

# 裸足で歩こう。健康と自然の尊さを教えてくれるラトビアの小道

8月02, 2018 | by 戸沼 君香 | in レポート

## ARCHIVES

2018年12月

2018年11月

2018年10月

2018年9月

ラトビアの首都リガから車で30分あまり。豊かな自然を有し、希少種も含めたさまざまな動物を保護するケメリ国立公園のなかには、“靴を履いて歩いてはいけない”小道がある。



TWITTER

FACEBOOK

林や湿地帯、川のなかを通り抜ける3キロメートル。「ワルグマ・パサウレ（Valguma Pasaule：ラトビア語で“潤いの世界”の意）」と名付けられた施設内にあるこの小道は、訪れた人々が楽しみながら健康状態を向上でき、自然の大切さも体感できるアトラクションだ。





筆者が実際にこの小道を歩き、オーナーにも話を聞いて感じた魅力を紹介する。


## 01. 裸足で歩く健康法

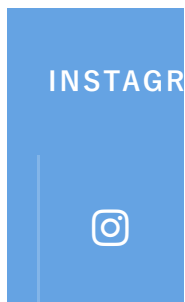
健康の秘密は、裸足で小道を歩くことにある。普段足を守っている靴を脱ぎすて、砂利や松かさ（松ぼっくり）、ガラスの破片が敷き詰められた道、泥や冷たい川のなかを歩いていくことで、脚全体の筋肉や靱帯、関節を強化し、血の巡りも良くなるのだ。足裏にはたくさんの内臓器官のツボがあり、ひとつひとつのツボが解説された掲示板もたっている。

米ノースフロリダ大学の研究グループが、裸足で走ることで脳の働きが活発になり、ワーキングメモリ（作業記憶）が向上したとの研究結果を発表したこと









### NEWS LETTER

IDEAS FOR GOOD  
メルマガに無料登録して、人気記事まとめやイベント情報をGETしよう！

詳しくはこちら

メールアドレスを入力

### FACEBOOK



IDEAS FOR GOOD  
2,320「いいね」



### TWITTER

(※1) もある。

もちろん健康状態によっては、痛くてとても歩けない道もある。普段どれだけ自分が疲れているかを再認識するきっかけになるとともに、それを“自然の足ツボマッサージ”によって解消していく。

## 02. 自然に関する対話が生まれる場所

ワルグマ・パサウレのユニークなところは、道を歩く訪問者に自然な流れで動物の保護や、環境の保全を啓発しているところだ。たとえば花が多く咲くエリアでは「花を摘まないでね」、アリがたくさん歩いているエリアでは「アリを踏まないでね」といった注意書きがされており、生態系が絵つきでわかりやすく解説された掲示板もある。

野鳥の鳴き声が響く自然公園で、大人も子供も楽しみながらリアルタイムで学び、一緒に環境のことを考えられる仕掛けがされているのだ。



近年世界的な問題となっているプラスチックごみも含めた、ごみの投棄についての認識を深めるための取り組みも、自然公園で行われている。

インタビュー

【ベトナム特集 #5】世界ユバナロー

ニュース

ユバナロー

ニュース

「豆」が卵になる時代。ビーガンでも食べられる代替卵が登場



...

 MARKET

# 人を動かす

コミュニケーショ

マーケティングの観点から  
データ×感性がもたらす未

垣内 壮平 / 川名 常海 /

POPULAR POSTS



【まとめ】脱プラ



るチェックポイントもあった。  
さまざまなごみの札をめくると、道に捨てられた一つのごみが、生分解されるまでの期間を確認できる。紙ナプキンなら2週間から4週間だが、陶器なら5000年、ステンレススチールなら1万年といった具合だ。

解説が視覚的でわかりやすいことに加え、豊かな自然をめいっぱい体験しながら学ぶため、なおさら環境を大切にしないといけないな、と納得させてくれる。そんな印象を受けた。

ワルグマ・パサウレを夫と一緒に立ち上げたヴィタは、もともとヘルスケアを専門とするジャーナリストであったという。彼女は静かで豊かな自然のなかで暮らす健康的なライフスタイルを実践し、さらに多くの人にこのライフスタイルを広めたいと願った。

そんな願いを形にするのが、自然公園のなかに裸足で歩く小道を含めた施設を作ることだった。3キロの小道を歩き終わったあとは、地元で採れたハーブ入りの足湯やランチで癒される。

日々の仕事や、せわしない都市での生活に疲れてしまい、自然のことなんて考えている余裕もない。そんな私たちにこそ、潤いの世界ワルグマ・パサウレのようなエスケープの場が必要だと感じる。

スチックへと突き進む世界。その深刻な理由と驚くべき問題解決アイデアとは？

6月 8, 2018

2



【まとめ】「もったいない」食料廃棄を減らす、世界のアイデア7選

12月 14, 2017

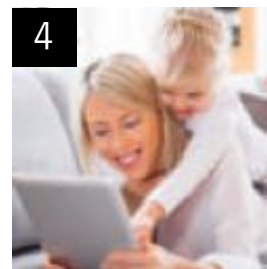
3



SOGI（ソジ）とは・意味

6月 18, 2018

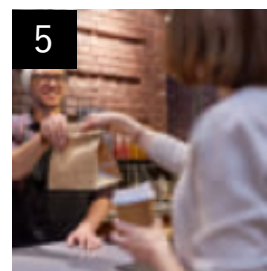
4



ADHDを治療するビデオゲームが登場。自閉症、うつ病の治療にも有効か

11月 8, 2018

5



廃棄予定の

食品を毎月定額でテイクアウトできるアプリ「Reduce GO」

6月 26, 2017

※1 2016年4月発行  
“Perceptual and Motor Skills”

(※画像・情報提供：Valguma Pasaule)

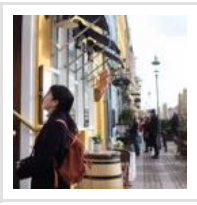
取材主催：CAITOプロジェクト  
(田園ツーリズムプロジェクト)

機材協力：フィンエアー



Tagged with: 環境, ヨーロッパ, ソーシャルグッド, 子供, 森林破壊, プラスチックごみ, Education for Good, 動物保護, Social Good, アミューズメント・レジャー, ラトビア共和国, 体験

ABOUT THE AUTHOR 戸沼 君香



戸沼君香（とぬまきみか）高校2年次に留学したデンマークを好きになり、卒業後もフォルケホイスコーレ留学やコペンハーゲンのNGO勤務を経験する。4か国語をあやつり、まだ知らない場所への冒険（Adventure）を愛するクリエイター。東京都内を中心に北欧イベントの企画・運営もしている。



RELATED POSTS



スウェーデンの小学校の教科書に見る、子供の創造性を高める3つのヒント

WHAT IS IDEAS FOR GOOD?

IDEAS FOR GOODは、社会をもっとよくするアイデアを集めたウェブマガジンです。世界を大きく変える可能性を秘めた最先端のテクノロジーから、人々の心を動かす広告やデザインにいたるまで、世界中に散らばる素敵なアイデアをあなたに届けます。

SOCIAL MEDIA

TWITTER

FACEBOOK

RSS

INSTAGRAM

KEYWORDS

- まとめ
- イベント
- インタビュー
- コラム
- ニュース
- レポート

ABOUT

- サイトについて
- メルマガ登録
- ライター紹介
- 用語集
- 運営会社
- お問い合わせ
- 免責事項
- プライバシーポリシー

IDEAS FOR GOOD

COPYRIGHT 2018 HARCH INC. ALL RIGHTS RESERVED.

