

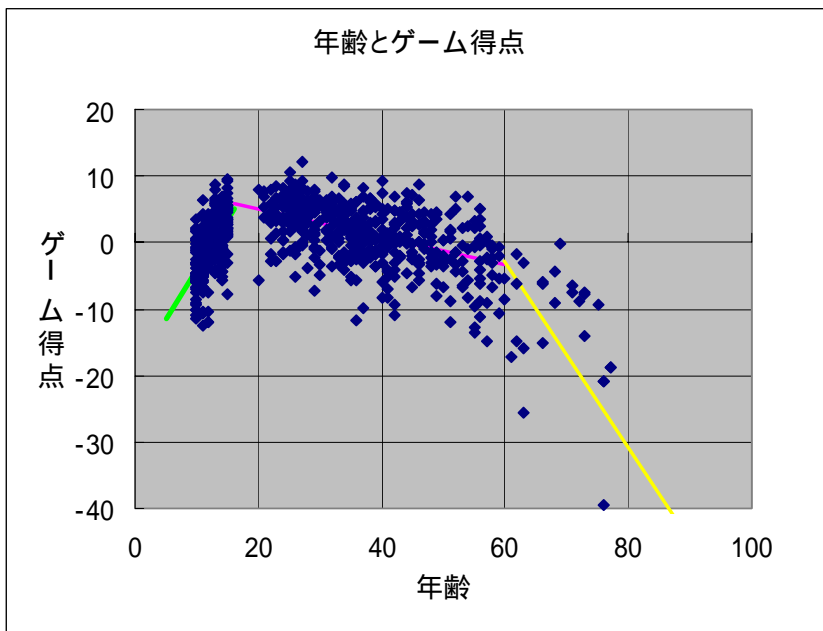
脳トレーニングツアー



八ヶ岳中信高原国定公園

車山高原 SKY PARK

衰える脳年齢・・・



人間の脳の特に前頭葉部分は人間の脳の働きの[考える・がまんする・気持ちを感じとる・意志を決める・記憶・集中]など知・情・意を司る部位として重要な役割を果たしています。

左のグラフは前頭葉を刺激する数種類のゲーム得点を年齢別に表したものです。ご覧の通り、おおよそ20歳をピークに年齢と共に人間の脳は衰えていきます。そして得点と年齢分布から脳年齢を算出することができます。

脳の活性化するには

- ・ 運動
- ・ チャレンジ体験
- ・ 手作業
- ・ 自然や森林
- ・ 食事（脳によいと言われる食材を使用）
- ・ 規則正しい生活

前頭葉の賦活は計算や音読・会話・自然体験や運動などを行うことによって高められるということが実験で確認されてきています。

自然体験が前頭葉機能を向上させる

車山高原では、地元の茅野商工会議所及び諏訪東京理科大学の篠原教授のご協力のもと、自然体験と脳テストを組み合わせた【脳トレーニングツアー】に取り組んでおります。

夏季においては、雄大な景色や高山植物などを見ながらのトレッキングや写真撮影などの自然体験を行いながらアクティブに身体を動かすことにより脳の活性化を図ることができると言われています。

記憶力の増加・・・

旅行中の記憶テストの成績結果を見ると、旅行期間中は成績が良くなり、終了後はまたもとに逆戻りするという現象が見られます。旅行中はストレスが低下し、これが記憶力の向上に役立つと考えられています。

自然体験は脳に良い・・・

子供達が自然体験活動を行うと脳の前頭葉に関連する「切り替え力」・「注意抑制力」・「判断力」などのテスト結果が向上し、高齢の人が運動をするといくつかの脳の前頭葉機能テストの成績が上がることも見いだされています。自然の中で体験活動や運動をすることが脳の活性化に繋がる可能性が大きく、それらのプログラムを組み込んだ旅行を「脳トレーニングツアー」として提唱致します。

