能性が見えた。

## RUN&WALK

点では、ドライブなら通り過ぎてしまふ、ボットを、歩く速度で見ることで、地域の良さを実感してもらえ、

更に観光資源の掘り起しが期待できる。次回以降は、宮古島で身体チェックを兼ねて旅行に来てもらい、データを経年で比較できる仕組みを作ればリピート増も見込める。「おしゃれに走りを

## 地元新聞にも掲載！

当時はこのツアーに対して宮古テレビ、宮古新報、宮古毎日新聞の取材もあり、地元の興味・関心も高まった。



「宮古新報」では10/14(火)に1面記事としてカラー写真入りで掲載された

## ヘルスツーリズムを他エリアで実施する際のポイント

### ① ターゲット(年代、性別、同行者)

今回のツアーでは、女性、シニア層に響いたが他のエリアでは、そのエリアで集客可能なターゲットを加味して考える必要がある。

### ② 複合的なプログラム内容

ウォーキングは、歩道の確保(安全確認)、ウォーキングマップの作成だけでも実施可能。アフターケアとして、プールや海でストレッチ。温泉地であれば、運動の後にリラックス効果の高い温泉入浴、サウナを取り入れるなどの工夫も考えられる。

### ③ RUN&WALK

時期を選ばず実施可能なため、年間を通して旅行の平準化が可能。自ら歩く、走ることでより地域資源の良さを感じもらえる。

### ④ 地域らしさ

地元の伝統、文化、食材、自然を取り入れ、「この地域だから」「この地域ならでは」の特色を出す。

### ⑤ 現地での体制、仕組み作り

地域住民による体制、効果が数値でわかるものを整備(可視化)。

### ⑥ 何より楽しいこと

「健康」がテーマのツアーは地味、固い、難しいイメージがつきもの。何よりも楽しみながら行えることが大切。「健康」をテーマにしながらも「旅」の楽しさを感じもらう。

「楽しめる島」として、ファンション性を高め、ターゲットをより特化してスポーツメーカーなどとタイアップしたイベントで集客力を増したり、「マラソンサーキルの合宿」といえば「宮古島」というように、自宅周辺で練習した成果を宮古島で披露するなど、今後への「気づき」が出来たモニターツアーとなつた。

地域住民や健康管理を行う自治体がファシリテーターを努め、地域が主体となった取り組みが今後のヘルスツーリズムを発展させていく。今回の先生方の知見を活かし、宮古島市役所を中心に現地のスタッフの体制を整え、ウォーキングマップを作成するなど、「宮古島に来て健康＆美しくなる」仕組み作りを進めていただきたい。

## 参加した目的

杉田先生、飯田先生のレクチャーを目的として参加した人や、宮古島だったからとの声も多い。健康的なテーマのツアーだったことも参加の大きな目的となった。

	0	5	10	15 (人)
離島(宮古島)だったから				15
健康的なテーマのツアーだったから				16
離島の文化や自然を体感したかったから			8	
離島でウォーキングをしたかったから			8	
離島でジョギングをしたかったから	3			
離島でRUN&WALKをしたかったから			9	
飯田先生からの食事アドバイスがあるから			12	
杉田先生からの正しい姿勢のジョギングレクチャーがあるから	5			
杉田先生からの正しい姿勢のウォーキングレクチャーがあるから				15
その他	1			