モニターツアーについて

2018年２月

産業振興部商工観光課

Copyright © 2018　JTB Corp, All Rights Reserved

モニターツアー全体概要

「平成29年度　ローカルブランディング研究開発費事業」に基づくモニターツアー
海洋・温泉療法型たまの健康増進プログラム

期間：１回目　2018年1月27日(土)～28日(日)
　　２回目：2018年2月3日(土)～4日(日)

目的：玉野市と他地域との差別化を図るため、
　　ヘルスツーリズムプランの確立を目指し
　　モニターツアーを実施。

ツアーのポイント：地元の地域資源の活用。
専門家の監修による気候療法、海洋療法の実施。
カロリー計算された、地元食材を活用した健康食の提供。

健康課題：生活習慣病予防対策（メタボ、糖尿病重症化予防対策）

エリア：渋川、築港エリア

参加者：
・岡山県外　近畿、中国四国、関東地方（5名様×2回）
・玉野市関係者　ワークショップ参加者、懇談会委員（5名様×2回）

募集方法：玉野市HP、ヘルスツーリズム研究所HP、NPO法人日本ヘルスツーリズム振興機構メールマガジンにて掲載・募集

旅行企画・実施：株式会社JTB中国四国
岡山支店　募集型企画旅行で実施。

主催：玉野市
全体監修：NPO法人熊野で健康ラボ
　　代表理事　木下藤寿先生
　　株式会社JTB／
　　一般財団法人日本健康開発財団
　　ヘルスツーリズム研究所

協力：たまの観光ボランティアガイドの会
　　つつじの会
　　一般財団法人日本自転車普及協会
　　おかやまビーチスポーツ協会
　　一般社団法人日本競輪選手会岡山支部
　　玉野けいりん

Copyright © 2018　JTB Corp, All Rights Reserved

海や食などの地域資源を活用した新たな健康プログラム

気候療法
異なる気候環境に滞在し、健康づくりや病気の予防・治療を行うプログラムです。
気候療法では、冷刺激、太陽光、清浄な空気、可視光線が治療剤です。

海洋療法
玉野市は比較的温暖な気候で、健康づくりやリハビリ等に適した環境です。
また、玉野市の渋川海岸での運動・休養は海洋療法（タラソテラピー)で、エアロゾル（海塩粒子）の吸入、適度な紫外線、砂浜（凹凸）、海水を利用します。

健康運動
玉野版健康づくりプログラムの運動の目的は、大きく次の３つです。
これは、メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム、メンタルヘルス等に活用できるものです。

筋肉刺激	無理なく大腿筋の刺激を行います。運動強度は少なくてＯＫ！ サイクリングや砂浜、ボール運動などは筋刺激に適しています。
脳活性	新しい運動にチャレンジしたり、人と話したり、テクニックを駆使したりと、脳を活性化する運動を行います。
柔軟性	様々な動きを取り入れることにより、普段使っていない筋肉や関節を動かします。ロコモの原因である筋骨格系を刺激し、柔軟性をアップ！

出典　海洋・温泉療法型たまの健康増進プログラム監修　ＮＰＯ熊野で健康ラボ代表　気候療法士　木下藤寿

Copyright © 2018　JTB Corp, All Rights Reserved

食事
たまの健康増進プログラムの食事は次の通り。
地元の食材を活用し、健康的で美味しく楽しいをご提供します。

カロリー	１食あたり６００Kcal前後 ご飯の量は個人にあった量で	発酵食品	腸内環境にいい発酵食品をふんだんに活用しています。
塩分	１日あたり男性８ｇ、女性７ｇが目安。減塩の調理法です。	低ＧＩ食	食後血糖値の上がりにくい精製していない穀物を利用。
野菜摂取	１日３５０ｇ。野菜がたくさん摂れる調理法です。	油脂	動脈硬化を抑えるαリノレン酸を使っています。
食物繊維	１日２５ｇ。海藻や野菜をふんだんに活用しています。	運動のタイミング	食前の運動は痩せます。 食後の運動は太りません。 運動と食事のタイミングは絶妙