上記資料を作成するにあたり、篠原教授の著書「ボケない頭を作る 60秒活脳体操」から引用させていただきました。

脳テスト（パソコン使用）

自然体験活動が脳を活性化させるという実際の変化を体験して頂くために、パソコンで脳年齢測定プログラム（前頭葉機能テスト）を使って効果を表すシステムです。茅野商工会議所・諏訪東京理科大学・（株）プライムラボなどが中心となって開発しました。これは6種類の脳機能テストを行っていただき、その数値を約1,000人のデータベースに参照し、個人の「脳年齢」や「脳の癖」を算出するものです。

自然体験活動の前後に脳テストを行っていただき、自然体験活動後（2回目）にその差が脳年齢の差となって現れてきます。さらにインターネット利用による旅行後の脳テストも自宅で行えるシステムも提供致します。

次ページ以降の画面のような6種類のテスト（切替え力・注意力・手順記憶力・記憶保持力・二重処理力・抑制力）を行うことによって、脳年齢データベース（1,000人サンプル）から個人の脳年齢を算出します。



脳テストの所要時間は約20分ですが、パソコン等の習熟度合いにより所要時間には差が出ます。また、脳テストは帰宅してから個人のIDとパスワードを発行し、ご自宅等でインターネットを使用して2週間の脳テストが可能となります。

脳テスト種類の内容

種類	内 容
切替え力	変化するルールに対応しつつ、邪魔な情報に耐え、適切に対応できる力
判断力	空間的な位置関係をメモリしつつ、ややこしい文末に対応して適切な判断ができるかどうか。
手順記憶力	手順を覚える記憶は、運動・数学・物理など「技」と表現できる記憶の基礎となります。
記憶保持力	この力が落ちてくると、記憶を引き出すことが難しくなります。知っているはずの名前などが出にくくなります。
二重処理力	この力が弱まると、前の仕事を忘れてしまったりか買い物に行ったら何を買ったかを忘れてしまうことなどが増えます。
注意・抑制力	注意を持続する力、うっかりミスを抑える力、我慢する力、キレやすさと深く関わります。

脳テスト結果について

グラフ及び文章は諏訪東京理科大 篠原菊紀教授の参考文献より

あらかじめ参加されるお客様の個人名をいただくことが可能であれば、脳テスト画面でのお客様名の表示および脳テスト結果印刷時にお客様のお名前を印字することが可能です。印刷を行うことによって1回目と2回目の変化が記念として残ります。

ハーブティとハーブクッキーでリラックス脳トレ！（無料）

脳テスト会場では地元車山高原で栽培されたハーブを素材にハーブティとハーブクッキーをお楽しみ頂くことができます。ハーブ特有の香りとオリジナルクッキーでリラックスして脳テストを行ってください。（お値段は脳テスト料に含まれます）



脳テストサンプル画面

切替えカテスト



判断カテスト



手順記憶カテスト



記憶保持カテスト



二重処理カテスト



注意・抑制カテスト



脳テスト結果画面

脳年齢結果 (モニタ)



プリントアウト画面



脳トレーニングツアー行程（モデルタイムスケジュール）

1. 日帰り「脳トレーニングツアー」

車山高原到着	脳テスト	自然体験ツアー	昼食	脳テスト
9:00	9:10-9:50 (40分)	10:00-12:30 (150分)	12:40-13:20 (40分)	13:30-14:10 (40分)

2. 宿泊「脳トレーニングツアー」

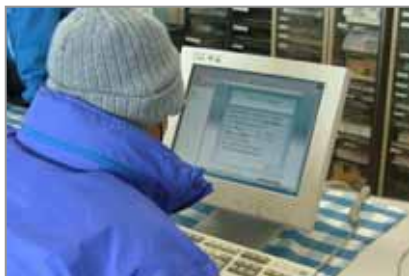
1日目：車山高原到着	脳テスト	自然体験ツアー	宿舎へ
13:00	13:10-13:50 (40分)	14:00-16:30 (150分)	
2日目：自然体感ツアー	昼食（健脳御膳）	脳テスト	近隣温泉入浴
9:00-12:00 (150分)	12:10-13:00 (40分)	13:10-13:50 (30分)	14:30-15:30

