

テーマ：歴史のロマンを感じてウォーキング

第46期 健康づくり学科

グループ名 【楽歩・楽食】



西川 繁男 澤邊 雅子 西村 満江
堀田 美智子 前田 文子 落合 厚子 大家 要造
(写真並び順)

1. はじめに

私たちのグループは歩くことの好きな者が集まり、「よく歩き・よく食べる」ことが健康につながる思いでグループ名を【楽歩・楽食】としました。また、滋賀県には、歴史遺産や、昔ばなしなど多くの魅力的なポイントがあり、楽しみながら歩くことにしました。その先々で、食の文化を賞味することにしました。

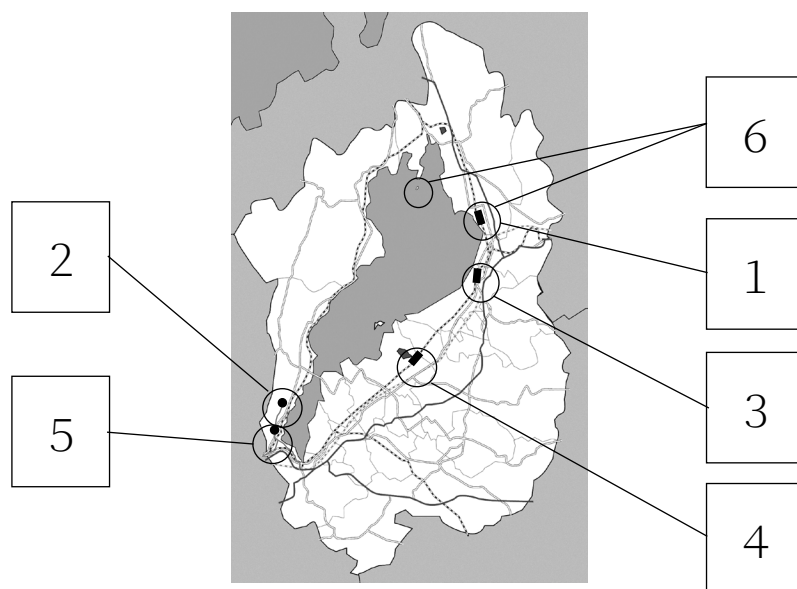
滋賀県健康推進アプリ **BIWA-TEKU** を活用し、スタンプやポイントを集めたり、歩数カウントも利用し、個人のポイントとしても活用することにしました。目標管理も合わせて行い、楽しさも倍増させ、楽しむことにしました。

BIWA-TEKU は、平成30年に滋賀県が主導する健康推進アプリとして全国でもいち早く登場しました。楽しみながら運動ができるほか、地域経済の活性化にも役立つコンテンツで構成されています。魅力は、運動や外出の際の歩数、健診記録などに応じてポイントがたまり、ゲーム感覚で健康づくりができる点です。目的に応じて4つのコースがあります。

- ①スタンプラリー (スタンプ獲得)
- ②バーチャルラリー (ポイント獲得)
- ③健康手帳 (身長、体重、体温、BMI、血圧等)
- ④健康イベント (健康診断、特定検診、定期検査等)

私たちは、この中のスタンプラリーを最大限に活用することにしました。

2. 課題学習：学習計画



	実施時期	タイトル	主な立ち寄り先、昼食
1	2025年 10月下旬	長浜城と長浜街ウ ォーク	長浜城歴史博物館、曳山博物 館、大通寺 昼食：翼果楼（よかろう）
2	2025年 11月上旬	石垣の門前町坂 本、紅葉ウォーク	旧竹林院、西教寺、公人屋敷 昼食：芙蓉園本館
3	2026年 2月	彦根城ぐるっとお 城めぐりウォーク	スミス記念堂、玄宮園、天満宮 北野神社 昼食：夢京橋キャッ スルロードの店
4	2026年 3月	安土の魅力をめぐ る歴史ウォーク	安土文芸の郷、安土城跡、沙沙 貴神社 昼食：JR安土駅付近の店
5	2026年 3月下旬か 4月上旬	桜の名所三井寺・ 琵琶湖疏水界限、 お花見ウォーク	琵琶湖疏水、三井寺、大津市歴 史博物館 昼食：三井寺門前の蕎麦屋
6	2026年 5月	竹生島と長浜曳山 蔵めぐりウォーク	竹生島（宝蔵寺、都須磨神 社）、長浜市内にあるいくつか の曳山蔵 昼食：長浜市内のお店