温泉
含弱放射能ーカルシウム・ナトリウムー塩化物泉
温浴効果を高めます。保温性に優れ、リラックス効果につながります。
入浴前は十分なかけ湯をして、１セットあたり１０分を目安に２－３セットなど体調に合わせて入浴して下さい。

休養
入浴後にマッサージを行います。また、宿泊施設では、波の音を聞いたり、海の景色を見たりして、ゆっくりとお過ごし下さい。

出典　海洋・温泉療法型たまの健康増進プログラム監修　ＮＰＯ熊野で健康ラボ代表　気候療法士　木下藤寿

Copyright © 2018　JTB Corp, All Rights Reserved

モニターツアースケジュール

■1日目

項番	時間	行程内容
1	10:00	【集合場所】たまの湯集合　オリエンテーション
2	10:50	健康サイクリング　たまの湯～東海岸後閑地区～競輪バンク（@東海岸後閑地区） （競輪選手ワンポイントアドバイス　競輪バンクを試走） 【雨天時】玉野競輪トレーニングルーム等
3	12:30	【昼食】瀬戸内温泉たまの湯
4	13:30	ウォーキング（@宇野港周辺）たまの観光ボランティアガイドの会
5	14:10	ボールトレーニング(@宇野港フットサルコート)
6	15:10	温泉入浴運動プログラム(@たまの湯)
7	18:00	【夕食】たまの湯（夕食後貸切バスにて送迎）
8	20:15	ダイヤモンド瀬戸内マリンホテル　宿泊（入浴）
9	20:15	◎パーソナルインタビュー（デプスインタビュー）実施 （お客様より1名～2名）

■2日目

項番	時間	行程内容
1	7:00	早朝ウォーク（@渋川海岸地区）
2	8:00	【朝食】ダイヤモンド瀬戸内マリンホテル（健康食）
3	9:00	海洋療法プログラム（@渋川海岸地区）
4	10:00	たまの健康ビクス（ビーチテニス、ビーチエクササイズ） 【雨天時】ビジターハウスにて個人健康プログラム
5	11:00	桟橋に移動し、釣り船体験
6	12:30	【昼食】ヘルシー弁当（@渋川海岸）
7	13:30	ダイヤモンド瀬戸内マリンホテルで温泉入浴
8	14:30	築港エリアに貸切バスで送迎移動
9	15:00	駅東創庫でアート体験　（ガラス工芸など）
10	16:00	◎グループインタビュー、アンケート（お菓子＆ティータイム）
11	17:30	終了後解散

貸切バス：両備バス

・筆記用具
・通気性の良い、温度調整しやすい服装（防寒具）
・**サイクリングで活動しやすい服装（スポーツウエア）**
・歩きやすい靴
・**リュックサック（３０リットル程度。サイクリングなどの移動の際に貴重品を入れて利用します。）**
・雨かっぱ（レインポンチョ）
・**手袋**
・タオル

【宿泊ホテル】
ダイヤモンド瀬戸内マリンホテル

２月４日の釣り船体験は強風のため、中止となり、ビジターハウスでストレッチプログラムを行った。

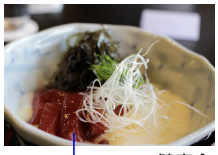
Copyright © 2018　JTB Corp, All Rights Reserved

モニターツアー内容　1日目

＜1日目＞

＜健康サイクリング＞
・玉野競輪選手バンク
　～東海岸後閑地区
（**健康運動指導士監修**）

玉野競輪


健康食

たまの湯受付・
健康チェック

＜宇野港地区ウォーキング＞
・たまの観光ボランティアガイドつつじの会解説。
・気候療法、運動療法専門家（**健康運動指導士**）による指導付き。
・ボールトレーニング