ご宿泊の場合、オプションとして1日目夜に「星空とお散歩ツアー」も組み込むことが可能です。（料金別途）詳しくはお問い合わせ下さい。

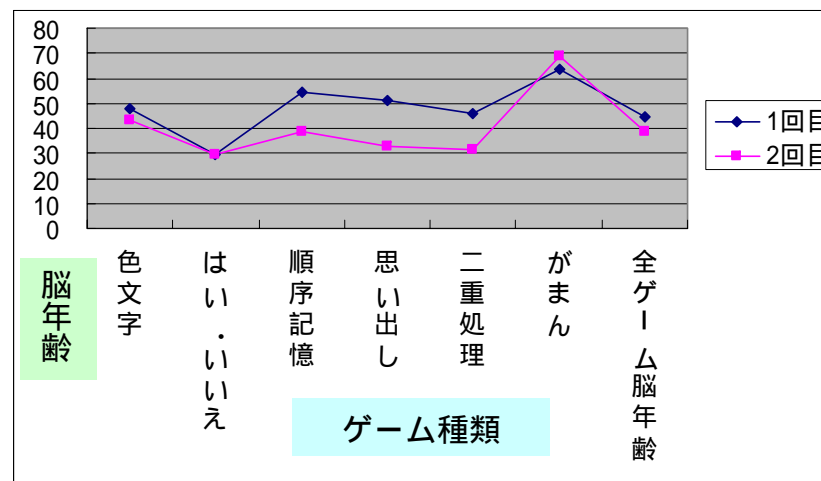


スノーシュー脳トレーニングツアー時の脳テストデータ

2006年2月に行われた「最強の脳トレ 車山高原スノーシューツアー」において、スノーシューによる脳トレーニングツアーを実施し、脳テストを行った結果下記のグラフのように脳年齢が若返ることが実証されました。今シーズンも冬季においてはスノーシューを使用しての「脳トレーニングツアー」が予定されております。



脳年齢	1回目	2回目
色文字 (40問)	48	43
はい・いいえ (20問)	30	29
順序記憶 (最高9桁)	54	39
思い出し (10問)	51	33
二重処理 (10問)	46	32
がまん (22点)	64	69
全ゲーム脳年齢	45	39



車山高原周辺のトレッキング

トレッキング時の持ち物（例）

- ・ 標高が高く、気温も低いので涼しいが、夏期でも長袖1枚は必要。
- ・ 下着は綿のものでなく、化繊のものがベストです。
- ・ 雨具（合羽等）は必ず持参してください。
- ・ 本格的な登山靴でなくても、履き慣れた運動靴ぐらいでも大丈夫。できれば底の堅く、しっかりしたものがよく、また滑りやすい地質があるので、靴の底が土によく食いつく構造のものを選んでください。
- ・ 怪我をしたときの絆創膏、包帯、湿布など、応急手当ができるものをチェック！
- ・ 体に吸収のよいドリンクや栄養補給のための飴やチョコレートなどを持参することをおすすめします。
- ・ 双眼鏡やカメラ、植物図鑑など。

トレッキング注意事項（車山高原周辺地域）

- ・ 紫外線防止のため日焼け止めや長袖は必須。（春先から夏期は紫外線が強い）
- ・ 急激な天候の変化に備え防寒具は必ずご用意下さい。
- ・ 車山湿原の一部（車山北側）では携帯電話は使用できない場所がありますが、できるだけ携行してください。
- ・ 雷が近づいてきた時は早めに家屋に避難してください。高原内で避けられないと思われる場合は、より高度が低い方へ移動し、身を伏せ、体をできるだけ低くしてください。
- ・ 車山湿原および八島湿原、踊場湿原は国の天然記念物ですので、立入りは禁止となっております。



