

第9回



健康寿命を
のばそう!
AWARD
優良賞

森林の癒し効果を活用した新たな運動提供スタイルの可能性を探る実証実験事業

受賞者 **間伐こもれび会** (愛知県安城市)

取組アクション



背景・概要

都市と中山間地域の交流人口を生み出し、観光林業による林業の活性化への可能性を示すことで森林の機能を維持し、都市生活者に森林の持つ癒し効果の中での運動指導を提供するモデル事業として実証実験を実施。



←森林ヨガ(左)と森林フラ(右)。実験結果を基に、医学博士と連携し「医学的根拠に基づく指導員を育成」をする「一般社団法人予防医療ライフ」を設立

取組内容

●**森林の癒し効果を活用した新たな運動提供スタイル** 間伐こもれび会が山主と協定書を結び間伐整備した森林(「実証実験会場」)に各スポーツ系インストラクターや専門家を招き、「森林フラ」「森林キャンピング・ブッシュクラフト」「森林ヨガ」などを行う実証実験を2019年より継続実施。

●**予防医療の場として森林を活用** 予防医療は、「良い環境」「ストレス軽減」「適度な運動」「生活習慣の改善」「良い食事」といった側面からのアプローチが必要であり、健康寿命延伸のためには、科学的・医学的根拠に基づいた適切な指導ができる各指導員の育成と同時に、指導員による新たな予防医療指導の場として解放空間である森林(国土の67%、約2,500万ヘクタール)を活用することが大切だと考える。