

# 自然に触れ、無理なくゆったりウォーキング



上/ミズナラなどの木が茂る「蔵王高原坊平コース」では、さまざまな植物を観察できる  
下/このコースは3.6%、高低差190%



出発前の健康チェックでは血圧や心拍数、途中のポイントでは心拍数を計測

道幅が広く、ゆるやかな上りで歩きやすい



心拍数を測るチェックポイントには、看板が立っている



「お清水(おしず)」で腕などを冷やし、傾斜地を歩くことで、持久力増加にもつながる

## 山城屋

[住] 山形県上市市湯町1-20  
[☎] 023-674-8100  
[営] ランチ11:00~14:00(L.O.)、7-8月の氷すい10:00~15:00(L.O.)、夜は要予約(2日前までに2名以上で)  
[休] ランチ: 火曜日・水曜日 7-8月の氷すい: 水曜日  
[備] ランチ1296円~、氷すい: いちご雪870円など  
<http://www.hayamakan.com/>

## 傾

斜地を2~3時間ウォーキングすると聞くと、普段から運動をしていないと敷居が高いように思われるが、歩き始めてその心配が吹き飛んだ。

上山では日替わりでコースが変わる午前中の「毎日ウォーキング」、旅行者でも参加しやすい午後の「暮色ウォーキング」など、専任ガイドとともに「気候性地形療法」のウォーキングができる。歩くコースは日本で唯一、独ミューンヘン大学が認定した8つのコースから通常、選ばれる。

標高の高い「蔵王高原坊平コース」は夏にびったりだ。集合場所健康のチェックと準備体操をして歩き始める。

「途中のポイントごとに心拍数を計測します。普通の人なら160から年齢を引いた数になるように、体力に合わせて歩くスピードを加減しますよ。衣服などを調整して汗を発散させ、体の表面をサラサラに保つことも大切ですね」

とガイドの鈴木優希さん。鳥のさえずりに耳を傾けたり、周囲の草木や季節の花について

話が盛り上がったリ、変化に富んだコースを楽しめる。

温泉街からスタートする「葉山コース」では、杉の木に手を当てストレッチしたり、井戸水を手をつけてリフレッシュしたり、朝なら大きな石に寝そべって青空を眺めたり、いろいろな体験ができる。「恋人の聖地」の展望台から三吉山に向かって「ヤッホ!」と叫んでみるのもおすすめだ。

午前のウォーキングを終えたら、街中へ出て地元食材を使ったランチをいただく。



右/県産のハレ鶏を使ったパスタのランチ(1458円)  
左/限定の「氷すい」。写真はイチゴの果肉たっぷりのいちご雪



「葉山コース」の「抱きつ木」で背筋を伸ばしストレッチ。左の木は金蓮、右の木は恋愛蓮をアップさせるともいわれる。



左から/大きな声で「ヤッホ!」と短く切り、耳をすまして山びこを聞いてみよう/「横臥浴石」/井戸水に手を浸すと一気に汗がひき、心地よさを感じる/コースには井戸が設けられている



上/「葉山コース」の「花咲山展望台」は「恋人の聖地」に認定されている。左/「幸の鐘」や恋人たちが残した南京錠(写真)もある

## クアオルト健康ウォーキング

①毎日ウォーキング  
[コース、時間] 日替わりコース、午前の2~3時間  
[料] ウォーキングパス1枚2000円(1か月間有効)、回数券2000円(4回分)など  
[備] 申し込み不要。イベント時には追加料金や申し込みが必要になります。コースや集合時間、集合場所などについての詳細はHP等でご確認ください

②暮色ウォーキング  
[コース、時間] 季節のおすすめコース、午後の2~3時間  
[料] 1人2600円、かみのやま温泉に宿泊の場合は割引あり  
[備] 2名以上で当日午前10時までに要予約

③プライベートウォーキング  
[料] 5名まで1万3000円  
[備] 要予約、コースや時間(6:00~17:00までの2~3時間程度)はご相談ください

### 問い合わせ先

① 上市市役所 クアオルト推進室  
[☎] 023-672-1111 [開] 8:30~17:15  
[休] 土日祝日  
<http://www.city.kaminoyama.yamagata.jp/site/kurort/>  
② 上市市観光物産協会  
[☎] 023-672-0839  
[開] 平日9:00~17:00、土日祝日10:00~16:00  
[休] 水曜日  
<http://kaminoyama-spa.com/kurort/>

展望台からは上市市街が一望できるほか、上ってきた「葉山コース」の一部も眺めることができる