昼食について

スカイプラザでの昼食は「脳に良い」とされる、【まごわやさしい】をベースにした地元食材使用のメニューをご賞味頂くことができます。（要予約 4名様以上でお申し込み下さい）

ま
ご
わ
や
さ
し
い

- ・・・豆類
- ・・・胡麻
- ・・・ワカメなどの海草類
- ・・・野菜類
- ・・・魚類
- ・・・シイタケなどの茸類
- ・・・芋類




車山高原「健脳御膳」メニュー例（内容は季節によって変化します）

- ・揚げ鯖のおろし和え
- ・豆腐サラダ（豆腐・海草・胡麻だれ）
- ・サツマイモのオレンジ煮
- ・健脳鍋（豚肉・白菜・大根・人参・ゴボウ・水菜・胡麻味噌スープ）
- ・茸ご飯（せいろ蒸し）
- ・野沢菜

自然体験ツアーについて

車山高原ではNPO法人蓼科・八ヶ岳国際自然学校 車山校が冬季に様々な体験プログラムを予定しております。団体・グループのご都合やご希望、スケジュールにあわせたオリジナルの自然体験ツアープログラムを車山校がディレクションさせていただきます。車山高原では脳の活性化に繋がる自然体験活動として主なものは以下のようなプログラムがNPO蓼科八ヶ岳国際自然学校 車山校で行うことができます。

- ・大自然の中でのウォーキング・トレッキング
- ・素晴らしい眺望（山岳など）、風景（花など）を見る
- ・写真撮影、ロープワーク等
- ・木の芽探しや動物の足跡を追跡するアニマルトラッキング
- ・雪庇くずしなどの雪遊び

 蓼科・八ヶ岳国際自然学校 車山校



車山高原では特に山岳眺望と背景に広がるフィールドのポテンシャルが高いため、その特性を活かしたトレッキングがおすすめです。トレッキングは車山高原を起点として車山山頂から霧ヶ峰・車山湿原周辺の遊歩道を利用し、行程時間1時間30分～4時間くらいの所要時間内でトレッキングルートを組み合わせることが可能です。

また、NPO法人蓼科・八ヶ岳国際自然学校 車山校では車山高原に限らず、周辺地域のガイドも行っております。多人数の時やご希望の時間・コースなどのご要望がございましたらガイドを手配することも可能ですのでお気軽にお問い合わせ下さい。

ガイド派遣 半日（約3時間） 10,000円（定員15名）
ガイド派遣 1日（3時間～5時間）20,000円（定員10名）
お問い合わせ 電話0266-68-2626



脳トレーニングツアー料金について

脳テスト + 自然体験（ガイド付き） + 食事（健脳御膳） + 車山展望リフト（山頂片道）などパックとした「車山高原脳トレーニングツアー」パック料金を下記のように設定致しております。

自然体験の種類・時間などによって若干の料金差額が生じます。上記料金は基本設定料金となっておりますので、ご希望の自然体験や設定がございましたら遠慮なくお申し出下さい。

1. 日帰り脳トレーニングツアー

自然体感ツアー
脳テスト（2回）
脳トレ昼食（健脳御膳）

特別パッケージ

料金 5,100円
（最少催行人数4名様）

2. 宿泊型脳トレーニングツアー（1泊2日）

自然体感ツアー
脳テスト
脳トレ昼食
ご宿泊（1泊2食）

特別パッケージ

料金 11,100円～17,100円

（最少催行人数4名様）

宿泊される宿タイプによって料金が変わります。詳しくは次ページをご覧ください。

パソコンによる脳テストのみも可能となっております。

脳テスト料金 - 2,000円（脳テスト2回、インターネットによる脳テスト2週間）

車山高原の宿泊施設・料金

車山高原には特徴ある宿泊施設が57軒あります。本格的なリゾートホテルからアットホームなロッジ・ペンション、全室バストイレ付きの小さなホテルなどで滞在することができます。