3. 課題学習報告

第1回 長浜城と長浜街ウォーク

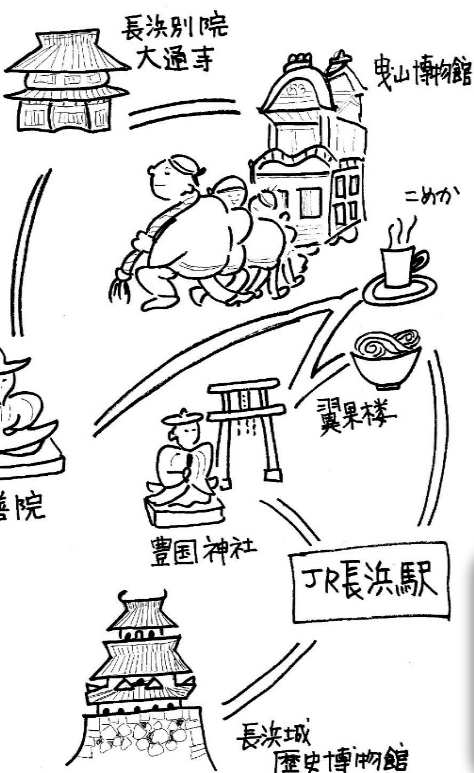
活動日：2025年10月24日（金）

天気：晴れ 参加者：7名

歩行距離：約4・7km 歩数：約8,000歩

コース

JR長浜駅→長浜城・歴史博物館（見学）→豊臣秀吉像→豊国神社→翼果楼（昼食）→長浜市曳山博物館（見学）→大通寺・長浜別院→知善院→喫茶こめか（休憩）→JR長浜駅



● 長浜城歴史博物館

豊臣秀吉が一国一城の主となった最初の拠点であり、秀吉により城下町運営の基盤が築かれた場所です。展示物には、その後の長浜の発展を物語る、色鮮やかな商店の広告など様々なものが展示されていました。最上階の展望室からは長浜の街並みや、遠く奥琵琶湖が見渡せ美しい風景でした。

● 豊国神社

秀吉の没後に長浜の町民がその遺徳を偲んで建立、豊臣家が滅んだ後の徳川幕府下では神社を取り壊す様命じられましたが、町民は祭神を町年寄りの家へ移し、八幡宮の古堂を移築して、商売の神様である恵比寿神を前立てに、奥殿に秀吉像をひそかに祀り、長い江戸時代を過ごした。その後、明治31年（1898年）に社殿を造営して、現在の神社の形式に整えられました。抜ける様な青空をバックに写真が撮れました。

● 翼果楼（昼食）

焼き鯖そうめんをいただきました。湖北地方に伝わる郷土料理。農家の5月見舞いという風習が由来と言われ、農家に嫁いだ娘を気遣い実家から、農繁期に手軽に栄養が取れるものとして焼き鯖を贈った事から、手軽に作られて腹持ちも良いそうめんと一緒に煮込んだ事が始まりとされています。冠婚葬祭や祭り等のごちそうとして、提供される湖北地方のなじみの郷土料理です。焼き鯖が柔らかく煮てあり、そうめんは程よい弾力で味が染みっていてとても美味しくいただきました。



● 長浜市曳山博物館

ユネスコ無形文化遺産、本物の曳山の山車が展示してありました。

見送り幕は豪華な刺繍が施され精工に漆や金細工が施された山車は動く美術館とも称されます。美しい美術品の様な山車が街を練り歩き、その舞台上で子供歌舞伎が上演される、祭りを華やかに彩る一幕を映像で鑑賞しました。この映像のナレーションは長浜市出身の俳優：堀田真由さんでした。

● 大通寺・長浜別院

安土桃山時代の建築様式を伝える真宗大谷派の別院・国指定重要文化財です。伏見城の遺構とされる本堂や長浜城大手門を移築した台所門など重厚で歴史を感じる建築物でした。報恩講法要の最中で本堂には入れませんでした。

● 知善院

長浜城の搦手門を移築したと伝えられ、秀吉公の木像が安置されています。寺の門の奥の庭木が美しく青空に映えていました。

スタート時に電車の信号トラブルにより到着時間が遅れるというハプニングがありましたが、天気にも恵まれ快適なスタートでした。BIWA-TEKUアプリを活用し、コース取り等を決め楽しく歩き、地元の美味しい食事を頂く、課題学習を通じて、フレイル（体力・気力の低下）やサルコペニア（筋肉量の低下により筋力や身体機能が低下する）を予防するために、楽しく歩く習慣を付けたいと思いました。グループ名の通り、楽しく歩き・美味しく食べた一日でした。