宇野港ウォーキング

ボールトレーニング

10:00 - 健康サイクリング - 昼食 - 13:30 - ウォーキング - 温泉入浴プログラム - 夕食 - ダイヤモンド瀬戸内マリンホテル泊

インボディ

血圧計

＜温泉浴＞
・たまの湯温泉入浴プログラム
・マッサージ
・夕食（地域食材の健康食）

たまの湯

健康食

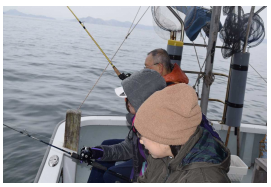
引用：岡山県玉野市「平成29年度ローカルブランディング研究開発事業に基づくモニターツアー」資料

Copyright © 2018　JTB Corp, All Rights Reserved

<2日目>

<海洋療法プログラム>
・渋川海岸での脳活性、ロコモ度チェックプログラム等。
（**健康運動指導士監修**）
・ビーチテニス、ビーチフィットネス。（おかやまビーチスポーツ協会　**健康運動実践指導者**指導）
・つり船体験（フィッシングガイドカワイ）

ビーチテニス


つり船

<駅東創庫アート体験>
・ガラス工芸体験。
・なかや宗義お菓子＆カフェ
・グループインタビュー又はアンケート調査

ガラス工芸体験

- 朝食 - 海洋療法（ビーチテニス、フィットネス、つり）- 温泉入浴 - 昼食 - アート体験　グループインタビュー

<日の出ビーチ散策>
・渋川海岸での気候療法
（健康運動指導士指導）

渋川海岸

<ヘルシー朝食>
・ダイヤモンド瀬戸内マリンホテル　和洋折衷特別メニュー

健康食

<ヘルシー弁当>
・温たま飯をアレンジしたおにぎらず。
・グランピングテント内で昼食。

玉比咲弁当

グランピングテント

引用：岡山県玉野市「平成29年度ローカルブランディング研究開発事業に基づくモニターツアー」資料

Copyright © 2018　JTB Corp, All Rights Reserved

1日目　昼食　@たまの湯（たまの湯　健康ご膳）

Perfect moments, always JTB

<昼食メニュー>

「たまの湯　健康ご膳」

- **前菜　ドライフルーツとグリーンサラダ**
- **食事　胸上産生海苔と鮪の山かけ丼**
- **汁椀　生海苔の味噌汁**
- **水物　玉野産レモンのシャーベット**

(C)SENNO ICHIKO

<特徴>
・今の時期しか食べられない、地元玉野の棟上海苔を生で提供・白米ではなく、山かけと相性のよい、麦飯を使用。
・噛み応えのある野菜をサラダに。野菜の種類がまんべんなくとれるよう、彩りも考え作成。
・玉野産レモン、玉野の名産である紫芋のチップスなど地元産野菜を利用。

Copyright © 2018　JTB Corp, All Rights Reserved

(C)SENNO ICHIKO

＜特徴＞
・玉野、瀬戸内産の食材を利用し、岡山の象徴、桃太郎にちなんだ薬膳料理。
・塩田の歴史を踏まえ、玉野市魚であるメバルを塩釜に見立て、ブランデーがけに。
・瀬戸内名産の地穴子と生わかめ、トマトのあっさり鍋にサプライズで生海苔を。

