

(2) ツアーの感想 (詳細)

○感想 ◎意見

ア 海浜ウォーキング

- 気分的に塩の香、波の音でリラックスできた。
- 砂浜が効果的
- はだしで歩けたのが最高。
- その日の体調や気分が把握できる。気分が良い。
- 素足で砂を踏みしめながら潮風に当たりとても爽快だった。
- 砂足歩行で足腰に良かった。
- 浜辺を歩くので、潮騒や砂の足音を聞きながらよかった。
- きれいな砂浜をはだしで歩いて爽快感が得られた。
- 波の音を聞きながら砂の上を歩けたのがよかった。
- 砂浜を歩くことで海からの気をもったようでとてもよかった。
- ◎もう少しトレーニングプログラムがほしかった。ただの散歩と変わらなかったの。
- ◎できれば、コース変更があるととってもよい。

イ 島唄・島踊りの健康づくりプログラム

- 皆と一緒に気分最高
- 地元の人たちと楽しむことができた。
- ていねいにわかりやすく教えてもらい楽しくできた。
- 楽しく体を動かせる。
- 手足のバランス等で運動量が多く感じられて良かった。
- 和気藹々で楽しくやれた。島踊りは初体験。普段から踊りは苦手だったけど見よう見まねでこれからは踊る。肩の力が抜けて、一心に踊れたのが良かった。
- 一生懸命に教えてくださる地元の方々の心が伝わり、自分も知らず知らずのうちに覚えようと頑張った。
- 踊りはほとんど興味はなかったが、皆で地元の方も交えてなので、つい乗ってしまった。
- 体力づくりと文化を知ることの両方ができてすばらしい。今、日本各地で少なくなっている地域文化が生活の中で生きていることの素晴らしさを実感した。それが、心身両面でとても良い効果をもたらすものであることを多くの人に知ってほしいと思う。
- 1日目・2日目とだんだん覚えてきて体が自然に動くようになった。今まで経験がなかったのでも前で踊ることに少し照れがあったが、やってみて非常に楽しくリラックスできた。
- 踊りの手順も日を重ねる毎に覚え楽しみが増していった。稲すり節は難しかった。踊りを通し島の方との交流が密になり親しみが持てた。ツアー皆の団結力がアップし、話題も多くなった。
- 島唄の悲しいような何とも言えない唄で心が癒された。
- 島の方に負担がかかったのではないか気になる。ボランティアかちゃんとペイしているか。私たちはいたれりつくせりでありがたい。好意に甘えるばかりでなく、お互いに利益があればよい。
- ◎様々な運動能力の人がいるので、もっとハードな人向けにもあったほうがよい。2グループに分ける。
- ◎島唄などもっと声を出したりする企画があっても良い。唄の意味をもう少し詳しく話してくれたらもっと良かった
- ◎踊りについては良かったが、もっと唄のプログラムを期待していた。海に向かって腹の底から発声するなどトレーニングがあるのかと勝手に思っていて、そのようなことがインストラクターがついてあるとさらに良かった。島踊りには体をひねる動作が多く見られ、体の血液の循環をよくするのかなと感じた。そして、皆で海岸で青い空の下、星空の下、砂浜の上で円環になって活動できればどれほどいいのだろうかと思った。
- ◎島唄の意味がわからず、もっと分かれば踊りもまた違ったものになるかもしれない。
- ◎テキスト類がほしい。音源を配布できないだろうか。なんなら作ろうか(格安)
- ◎普通のツアーでは島踊りに割く時間が多いのではないか。自分たちはこれがメインと承知して参加しているが、一般には少々無理な気がする。
- ◎晴天の中で外での踊りはきつかったので場所変更があるととっても良かった。けっこうハードであり全身を使うのでとても良い。

ウ タラソ体験

- 肌と肌の触れあいが大変良かった
- リラックス効果はこの上ない。極楽。

- 自然との一体感で、深くリラックスできた。
- 自然の中でゆったりと時間が流れてとても癒された。
- 初体験で、体が浮くことがすばらしかった。
- リラックス、天国気分、さわやか、満足感いっぱい
- 独特の感覚で体がほぐれるのが実感できた。
- 疲労回復に大変役立った。
- 海水にひたりいつもと違った気分になった。特に、棒を持って浮かぶ体験は気持ちよく再度行きたい。
- 海水（温水）がとてもよい
- ユニークだった。海水利用の可能性があったと思った。砂浜とタラソ施設の空間的デザインがとても重要だと感じた。
- 初めてやってみて、海水なので体が浮くのがよかった。エクササイズをしている充実感があつた。
- ◎今度のツアーで一番経験したいことであつた。海に入りたかつた。
- ◎無理なく、ゆったりできた運動だった。できれば「こうやってください」というだけでなく、どこを意識して動くといいとか、呼吸をいつするのか、少し細かい助言があれば、もっとやりやすかつたのではないかと思う。
- ◎何となくおもしろかつた。音楽は、一考の余地有り。東京や横浜にスクール的なカルチャー拠点があほしい。
- ◎気持ちが充分リラックスできたのは実感したが、並のプールでの水中エアロビクスとではどのように違うかのデータがあるのか。多分海水の方がいいのではと思うが。

