

大谷・小鹿地区における健康を意識したまちづくりの推進

静岡大学 地域創造学環 杉山ゼミ

指導教員：杉山康司

参加学生：増田航大、宮本幸輝、北嶋茉智、狩生龍之介

1 要約

本研究の目的は、大谷・小鹿地区において、防災・防犯の意識の向上をねらいとしたウォーキングコースの調査・作成と地域住民の健康増進のきっかけづくりや交流をねらいとしたスポーツイベントを開催することであった。ウォーキングコースの調査・作成から、健康づくりをしながら避難場所や避難経路の確認が行えるウォーキングコースの提案をすることができた。また、スポーツイベントでは健康づくりに関する情報提供やニュースポーツを通じた地域交流、参加者の体を動かすきっかけづくりができ、どちらの取り組みも本テーマである推進事業の一助となった。

2 研究の目的

本研究の目的は、1) 大谷・小鹿地区において、防災・防犯の意識の向上をねらいとしたウォーキングコースの調査・作成と、2) 地域住民の健康増進のきっかけづくりや交流をねらいとしたスポーツイベントを開催し、大谷・小鹿地区のまちづくりをウェルネスの視点から推進していくことであった。

3 研究の内容

1) ウォーキングコースの調査・作成

大谷・小鹿地区は防災マップの観点において注意が必要な地区であるため、防災に関する意識の向上が求められている。そこで、防災を絡めたウォーキングコースの提案により、住民の健康と安心・安全なまちづくりの推進を目指した。本研究では、恩田原スポーツ広場を中心に半径3 km 以内でコース案を複数検討し、最終的に5つのウォーキングコースマップを作成した。また、各コースは中間地点とゴール地点に災害時の避難場所になる公園や公共施設を指定することで、防災に関する意識を向上させるねらいを持たせた。本調査は地区内を網羅できる5つのウォーキングコースについて、各コースにおける公園や公共施設の防災設備など、実地見聞調査と実際の歩行時の被験者からの意見を参考にすることで、健康づくりに防災を絡めたウォーキングコースマップとコース動画による紹介を試みた。

2) スポーツイベント

大谷・小鹿地区をウェルネスの視点から豊かにしていくためには、地域住民に対して健康づくりに関する情報提供や自身の健康意識の向上を促すことが必要である。そこで、今回は健康増進や地域内での交流を目的として、ウォーキングイベントとニュースポーツ体

験会を開催した。ウォーキングイベントでは、目的を「歩くこと」から「食べること」にすることで、ウォーキングを楽しみと思っていただけるような工夫を行った。ニューススポーツ体験会では、世代問わず、誰でも気軽にできるという点が魅力のニューススポーツを行うことで参加者の新たなスポーツとの関わり方や体を動かすきっかけづくりをした。

4 研究の成果

1. 当初の計画

1) ウォーキングコースの調査・作成、2) スポーツイベントの2つを行うことで大谷・小鹿地区のまちづくりをウェルネスの視点から推進していく。(※実際の内容：A)

2. 実績・成果と課題

1) ウォーキングコースの調査・作成

今回のウォーキングコースは、恩田原スポーツ広場を中心に半径3km以内で作られた5つのコース(地図上:太い点線)で構成されている。コース作成にあたり、交通量や人通り、街灯の数などを事前に調査した。その結果、交通量が少ない道や人通りが少ない道、夜間は暗く視界が確保しづらい道などのウォーキングをするには安心・安全面で適していない道を把握することが出来た。見聞の結果から街灯の数に着目し、夜間でも安心してウォーキングができるような明るい道や歩道が整備された道をコースに選んだ。また、ウォーキングをしながら防災に関する意識の向上を促すために、中間地点とゴール地点には防災倉庫がある公園や公共施設を指定した。



図1. 全体コースマップ。

表1. コース基礎情報。

コース名	片道の距離 (km)	実所要時間 (分)	歩数 (歩)	街灯 (基)	信号機 (基)
①昔ながらの小鹿商店街コース	2.7	43.0	約3500-4500	42	4
②イベントたくさんツインメッセコース	2.2	38.0	約3300-4900	84	6
③歴史を感じよう、登呂コース	1.8	30.5	約2700-4000	13	1
④富士山眺めてリフレッシュコース	2.9	41.5	約3700-4200	63	6
⑤海へ向かう静大谷コース	3.2	49.5	約4500-4900	78	7

実地見聞調査を行った結果を表1に示した。全てのコースで片道30分以上のウォーキングが行われた。コース間で距離と所要時間に差が生じているため、ウォーキング初心者の方や体力に自信のない方には距離が短い③コースから始めることを勧めたい。一方、ウォーキングを継続的に行っている方や体力に自信のある方には④コースや⑤コースのような距離が長いコースを勧めたい。さらに、今回は大谷・小鹿地区内でコース作成を行ったため、コースを組み合わせたりする工夫により、飽きることなくウォーキングを楽しみながら防災に関する知識を蓄えることに繋がることも期待される。

本調査におけるウォーキングの速度に関しては、ゆっくり会話をしながら歩くことができる速度をコンセプトに設定したため、各自の目的に合わせてウォーキングペースを調節することが可能であると考えられる。また、動画編集アプリを用いて5つのコース紹介動画を作