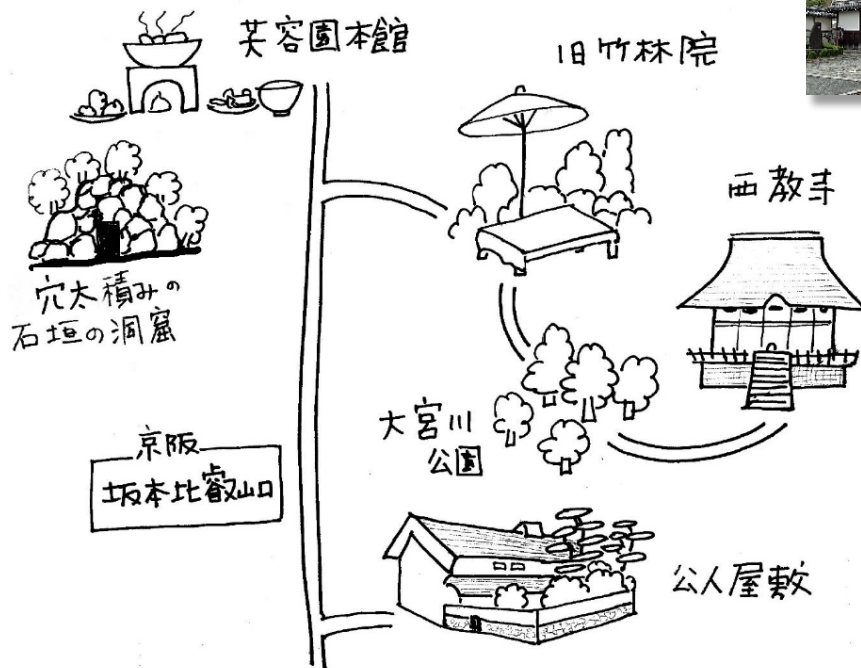
第2回 石垣の門前町坂本、紅葉ウォーク

活動日：2025年11月6日（木） 天気：晴れ 参加者：6人

歩行距離：約7.0km 歩数：約12,000歩

コース

京阪坂本比叡山口駅→旧竹林院（見学）→大宮川公園（立ち寄り、休憩）→＜急な上り坂＞→西教寺（見学）→芙蓉園本館（昼食、見学）→穴太積石垣の街並み（散策）→公人屋敷（見学）→京阪坂本比叡山口駅



京阪坂本比叡山口駅をスタートし、BIWA-TEKUのチェックポイントを巡りながら、色づき始めた紅葉とともに坂本の歴史にふれる秋のウォーキングでした。

● 旧竹林院

最初に訪れた旧竹林院は、朝の光に庭がしっとりと輝いていました。

紅葉が座敷の座卓に映り込み、なんとも美しく、見入ってしまいました。

人も少なく、ゆっくりと楽しむことができました。



● 大宮川公園～西教寺

旧竹林院を出て大宮川公園を抜けると、急な登りが続きました。きついなと思いながら歩くうち、ふと下を見ると琵琶湖が輝いていました。

その景色に励まされながら、西教寺へと向かいました。

西教寺の総門からまっすぐ伸びる参道も緩やかな上り坂が続きました。手入れの行き届いた伽藍と、色づき始めたもみじが迎え入れてくれました。

● 芙蓉園本館

昼食は芙蓉園本館で湯葉づくしの限定ランチを賞味しました。湯葉の小鍋や胡麻豆腐の山椒味噌だれなど、どれも優しい味わいでした。

ゆばに含まれるたんぱく質は必須アミノ酸のバランスが良いと言われており、疲労の軽減や運動能力の維持、免疫力アップなど体に嬉しい効果がたくさんあります。

食後に庭園を見学すると、穴太積みの技法で作られたトンネルが現れ、その精巧さに驚かされました。



● 穴太積みの石垣

坂本の町はどこを歩いても穴太積みの石垣を楽しむことができます。

苔むした石の表面には長い年月が刻まれ、静かな町並みに深い落ち着きを与えています。

● 公人屋敷

最後に訪れた公人屋敷では、江戸時代の暮らしが丁寧に残されており、当時の息遣いが感じられました。

今回は、坂道の多いコースを歩きました。坂道でのウォーキングは、平地よりも心肺機能や下半身の筋力を高めやすく、消費カロリーも増えるため、体力向上により効果的な歩き方です。日ごろから、エレベーターやエスカレーターがあっても、できるだけ階段を使うように意識しました。



紅葉、石垣、琵琶湖の眺め、そして湯葉料理、どれもが心に残る秋の一日でした。

第3回 彦根城ぐるっとお城めぐりウォーク

活動日：2026年2月10日(火)

