

## 活 動 報 告 書

<b>1 団体名</b> NPO法人 大分県ノルディック・ウォーク連盟
<b>2 活動内容</b> ノルディックポールを使った健康づくりを通して、地域に密着したウォーキングコースの策定と防災ルートを考えます。ノルディック・ウォークを行いながら、別府の見どころを再発見し、また、避難場所を巡り防災ルートを確認します。話し合いにより改めてウォーキングコースや防災ルートを作成することにより、ウォーキング習慣を定着させ、介護予防及び非常時の防災・減災につながる活動を目指します。
<b>3 活動期間</b> 2022年11月17日から 2023年3月20日まで
<b>4 活動実施内容</b> 【合計】4会場・16回実施・参加者延べ人数 137名 ・別府市南部地区おひさまパーク 2022年11月17日～12月15日（4回・参加者数39名） ・別府市北部地区公民館 2022年11月19日～12月10日（4回・参加者数23名） ・別府市南立石公園 2023年2月11日～3月4日（4回・参加者数45名） ・別府市野口ふれあい交流センター 2023年2月2日～3月9日（4回・参加者数30名） 【各回の実施内容】 ・1回目：事業説明とノルディックウォークの練習（2キロ程度歩行） ・2回目：観光（お散歩）ルートの下見ウォーク・避難場所等の確認（3キロ程度歩行） ・3回目：ウォーキングコース作成の話し合い（見どころ、避難場所、危険箇所など） ・4回目：皆で作成（検討）したコースでノルディックウォーキング（3～4キロ程度）
<b>5 活動の成果</b> 自分の住んでいない地域（隣町）も歩くことができれば色々な発見があることがわかり、別府の様々な魅力を発見しました。風景など昔の記憶と現状を比べながら歩くことで脳への刺激にもなったようです。また、歩くのは健康に良いと分かっているも独りでいつものコースを歩くだけでは続かないのも、皆で歩くとあっという間に2～3キロ歩けることも分かりました。小さなことですが、公園の整備具合や公共トイレの現状を確認でき、歩道の段差の大きさも良く分かりました。実際に避難ルートや危険箇所などを歩いて、いざという時にどこに避難するのか、歩く際にどのような場所が危険かなどを確認することができました。ルート作成の話し合いでは、各家庭で備蓄しているものなどについても意見を出し、良い点は真似し、不備な点なども再認識できました。
<b>6 反省点や今後の目標</b> 参加者の皆さんでそれぞれの地域の観光、防災ルート作りをするのが目標でしたが、積極的な作成というよりは、主催者側が提案したルートに感想や意見を述べる程度にとどまってしまういました。また、比較的高齢者の参加が多く、3キロ歩くのも厳しい方がいたので、そのような方向けの短いコースも用意すべきだったと思いました。別府市は鶴見岳の噴火という災害も予想され、別府市防災マップに目を通していただいている方が多かったのですが、実際に避難場所まで歩いてみた方は少なく、今後はポールを使って避難する、避難できるという意識をさらに高めていきたいと思えます。