

# 「尾鷲セラピスト養成講座」体験レポート

HEALTH TOURISM

## OWASE Therapist



こころとからだを癒すヘルスツーリズム。  
尾鷲市では、ヘルスツーリズムのインストラクターとなる  
『尾鷲セラピスト』を養成する講座を実施しています。  
平成23年11月～12月に第1回、  
平成24年2月に第2回の講座が開催され、  
2回目に参加しました。



**【1日目】**  
2月11日(土)

三重大学の加藤貴也先生と(株)アーリー・バードの三田社長のガイダンスに続き、尾鷲市商工観光推進課の芝山さんから「尾鷲の地域資源」に関する説明がありました。

午後は熊野古道センター長の川端さんから「熊野古道の歴史」と「世界遺産としての熊野古道」のテーマでの講義です。「熊野古道の歴史」は大河ドラマ「平清盛」の時代の熊野詣でに関し、興味深い話が聞けました。

**【2日目】**  
2月12日(日)

元尾鷲市水産振興課課長の栗藤さんから「熊野灘の生物」で地域の詳細な水産事情についてお話し頂きました。また、熊野古道センターの橋本さんからフィールドワークで熊野古道の植生について説明して頂きました。尾鷲市の木である「ヒノキ」について詳しく知ることができました。



フィールドワーク  
熊野古道の植生

**【3日目】**  
2月25日(土)

和歌山県健康ウォーキングのカリスマ的存在の木下藤寿先生のもとで「気候療法」、「生物学から見た歩き方」、「熊野古道の健康効果」、「安全・救急救命法」について学びました。海拔が100m上昇すると温度が0.6℃下がること、血圧が180/110mmHg以上の人は運動療法を控えるべきである等の注意点のほか、熊野古道ウォーキングが市街地ウォーキングに比べて癒し効果が高いことが唾液中の cortisol などのデータで明らかになっていることが分かりました。また、ウォーキングなどで不慮の事故が起きたときの対処法や実際のテーピングなどについても学びました。



フィールドワーク 屋外横臥療法

気持ちいい!

「尾鷲セラピスト養成講座」は、メディカル研究会のひとつ「地域資源活用研究会」の主催で行われ、メイン講師の木下藤寿先生はメディカルバレー推進サポーターです。また事務局の尾鷲観光物産協会はメディカルバレーのKBS事業参画事業者です。



**【4日目】**  
2月26日(日)

実際に馬越峠をウォーキングすることで楽しいフィールドワークを終えた後は、筆記試験、小論文、集団面接でした。「熊野古道の歴史」、「熊野灘の生物」の科目で苦戦しましたが、何とか合格し、尾鷲セラピストの認定書を頂くことができました。