成した（右：QRコード参照）。各コースにおける恩田原スポーツ広場からゴール地点までを撮影することで、地図だけでは分かりにくい小道や注意が必要な場所、富士山などの見晴らしの良い写真スポット、公園、公共施設などを映像で確認できるようにした。



（コース紹介動画）

2) スポーツイベント

本イベントは、午前ウォーキングイベント、午後にニュースポーツ体験会を行った。

ウォーキングイベントでは、参加者が健康に歩き続けるための知見を得られる機会を提供することに加え、「歩くこと」ではなく「食べること」を目的としたウォーキングの楽しみ方を体験することで、ウォーカーの増加や健康増進に繋げることを目的とした。イベントには「マイ・シューズ・ストーリー」の森千秋講師を招き、正しい靴紐の結び方や歩き方、階段の上り方下り方などの健康的に歩くための基礎知識を提供していただいた。また、ウォーキング前後で下肢筋力評価の指標である体重支持指数（WBI）を測定するため、立ち上がりテストを実施し、参加者の下肢筋力の確認と障害の予防に役立てることに加え、自身の現在における身体状態を確認した。参加者は実際のウォーキングでこれらの講習の効果を体験するとともに、久能山を登ることで十分な運動強度が確保できたと考えられる。また、ウォーキング中に食材調達を行うこと



写真1. 靴紐の結び方講座の様子。



写真2. 久能山登頂を目指す参加者。

とで、適度な休憩をはさみながら参加者の体力に合わせてペースを調整した。今回実施したウォーキングイベントは「食べること」を目的とすることで「歩くこと」を目的としたウォーキングとは違った楽しさを体験できるものであった。本イベントを開催するにあたり、事前に被験者依頼を行い、リバティールゾートから久能山までのウォーキングや久能山の上り下り時の所要時間、歩数、運動強度を測定することで、参加者に過度な負担がかからないような適切な歩行速度や暑さ対策に関する情報を得て、当日の安全開催に努めた。

ニュースポーツ体験会では、世代問わず、誰でも気軽にできるという点が魅力のニュースポーツを体験することで参加者の新たなスポーツとの関わり方や体を動かすきっかけづくり、市民スポーツの推進および市民の地域における交流の促進を図った。さらに、静岡市が設置した「恩田原スポーツ広場」を地域住民に周知することを目的とした。モルック、ブローライフル、ウォーキングサッカー、ノルディックウォーキングの4種目の体験会を行い、それぞれのブースには杉山研究室の学生が配置され、参加者の補助や一緒にプレーを楽し

んだ。安全面に関しても、研究室の学生を中心に事前研修を行い、ブースの配置やベンチ、テントの数等を確認した上で当日の暑さ対策に努めた。また、イベントには6～79歳までの幅広い年代の参加者が集まり、性別や年齢差関係なくニュースポーツを共に楽しんでいる様子が伺えた。特にモルックやブローライフルは初体験の方がほとんどであり新鮮味があったため人気であったと考えられる。



写真3. ブローライフルを行う参加

3. 今後の改善点や対策

今回は防災・防犯を絡めたウォーキングコースを作成したが、今後はコースをさらに発展させるためにコースの追加や情景、楽しめるスポットなどをコース内に盛り込みながら改良していきたい。そして、リーフレットを作成し配布することで大谷・小鹿地区住民にコースを積極的に活用してもらい、健康増進のきっかけづくりとなるような取り組みを行っていく。また、スポーツイベントに関しては、継続的に開催することで地域住民の健康増進に繋がると考えられるため、定期的にイベントを開催していく必要がある。

5 課題提出者・地域への提言

本研究の目的は大谷・小鹿地区において、防災・防犯の意識の向上をねらいとしたウォーキングコースの調査・作成と、地域住民の健康増進のきっかけづくりや交流をねらいとしたスポーツイベントを開催することであった。事前に大谷・小鹿地区について調査を行い、道路状況や夜間における安全性、避難所等を考慮し、恩田原スポーツ広場を中心とした5つのウォーキングコースを作成した。本コースは様々な体力レベルに分けた使い方やスポットがあり、大谷・小鹿地区住民を中心にウォーキングを満足して楽しみ、健康づくりに活かせることが期待される。また、各コース上には公園や公民館、避難所に指定されている学校や建物が盛り込まれており、健康づくりをしながら避難場所や避難経路の確認が日常的に行えるウォーキングコースができ、防災意識の向上を促すことができるようになっている。スポーツイベントでは、健康増進に繋がる知見の発信やニュースポーツ体験会を行い、スポーツを通して、分け隔てなく地域の方が楽しく交流している姿や自身の健康づくりに興味を持つ方が見受けられた。

6 課題提出者・地域からの評価

当地区におけるウェルネス分野でのまちづくりの推進に関して、ウォーキングコースの作成とスポーツイベントのどちらについても、入念な事前調査や当日の運営など期待以上の実施内容であった。地元自治会からも、本事業について非常に前向きなご意見を頂いた。今年度の実施を足掛かりに、本取り組みが地域に根付く形で継続されることを期待する。