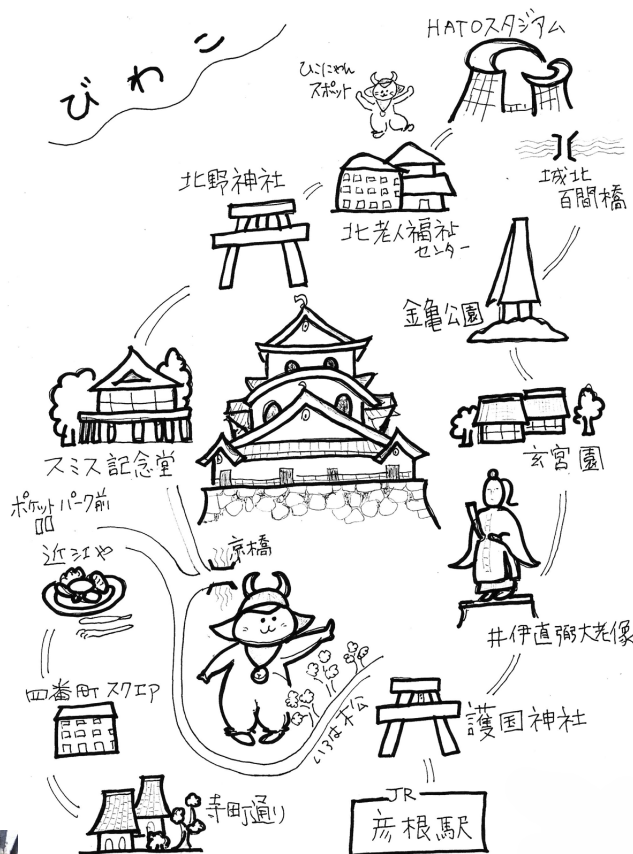
天気：晴れ 参加者：6名

歩行距離：約9.4km

歩数：約16,500歩

コース

JR彦根駅→四番町スクエア→寺町通り
 →夢京橋キャッスルロード（ポケットパーク前）→スミス記念堂→天満宮北野神社→ハピネスひこね前（彦根市北老人福祉センター前）→ひこにゃんフォトスポット→平和堂HATOスタジアム→金亀公園（カリヨンベルの時計塔前）→井伊直弼大老前→近江や（昼食）→玄宮園と楽々園→博物館前広場→いろは松→JR彦根駅



● 彦根駅～スミス記念堂

爽やかな青空の下、彦根駅をスタート。色々な角度からゆっくりと歩いて天守閣を見るのを楽しみに、四番スクエアや寺町通りを歩く。以前はこの辺りは市場だったとの事。キャッスルロードを歩いてスミス記念堂へ。和風建築の扉には葡萄や十字架、松竹梅などの彫り物があり、とてもおしゃれに感じました。

● 北野神社～平和堂HATOスタジアム

彦根城築城の際に建立されたという天満宮北野神社に行き、皆で学業の神様に参拝しました。北野神社から彦根スポーツパークへの道には途中から内堀の横に遊歩道があり、右手に石垣を見ながらの散策は四季を通じて楽しめるように思いました。

特定の位置から見るとHIKONEの文字とひこにゃんが立体的に見えるトリックアートの場所がなかなか

見つからず慌てましたが、無事に彦根城をバックに写真を撮ることができました。彦根城は手前の樹木や石垣と天守閣のバランスが絶妙で良い撮影ポイントでした。また、陸橋<城北百間橋>から北に目をやるとHATOスタジアムの間に雪化粧した伊吹山が輝いていました。



● 金亀公園～近江や（昼食）

カリヨンベルの時計塔前や井伊直弼大老前を通り、「近江や」で美味しい近江牛のハンバーグ御膳を頂きました。

近江牛ルーツ：彦根藩では武具や馬具に使う牛の皮の調達に伴い、残った牛肉を味噌漬けにして「反本丸」へんぼんがんという滋養薬として将軍に献上しており、明治時代に入って食肉としての近江牛が広まりブランドとして定着しました。



● 玄宮園～いろは松

玄宮園では手入れの行き届いた大名庭園と白鷺の親子に癒されながら趣のある橋を渡りました。一部の橋の架け替え工事が、クラウドファンディングを利用して行われていて、池の水位がかなり低かったのが残念でした。隣接している楽々園では、けやき御殿を見学し江戸時代にタイムスリップした様な感覚になりました。