Copyright © 2018　JTB Corp, All Rights Reserved

＜夕食メニュー＞

「たまの湯　岡山もも太郎薬膳」

・食前　白桃の炭酸割り
・先付　連島蓮根とホタテの含め煮
　＊免疫力・高血圧・美肌効果

・先付　玉野産椎茸と岡山ピーチポークのトックス煮
　＊不眠・肌荒れ・整腸効果

・先付　岡山産吉備高原地鶏の爽やかオレンジ焼き
　＊身体の潤いと肺の働き向上・むくみ予防

・先付　浅利の菊花味噌和え
　＊疲労回復・ドライアイ予防

・先付　手作りかまぼこ　小竹蒸し

・造里　瀬戸内産真鯛の薄造里　彩取りどりの薬味で
　＊貧血・疲労回復

・焼物　メバルの塩釜焼き

・煮物　地穴子とトマトの若草鍋（生海苔サプライズ）
　＊消化不良・便秘・のぼせ・頭痛予防。精神安定。

・食事　蛸と吉備の炊き込み御飯
　＊胃の働きを良くし、便秘予防

・汁椀　玉野産木くらげ味噌汁
　＊肌の張り・ツヤの向上・冷え性予防

・水物　玉野産愛宕梨　グレープフルーツのジュレと共に
　＊消化を助け、体力増強・肝機能回復

旬彩旬魚　海廊　料理長　小林　知己

Copyright © 2018　JTB Corp, All Rights Reserved

2日目　朝食　@瀬戸内マリンホテル

(C)SENNO ICHIKO

<朝食メニュー>

- 岡山県有機無農薬野菜サラダ
- 桃太郎トマトのスムージー
- 小豆島海苔と風呂吹き大根
- 納豆山芋とろろ
- 鰆西京焼き
- 窯吹き玉野雑穀米　窯吹き岡山県にこまる
- 連島牛蒡の擦り流し
- フルーツ蜂蜜ヨーグルト

<特徴>
・自身の身長と性別に応じて、１回のごはんの量を量りで測定。
・玉野名産雑穀米をはじめ地元食材を使った和洋折衷の朝食。
・海苔をこんろであぶって完成に。

Copyright © 2018　JTB Corp, All Rights Reserved

2日目　昼食　@グランピングテント内（玉比咩弁当）

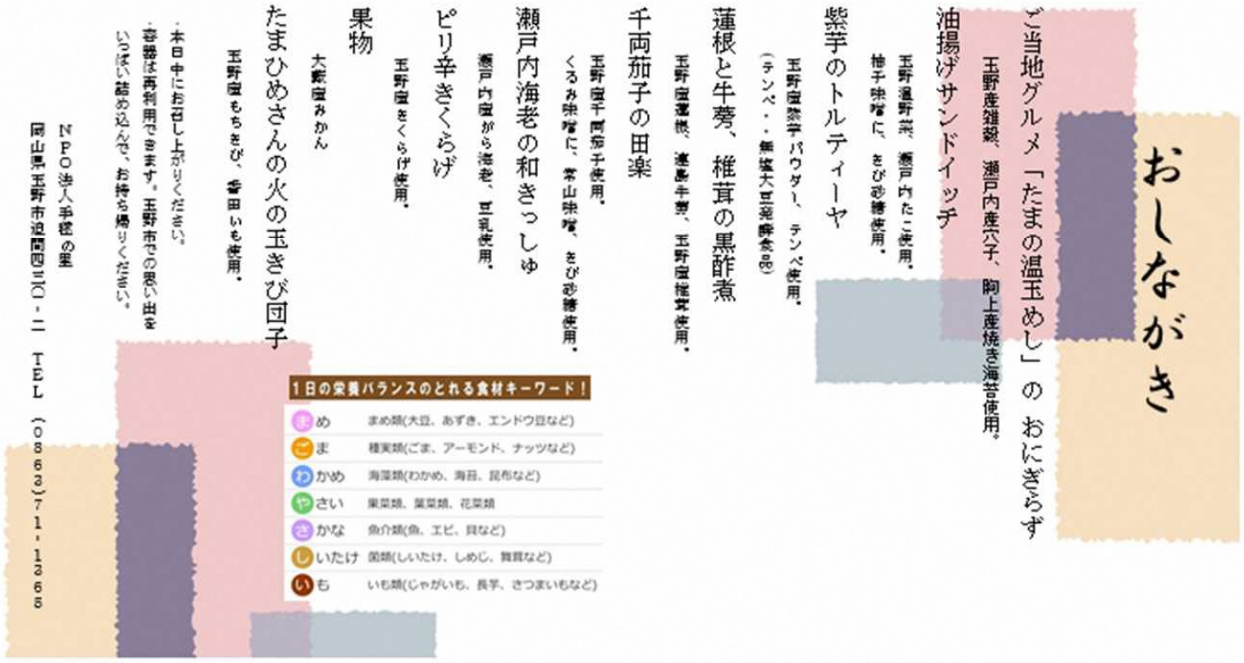
(C)SENNO ICHIKO

<特徴>
・グランピングテント内で昼食。
・魚のあらを使った温かいお味噌汁付。
・玉野産食材にこだわり、ま（豆）、ご（ごま）、わ（わかめ）、や（野菜）、さ（魚）、し（椎茸）、い（いも）の食材をすべて網羅。
・玉比咩神社のおみくじ付き。

