

トップアスリートの指導による「ウェルネストラック」を活用したスポーツ機会の提供

(ターゲット横断的なスポーツ実施者の増加方策事業)

プロジェクトの実施体制

実証フィールド	リソルの森（千葉県長生郡長柄町上野521-4）
代表団体	リソルの森株式会社*
構成団体	長柄町役場*、千葉大学コミュニティ・イノベーションオフィス、千葉大学予防医学センター、株式会社ミライノラボ*

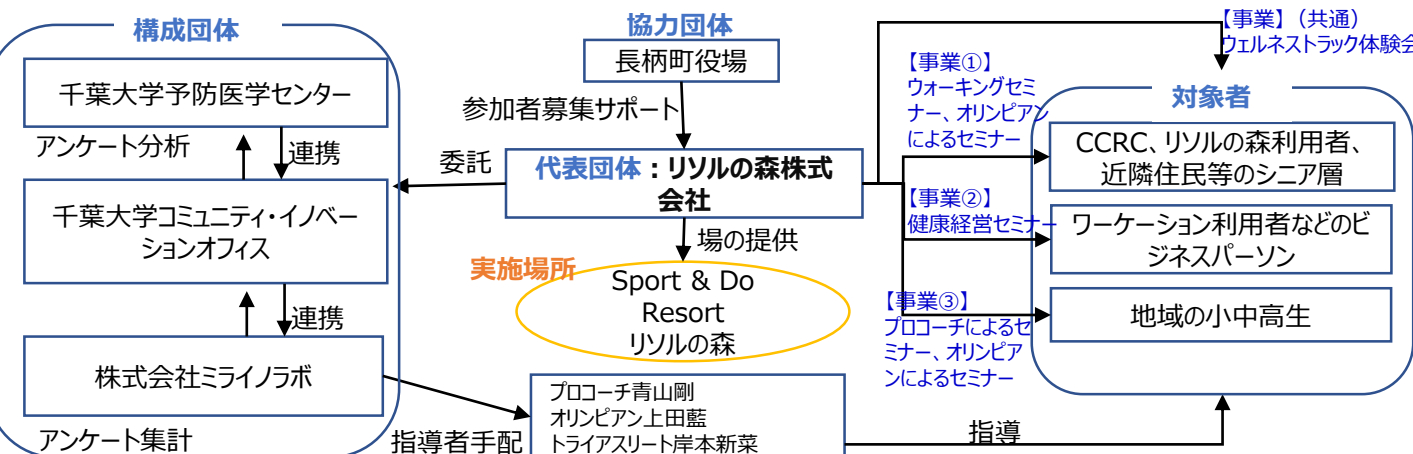
※[*]はSport in Lifeコンソーシアム加盟団体

プロジェクトの実施概要

ターゲット	①「CCRC、リソルの森利用者、近隣住民等のシニア層」 ②「ワーケーション利用者などのビジネスパーソン」 ③「地域の小中高生」
ターゲットのスポーツ実施を促すためのポイント	【ターゲット①】 健康や運動に関する正しい知識に基づいた運動実践を通じて、継続的に運動することができるように促す。 【ターゲット②】 仕事の隙間時間を有効活用した運動実践を通じて、自宅や職場などの「日常空間」に戻っても運動をする習慣が身につくことを目指す。 【ターゲット③】 運動実施の健康への重要性を知る機会と実践を通じて、運動不足の解消やストレス解消につなげる。