15時から博物館前にひこにゃんが登場しはんなりとした可愛らしい仕草に魅せられ、ゆるキャラ人気ダントツのわけがわかりました。



彦根城の周りをぐるっと一周して色々な角度からゆっくりと天守を見ることができ、今回も楽しく歩き楽しく食べて、歴史のロマンを感じることができました。

第4回 安土の魅力をめぐる歴史ウォーク

活動日：2026年3月13日（金）

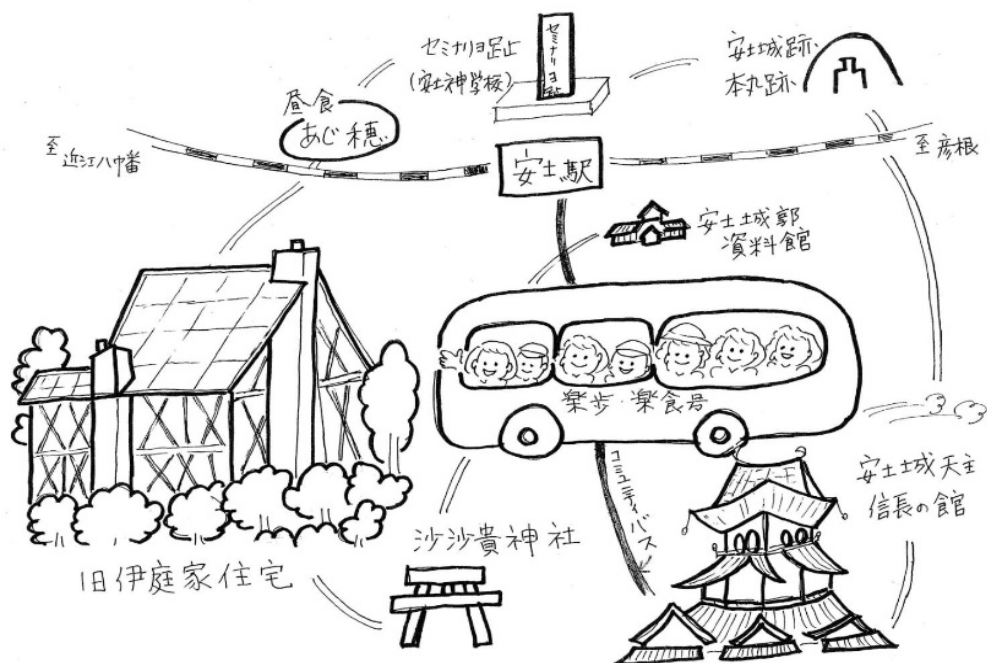
天気：曇り 参加者：6名

歩行距離：約7.5km

歩数：約12,000歩

コース

JR安土駅→信長の館→安土城跡→セミナリヨ跡→あじ穂（昼食）→旧伊庭家住宅→沙沙貴神社→安土城郭資料館→JR安土駅



あいにくの強い寒風の為、ウォーキングを止め地域バスで、文芸の郷へ向かいました。安土城天主信長の館で、シアターを鑑賞後、復元された安土城天主を前に金箔の壁や天井 釈迦説法図の襖絵に囲まれた総朱塗の床等の美しさに目を奪われ、当時の人の技術や芸術の高さに驚きと感動を覚えました。甲冑を横に陣羽織姿で気分は信長 パチリと撮影を終えて、田園風景の中を歩いて当時は琵琶湖畔に築かれていた幻の名城安土城跡へと到着しました。わずか三年程で、安土桃山時代の幕開けとして築城されましたが、織田信長が倒れた本能寺の変後、消失して石垣だけが残っています。絢爛豪華であった安土城に思いを馳せ石垣に身を預けました。



デュアルタスクでしりとりをしながら楽しく歩き、日本最初のキリシタン神学校であったセミナリヨ跡に着きました。同じ距離でもしりとりをしていると早く着いた様に感じました。



駅近くのあじ穂にて昼食。定食の出汁のきいた豚汁が、冷えた身体に染み入り身も心も温めてくれました。

路地裏を歩いて安土町文化財建造物第一号指定を受けた歴史的建造物である旧伊庭邸へ。ヴォーリズ氏設計の洋風でモダンな建物は、カラフルなタイルや細工された壁がおしゃれで素敵でした。更に和風建築も取り入れられ わびさびを感じる事が出来ました。当初は田の中の一軒家であったと聞いて、三方がガラスに囲まれた部屋からの景色は、家の庭だけでなく春の山のもえぎ色の新緑と山桜のコントラストを想像するとどれ程きれいだっただろうと心が震えました。丁寧な説明に感謝して住宅を後にしました。

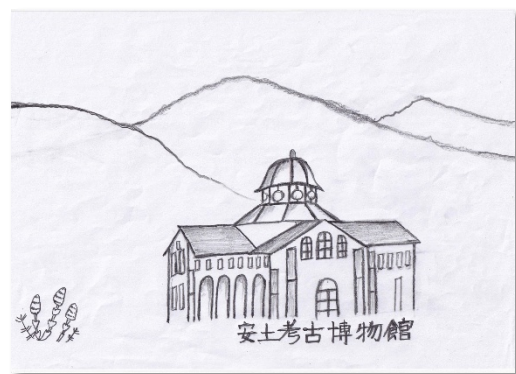
一面の黄色い絨毯 菜の花畑に癒され元気をもらい、県の有形文化財である沙沙貴神社の大きな狛犬に迎えられ、可憐で上品に咲く椿の中を楼門へと歩きました。



境内には、ろう梅等何種類もの花が咲き春らんまん。参拝を終え、安土城郭資料館へと戻りました。安土城の模型や資料が展示され、幻の名城の歴史を感じました。またトリックアートで鷹に乗り、上空から天守閣を眺めて楽しみました。