（注）メニューはP13に記載。

Copyright © 2018　JTB Corp, All Rights Reserved

「玉比咲弁当」



Copyright © 2018　JTB Corp, All Rights Reserved

モニターツアーアンケート（第1回）自由記述より一部抜粋

＜1月27日~28日モニターツアー参加者＞

・スタッフの方がいつも笑顔で励ましてくれた。
玉野の皆さんの優しさとまじめさと誠実さのおかげ。

・パーツの時間が短く、少し物足りなさはありましたが、たくさんいろいろ体験できてよかった。

・温泉で行う運動の説明を受けたのが記憶にはなく、少し心残り。

・事前の服装がとても迷った。サイクリングなどはあらかじめコースを地図で見ておくと玉野の地理などもよくわかりよいと思う。

・貴重品の管理などきちんとする必要がある。

・釣り体験後の昼食は、入浴後の食事でもよかった。
（参加者の体調管理によりスケジュールの変更もありだと思う。）

・つりは寒くてつらかった。

・フィッシングでは寒かったですが、来ているメンバーが明るく前向きだったので、釣れなくても楽しいと感じました。

・自分の体力を知ることが出来た。ごはんの量などあまり気にかけていなかったが、今後は多少意識しようと思った。

・玉野市の魅力を再発見できてとてもよかった。玉野市をもっともっと宣伝して欲しい。

・競輪の体験が印象的でした。プログラムに応じて服装がどんな格好をしてよいか分かりにくかった。

・食事は素晴らしい。

・食事について和食ばっかりだったので、１食ぐらいは洋食希望。

Copyright © 2018　JTB Corp, All Rights Reserved

＜２月モニターツアー参加者＞

・地元の方々が知恵を出し合い、それをプロがサポートする地に足のついた中身の濃いプログラムだと感じた。

・市と住民の協力が大切だと思っていたが、参加して実感した。楽しむことが一番大切。

・玉野市の観光資源の多さや重要さについて理解できていないことに気がついた。

・地域の方の温かいおもてなしは最高だった。

・玉野を以前よりも大好きになった。

・日頃の予防が何より大切だと実感した。

・ビーチスポーツは風のない時に、又多くの方と一緒に楽しみたい。

・ビーチビクスもご当地の歌にマッチした単純明快な内容で、記憶にも体にも残る内容かと思う。

・先生方、インストラクターさんの豊富な知識と気配り、ムード作りがあって、一気に参加者同士の笑顔が生まれ、楽しく前向きな気持ちでヘルス改善に努めることができた。

・暖かい土地性も良く、体を安全に保ちつつ運動できた。

・全体にリズムよく、スムーズに運んだと思う。説明もその都度あり、予想外な事態にも柔軟に対応されていて安心できた。

・すべてのプログラム料理はとても良かった。

・玉野のグルメも素晴らしく、希少価値があり、来るべき理由になると思う。

・ターゲットごとにジャンルを定めてアプローチすると気になるスポットにみんな来てみたくなると思う。

・渋川まで行ったのでマリン水族館（えさやり体験など）に行けるプログラムがあればよかった。

・自転車で走っているときお尻が痛かった。

・身体測定するとき、特に女性はデータなど他の方にあまりみられないよう配慮があるとよい。

・もっと玉野の良いところを広報していくことが大事であると思う。

・冬なのに海を見ながら自然を感じ簡単なスポーツが出来たことが素晴らしい。

・参加者にあわせたメニュー又はメニューに合った参加者を集める形ならより効果のあるプログラムになるのかと思う。

Copyright © 2018 JTB Corp. All Rights Reserved