エ 観光

- 観光の材料が豊かです
- グラスボートは楽しかつた。
- 島ならではの資源を生かしてみたらもっとよかつたのでは。
- 素朴なありのままな自然にふれることができた。
- ガイドさん及び島の方の詳細な説明でよく分かり素晴らしい景色で満足した。
- 貴重な諸鈍シバヤの鑑賞も組み入れられていて充実していた。
- 個人だと一つ一つばらばらで申し込むものを一連の流れで組み込まれていたのよかつた。以前から奄美観光に関して思っていたことです。個人で動きたいがいろいろめんどくさくて。交通や申し込みが。
- ◎加計呂麻の自然がすばらしい。もう少し歩けたらよい。
- ◎中途半端。「観光」の目的は、主でないのなら考える必要がある。「観光」は全てなくすのも一方法かも。
- ◎あまり興味がなく、単に観光というのではなく学習プログラムとからめた形の観光を開発すべきと思つた。

オ 島の長寿食材を使った食事メニュー

- 作ってみたい
- 地元食材の活用をもう少し広げてほしい
- 美味しい。本当に体の浸透性があると感じた。
- 家で薄味にするには家族もならしていくのに時間がかかるが、少しずつ薄味にしていきたい。今回は、味が薄くてつらかつた。
- 初めは塩分が少なく美味しく感じられなかつたが、徐々に慣れた。塩の代わりに香辛料を使うとよいと思う。
- 塩分ひかえめの食事だったが慣れたら美味しくいただけた。菜食が多く、牛肉がない、油分が控えられていて健康食の意味が理解できた。
- 普段の食事より贅沢な品、美味な品をありがとう。
- カロリーの制限と島の食材を生かすという難しい課題をうまく両立していたと思う。あまり厳格でなく、その日つれた魚なども出してくれたのも良かつた。
- 野菜で味が付いていないのなら、もう少し量があつたほうがよいと思つた。
- もずくの調理法、きび酢の利用法、だし。
- 毎回、説明があり、島の食材もふんだんにありよかつた。
- はんだま、海ブドウ、パイアのきんぴら等珍しくて美味しかつた。
- 2日目から適量になつた。
- ◎汁物の塩分が高く感じた。

- ◎ご飯の量がいつもより1.5倍は多かった。ものによってはやはり薄かった。
- ◎長寿食をいくつか調理の体験ができれば、味覚だけでなく自宅でも実践できるのではないかと
思う。
- ◎せっかくの食事についても作り方のワークショップ等を観光との選択肢の一つとしてプログラム
してもいいと思った。同時に野菜の作り方のワークショップ、魚釣り等のプログラムも取り
入れて「つくる」ことをやる機会がほしかった。
- ◎特に、ここにしかない食材（ゲテモノ）にならなかった点がよい。始めは少なく感じたが、適
量と思えるようになった。
- ◎レシピがほしい。特に不満なし。ご飯は多かったかも。
- レシピ付きであるともっと良い。
- ◎この味付けが良いのだと分かっているが、一般に当てはめた場合、健康に留意した旅であるこ
とを十分に伝える必要がある。
- ◎日頃の味付けがいかに濃いかわかった。最初は味付けが物足りなかったが、2日目から慣れて
きた。酒のカロリーは蒸発すると聞いているので缶ビール1本か焼酎コップ1杯位はいいと思
うが。

カ スタッフの対応

- 真心があり参加して良かった
- すごく良かった。
- 大変熱心で親切だった。
- ◎少々気の使い過ぎも感じたが大変良かった。心配なく行動できた。
- ◎細かなところまで配慮して頂き感謝。ただ、干渉しすぎな点があると思う。
- ◎役場の方がプログラムにもう少し積極的に参加すればいいのにと感じた。

キ 宿泊施設

- ◎水道設備、トイレの改善を望む
- ◎洋式トイレがあるとよい
- ◎洗濯ができる場所、乾し場がもっとあったらよい
- ◎やはり大部屋は・・・
- ◎やはり夜だけでも個室がいいかなと思う。
- ◎水不足の中での宿泊なので。でも、主人はとっても気持ちよい人でした。

ク 加計呂麻での同様の企画に自費参加することについて

- 家族と再度訪れたい
- もっと自然に多く触れたい。
- 自然（ありのままの、昔の）がいっぱい残っている。
- 何もない自然が一番いい。また、長寿食がよかった。
- 今回の企画が大変良かったので。
- 次回は一人という訳にいかないの、連れ合いということになるが、少々体をこわしている
ので治ればということになる。
- 地元の人たちとの交流・海がきれい
- ◎次回は違った企画。加計呂麻をいろいろ体験したい。海・山・人々の交流・ウォーキング・島
踊り
- ◎値段による
- ◎格安でお願い。