ロッジ・ペンション

アットホームな雰囲気です。リーズナブルな価格。落ち着いた雰囲気です。日常の喧噪を忘れさせてくれます。

1泊2食料金（繁忙期は除く）

脳トレパック 平日 11,100円～ 土曜日・祝祭日前日 12,100円～



リゾートイン（プチホテルタイプ）

全室バストイレ付きの洋室が中心。小さなホテル感覚でリゾート気分を満喫して下さい。

1泊2食料金（繁忙期は除く）

脳トレパック 平日 13,100円～ 土曜日・祝祭日前日 15,100円～



スカイパークホテル

小高い丘の上に建つヨーロピアン感覚漂うリゾートホテル。豪華な部屋やパブリックスペースでおくつろぎ下さい。

1泊2食料金（繁忙期は除く）

脳トレパック 平日 15,100円～ 土曜日・祝祭日前日 17,100円～

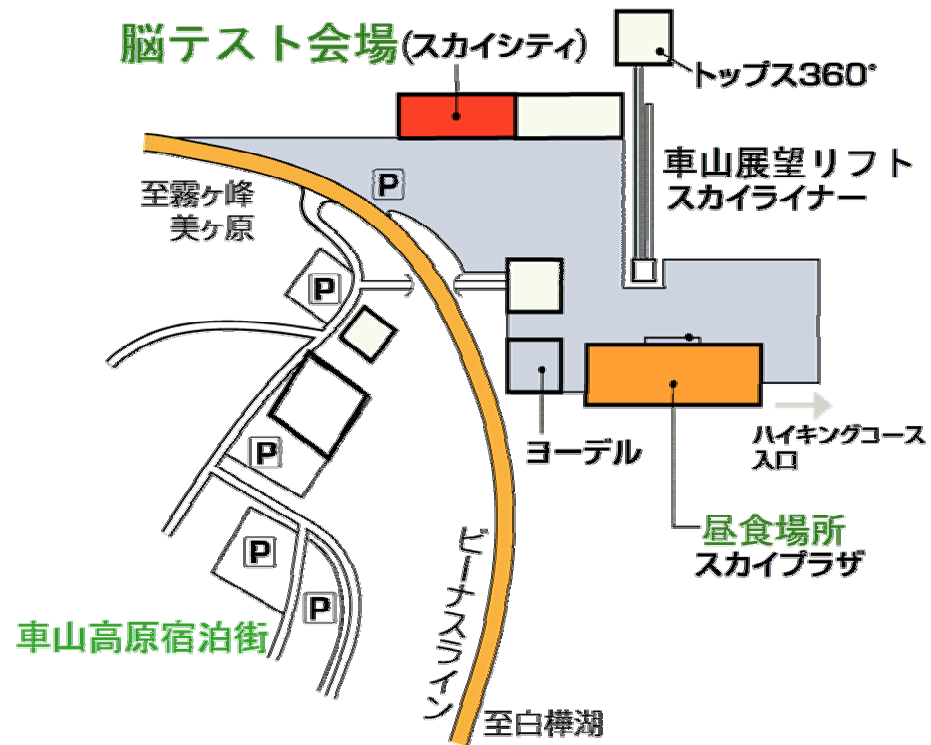
脳トレニングツアーでの各宿泊施設のご予約・ご手配はこちらでお申し込み下さい。

車山高原観光協会

電話：0266-68-2626 FAX：0266-68-2360



車山高原会場案内図



お問い合わせ

〒391-0301
長野県茅野市北山3413
車山高原観光協会
電話：0266-68-2626 FAX：0266-68-2360
e-mail：skypark@kurumayama.co.jp
<http://www.kurumayama.com>