帰り車窓からのきぬがさ山を背景にした安土考古博物館が、エキゾチックで余韻が残りました。

築城450年の記念の年に、春の訪れを感じながら、五感を使つてのウォーキング 心身共にリフレッシュして、戦国ロマンあふれる健康づくりの一日となりました。更に楽歩・楽食によって、良い睡眠も得られ、健康寿命延伸につながったことと思います。



第5回 桜の名所三井寺・琵琶湖疏水界限、お花見ウォーク

活動日：2026年4月7日（火）

天気：小雨 参加者：7名

歩行距離：約5.0 km

歩数：約9,000歩

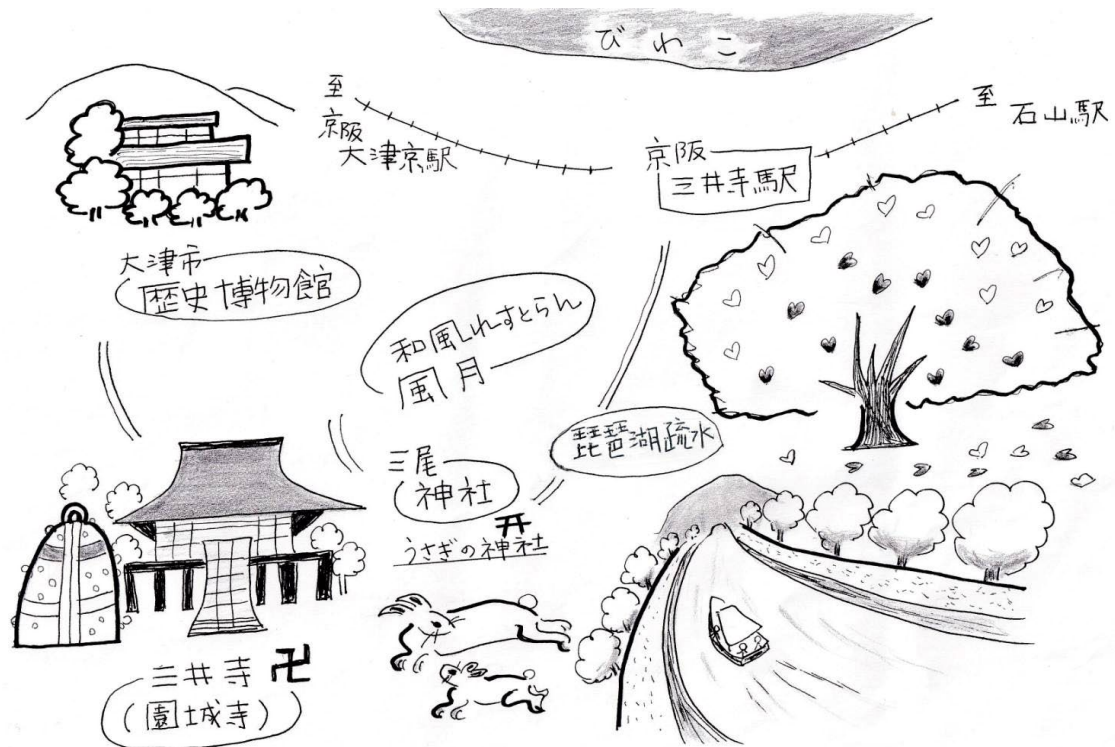
コース

京阪三井寺駅→琵琶湖疏水→ 三尾神社→三井寺→れすとらん風月（昼食）→大津市歴史博物館→京阪三井寺駅



● 三井寺駅～琵琶湖疏水～三尾神社

小雨の降るなか三井寺駅を降りると、満開の桜が私達を出迎えてくれました。琵琶湖疏水沿いに桜を見ながら歩くと少し散り始めの濃いピンクの花びらが絨毯のように疏水の兩岸を染めていました。疏水入り口の石垣を眺めながら明治竣工以来今なお“現役”で活躍している運河。文明の機械、道具がなかった時代にここまで出来るとは！と携わった人々の知恵と努力に感心するばかりでした。それから御祭神<いざなぎのみこと>のうさぎのご利益にちなんだ安産や子授け祈願の三尾神社にお参りしました。



● 三井寺～大津市歴史博物館

三井寺の正面仁王門から入り、有名な三井の晩鐘や弁慶の引きずり鐘を見ながら三井寺の中を歩きました。階段を上がり、坂を上がり、三重の塔を眺め、観音堂につく頃には雨が再び降り始めましたが、雨の中の三重の塔も隣の満開の桜が



霞んで独特の雰囲気でもとても風情がありました。また、境内のあちこちで一面の花筵も。観音堂への参道ではしだれ桜がきれいに咲いており、参道を歩く人としだれ桜のコントラストが絶妙でした。西国14番札所観音堂、観月舞台などを見て、昼食は仁王門 門前の「れすとらん風