ケ 心身の変化について

- 心の変化大、明日からの活力源
- 人と話すことが少ない生活なので、多くの人たちと話したり皆と同じことを楽しんだことで気
持ちは昔に戻った気がする。
- 自然のふところの広さを実感して、心も体も癒された。踊り等で血圧も下がることが分かり大
変うれしい。
- 前向きになれて、目標もできた。
- 疲労感を全く感じなかった。
- 都会生活では外に対しての警戒心や「構え」がつきまとっているがあらゆる緊張を緩めること
ができた。最終日となり緩んだ心身が都会生活に向けて切り替わりつつあるのがわかる。
- 健康&癒しの目標は達成した。波の音を聞きながら自分を振り返る時間もとれて大変良かった。

体重約 1 kg, ウエスト 2 cm, 体脂肪率 2 % 下がりほっそりした感じがあり, 6 日間の成果が出た。

- 肉体面だけでなく, アロマセラピーやオーラソーマなど精神的なケアがあったのが良かった。気持ちが楽になった気がする。
- 目の疲れがとれなかったのがすっきりした。心については, 不安, 自信をなくしていた点についてもややもやしていたものが晴れたように思う。
- この 1 週間, 他のツアーに感じる事のなかった癒し・やすらぎ・穏やかさを感じ, 疲れを全く感じなかった。
- 6 分間歩行をしたら, 後では, 体が軽く感じた。皆と仲良くできたことで明るい気分になった。
- 加計呂麻の自然に触れていつも忙しくしている毎日のストレスから解放された。たまには, のんびりしてみたい。
- 最初は, 緊張していたが慣れるにつれてリラックスでき, ゆったりした気分になった。
- 便通が良くなった。楽しくて時間がたつのが早い。
- 気持ちがリラックスでき楽しかった。日頃のカロリーの取りすぎに気をつけたいし, 感謝して食事がもっとできるように努めたい。

コ 自由意見

- 地域の人の人情に触れてよかったが, 渡連の住民との交流もほしかった。
- 商品化は十分できると思う。これからは, 癒しの時代であるので大々的にアピールし, 自信を持って情報発信してください。
- 来年は「加計呂麻」に 10 月末に再上陸することを全員で確認した。
- これを通じて人間関係が広がり友達ができた。その仲間で, 毎年ここで会える, 良かった。
- 今回の企画で多くのスタッフが関わってくださったこと, 皆様がとても親切で心からお世話してくださっていることが伝わってきて感謝している。楽しい 5 泊 6 日。何らかの形でご恩返しできたらと思っている。この企画の種が 2 年後, 3 年後大きく育つと信じている。
- スタッフの心配り気配り本当にありがとう。感謝の心いっぱい帰ることができる。グループの人もスタッフのすばらしさで, はめをはずさずに参加できた。
- 忙しいメニューのように思ったが, 終わってみると何かすっきりした気分がして帰ったらまた, 頑張れるように思う。
- 日頃のストレス解消をするため, 年に 1 回はこういう企画に参加したい。
- 集まった 20 名の個性がそれぞれあり, 子供の頃の学校のクラスみたいで楽しかった。でも, どんなタイプの人でも受け入れる体勢を自分が持てたので, リラックスできた環境のおかげだと思う。
- スタッフの細かい所までの心遣いと配慮が伺え, 県をあげてこの企画に携わっている姿が伝わった。
また, このような企画があれば参加したい。帰ったら奄美の良さを知人・友人に伝えたい。
- 名前を覚えるのが苦手なので, 始めにあだ名を付け, 名札はあだ名にしてもらったほうが良かった。名瀬から古仁屋への移動前に, マスゲーム的なものがあったほうが良かったかも。
- 予算的なことなど, 色々難しいことはあると思うが, 是非今後もこのような企画を続けてほしい。また, 多くのスタッフの方々の対応がとても素晴らしかったのでお礼を申し上げる。
- 諸鈍シバヤ超おもしろかった。あれはすごい。島唄の音源を作りたくなった(声をかけてください)
- ◎徒歩で十分な距離もワゴン車で輸送して頂いたが気持ちはわかるけどサービス過剰と感じた。20 名の大人数なのでやむをえないのかもしれないが, プログラム間の空き時間が多く感じたのは, 普段の忙しい都会生活の慌ただしい発想なのではないでしょうか。
- ◎ぜひ滞在型施設を作してほしい。そこに行けばメニューがそろっているような。
- ◎たくさんのメニューと多くの人々の助けがあって本当に充実した 6 日間だった。個人の旅では無理な企画が多く, こうしたプランが普通にセッティングできるようになればよいと思う。でもあまり盛りだくさんでは疲れるので, もっと個人の時間があればよいと思う。
- ◎スタッフの気配りにはとても感謝。早く, 今日の結果がほしい。
- ◎お世話頂いた瀬戸内町の皆様, 県の担当の皆様へ感謝。参加者は一人前の大人だからわずかな距離の送迎などは歩行が基本なのでそういうところまで気を使わなくてよいと思う。是非, 皆さんの連絡簿を作成してください。