月」で名物のお蕎麦を頂きました。冷えた体が温まりとても美味しかったです。

一口メモ:蕎麦の効能

ポリフェノールの一種ルチンによる血管強化、
血圧低下作用や豊富な食物繊維により血糖値上昇抑制効果が期待できる優れた健康食品です。



● 大津市歴史博物館

1階には琵琶湖水運の港町、東海道の宿場町として栄えた大津町の歴史の紹介や大津そろばん、大津絵が展示されていました。また昔の大津の街並みのジオラマ等が展示されていて、いにしへの大津の繁栄を物語るようでした。2階では天智天皇が667年に飛鳥から遷都した都（おうみおおつのみや）の歴史を出土遺物や復元図で紹介されており復元模型も展示してありました。約5年間の短期間でしたが別名「大津宮」「滋賀の都」とも呼ばれ、大津市錦織(にしこおり)に「近江大津宮錦織遺跡」としてあるそうです。

博物館の小高い斜面の上から琵琶湖が良く見え、観光船が湖面に浮かび、遠くに三上山も見渡せ、周りの桜の淡いピンクが緑に映えて美しい景色でした。今回も楽しく歩き、楽しく食べて、歴史のロマンを感じることができました。



第6回 竹生島と長浜曳山蔵めぐりウォーク

活動日：2026年5月8日（金） 天気：曇り時々晴れ 参加者：7名

歩行距離：約6.9km 歩数：約11,650歩

コース

JR長浜駅→長浜港→竹生島（宝巖寺→三重塔→唐門→観音堂→舟廊下→都須磨神社）→長浜港→味里（昼食）→曳山蔵めぐり→JR長浜駅



いよいよ私達のグループの課題学習も最終回になり残すは、竹生島と長浜曳山蔵めぐりとなりました。

ゴールデンウィークの後でしたが、予想以上に竹生島行の船を待つ人の多さに驚きました。約35分間の船旅を楽しみながら、神の住む島・竹生島へ到着。

● 宝巖寺本堂（弁財天堂）

かなり急な階段を上り宝巖寺本堂（弁財天堂）に到着、江の島・宮島と並ぶ日本三弁財天の一つでその中で最も古い弁財天とされています。

階段が急な為、雨が降っていたら滑るので、降ってなくて良かったと思いました。



● 唐門（国宝）観音堂（重文）

大阪城極橋の一部で、現存唯一の大阪城遺構として注目されているようで、極彩色に彩られとても美しく豪華な門でした。

すぐ横で団体客向けにボランティアガイドの方が説明をしておられたので、便乗して一緒に聞き耳を立てました。

唐門に描かれたうさぎは子孫繁栄の象徴とのことでした。



● 舟廊下（重文）

観音堂移築と同時に掛けられ、豊臣秀吉の御座船「日本丸」の骨組みを利用しているとの事です。急な斜面に掛けられているため、下から眺めると足元が高い舞台構造になっていて、清水の舞台の足元に似ていると思ひ、驚きと感動を覚えました。琵琶湖の中の小さな島に資材を運び、急斜面にこれほどの建造物を建てた、昔の方達の建築技術の高さとその努力に改めて感心しました。

● 都久夫須磨神社（竹生島神社）（国宝）

舟廊下を渡り終えると、都須磨神社の敷地に入りました。桃山文化の代表的な国宝建築物で神殿のいたる処に、豪華な装飾がみられました。本殿向かいの竜神拝所で、願い事を書いた“かわらけ”を鳥居に向けて力強く、投げている方がおられました。投げた“かわらけ”が鳥居をくぐれば、願い事が成就すると言われているそうです。



竹生島の滞在時間90分、帰りの船に乗り込み、帰りは船の二階部分から琵琶湖の景色を楽しみながら長浜港に帰って来ました。風が無く琵琶湖が穏やかで、船の揺れもなく快適な船旅でした。

豊公園の中を、新緑を眺めながら歩き、とんかつ味里に到着！各自好きなものを注文して、今回も美味しく食事を頂きました。楽しく食事と休憩を取り、食後の腹ごなしもかねて、長浜曳山蔵めぐりに出発！

BIWA-TEKUアプリを使いポイントを獲得しつつ、春日山（かすがざん）・壽山（ことぶきざん）・常盤山（ときわざん）・鳳凰山（ほうおうざん）・青海山（せいかいざん）・翁山（おきなざん）の6箇所の手廻し蔵をウォーキングしながら巡りました。



朝から急な階段を上がり、街中ウォーキングとかなり歩いた一日でした。終了間際に雲行きが怪しくなって来ましたが、雨に降られることも無く終えることが出来ました。

気が付けば歩数は1万歩を超えていました。みんなと楽しく話しながら歩くと、疲れを忘れて歩く事が出来るし、歩くことが生活の一部になれば良いなあと思いつつ今回の課題学習も終了しました。

明日は筋肉痛かもしれませんが、これも良い思い出となりました。

4. 課題学習を終えて

ウォーキングをテーマに7名が集まり、皆で決めた地点をわいわい・がやがやと歩きました。BIWA-TEKUのスタンプラリーを活用しポイントゲットで、盛り上がり満足感も得られました。また、よく歩いた後の昼食は、地域の名物や評判の良いお店で美味しく頂きました。良い思い出がたくさん出来、**有意義なグループ活動**でした。

Big House

今回の活動を通じてそれぞれの場所の歴史や文化、自然をじっくり体感し、知る事ができた。また歩数は場所により様々だったが、特に彦根城巡りでは16,500歩も歩いていた事に驚いた。グループ活動の賜物だと思った。また、ビワテクの活用で自分の身体情報や目標、歩数チェックが出来、ゲーム感覚で楽しみながら行えた。

ふみこ

メンバーのお陰で、嬉しい事や辛い事を共感し、楽しいウォーキングが出来たことに感謝しています。昔話に花が咲いたのも思い出の一つです。食事と共に身体を動かす事は、心身の健康に繋がると言う事も日々の生活に意識付けられました。これからも楽しく食べて楽しく歩いて、**健康な生活**を送り続けたいものです。

みつえ

学習を終えて、普段何気なく見過ごしていた場所や史跡を訪れ、説明を聞いて改めてその良さに気付く事も有りました。皆さんと楽しく話ながら歩けば、長い坂道も急な階段も、苦痛に感じる事無く歩く事が出来ました。歩く事を習慣付けて、目指すは**健康寿命延伸**です。

チョコレートケーキ

終えて振り返って感じたことは、不思議な事にどの回も昔話で盛り上がる。どの回も幼い頃「こんなやった」「あんなやった」回を重ねる毎に信頼感が増しました。ビワテクを通じて歩く楽しみ、ポイント集める達成感、どれをとっても<心・体・動>と健康づくりそのものが身につけてきました。**楽歩・楽食の皆は最高の友!!** これからも・・・。

さわおばさん

楽歩・楽食グループでは、互いの得意を自然に発揮し合い、より良くしようとする姿勢が本当に素晴らしかったです。楽しみを一緒に共有できる仲間が存在が、心と体の健康に大切だと実感しました。卒業後もまた一緒に何かできたらうれしいです。メンバーのみんなに感謝しています。

ふとんや

楽歩・楽食の素晴らしいメンバー達と一緒に滋賀の歴史や文化、自然を改めて感じる事が出来、その地域の郷土料理もみんな美味しく頂き幸せでした。BIWA-TEKUを利用して、バーチャルラリーで琵琶湖1周や琵琶湖八景などを達成し、なによりも毎日のウォーキングが習慣になった事が良かったです。

みっちゃん!

5. おわりに

私たちはウォーキングと食と歴史のロマンを感じながら課題学習を進めることにしました。健康増進にウォーキングによる運動と楽しく食事を取ることを目標としました。ウォーキングコースを検討するにあたり、BIWA—TEKUのスタンプラリーを活用することにしました。

ウォーキングのコースを設定するために、県内の市町が設定しているコースの中から、歴史に関連のあるところに注目し、地域に根ざした料理や地元で評判の店などから決めました。ウォーキングの先の目標地点に到達するとスタンプが貰え、メンバー全員が、貰えてとても意識づけが出来、達成感とつぎの地点への意欲がわき、楽しさも増え、とてもよいシステムだと思いました。その場所では、歴史上の人物や、地区の発展に寄与した歴史遺産等を皆で学ぶことが出来ました。

さらに、歩きながら健康につながる要素を加味したデュアルタスクトレーニングも組み入れる事が出来るコースを1ヶ所決め、しりとりゲームを取り入れました。メンバーが互いにヒントや助言やあれこれおしゃべりを挟み、安土の田舎町の細い路地を冷たい風に吹きさらされながらも楽しく歩けました。これによりメンバー間のコミュニケーションが深まり絆も出来てとてもよい体験でした。

また、このアプリは、個人の歩数をカウントしバーチャルラリーも可能なためいろいろなコースを各自選定し、歩数のカウント数を増やし自己の健康管理にも役立てることが出来ました。家事中でもスマホを持ち歩き、カウント増につなげた人もありました。コースを完歩すると表彰状が発行され、達成感と次の目標につなげることができ効果倍増となりました。ウォーキングの目標を達成した証であり、課題学習の成果の一つとしました。

課題学習での健康推進の一つのワーキングを体験し、今後の体調管理と健康寿命の延長に役立てて、いきいきと自分らしく人とのコミュニケーションを深めながら、健やかな生活を送れるよう学習内容や経験を生かしていこうと思います。