プロジェクトの実施内容

CCRC、リソルの森利用者、近隣住民等のシニア層①	<ul style="list-style-type: none"> ●「健康体感“体幹”ウォーキングセミナー」：プロコーチの指導で、正しい姿勢、健康に必要な最低限の柔軟性の身につけ方、体幹の鍛え方を実践を通して習得する。 ●オリンピックによるセミナー：オリンピック・パラリンピックマインドの醸成 ●「ウェルネストラック体験会」：リソルの森屋外トラック※を活用したウォーキング体験会 ※リソルの森が2020年に千葉大学と連携して開発した健康プログラム「ウェルネストラック」でも使用し、サインやQRコード等ICTも活用している。
ワーケーション利用者などのビジネスパーソン②	<ul style="list-style-type: none"> ●「判断力・決断力・思考力を上げる健康経営セミナー」：プロコーチの指導で、正しい姿勢、健康に必要な最低限の柔軟性の身につけ方、体幹の鍛え方、オフィスワーク時にも実践できるストレッチ、歩行の仕方を実践を通して習得する。 ●「ウェルネストラック体験会」：リソルの森屋外トラックを活用したウォーキング体験会
地域の小中高生③	<ul style="list-style-type: none"> ●プロコーチによるセミナー：健康維持におけるスポーツ実施の重要性を理解するセミナー ●オリンピックによるセミナー：オリンピック・パラリンピックマインドの醸成 ●「ウェルネストラック体験会」：リソルの森屋外トラックを活用したウォーキング体験会



①「健康体感“体幹”ウォーキングセミナー」

(10/22(木) 10:00~12:00)

- ・プロフェッショナルコーチの青山剛氏による、主に65歳以上のシニア層向けの「健康体感“体幹”ウォーキングセミナー」を実施した。セミナーは、正しい姿勢の作り方、健康に必要な最低限の柔軟性の身につけ方、歩行の仕方などを実際にアクティビティをしたり、お互いにチェックを行ったりすることで体感しながら学んだ。その後、外に出て、効率的な歩き方の実践、さらにリソルの森と千葉大学が共同開発した「ウェルネストラック」の説明・体験会を行った。
- ・セミナーは、地域住民などを中心に、長柄町の町長・教育長含む22人が参加した。
- ・運動習慣などを尋ねたアンケートを実施し、22人全員が回答した。1月にふたたび追跡調査を行い、健康増進効果、スポーツ実施者の増加効果を測定する予定。



健康体感“体幹”ウォーキングセミナーの様子

②「判断力・決断力・思考力を上げる健康経営セミナー」

(10/22(木) 14:00~16:00)

- ・午前の部同様にプロフェッショナルコーチの青山剛氏による、ビジネスパーソン向けの「健康経営セミナー」を実施した。セミナーは、正しい姿勢、健康に必要な最低限の柔軟性の身につけ方、体幹の鍛え方、オフィスワーク時にも実践できるストレッチ、歩行の仕方などを実際にアクティビティなどを行うことで体感しながら学んだ。その後、外に出て、効率的な歩き方の実践、さらに「ウェルネストラック」の説明・体験会を行った。
- ・セミナーは、地域外のビジネスパーソンや自営業者などを中心に、23人が参加した。
- ・運動習慣などを尋ねたアンケートを実施し、23人全員が回答した。1月にふたたび追跡調査を行い、健康増進効果、スポーツ実施者の増加効果を測定する予定。



健康経営セミナーの様子

* 今回の①, ②のセミナーには、実施主体である長柄町役場・リソルの森のスタッフも参加した。

セミナー後には、職場単位でのストレッチ実施の機運醸成・健康管理意識の高まりを確認することができた。



プロフェッショナルコーチ 青山剛氏

③「ウェルネストラック体験会」

(10/25(日)~12/20(日) 毎週日曜日)

- ・「ウェルネストラックを使ったアクティブウォーキング体験会」を実施している。プログラムでは、千葉大学とリソルの森が共同開発したICTサイン「ウェルネストラック」を巡りながら、リソルの森内を楽しくウォーキングできるようになっている。
- ・参加者は地域の高齢者を中心としており、60代から70代前半の方が多い。
- ・参加者からは、「みんなで一緒に歩いて楽しい、また参加したい」というような声が聞かれている。
- ・10月25日~12月6日期間中に、7回開催し、合計20名が参加した。



ウェルネストラック体験会の様子

★10月22日のセミナーのアンケート結果

①シニア向けセミナー

・参加者の基本属性

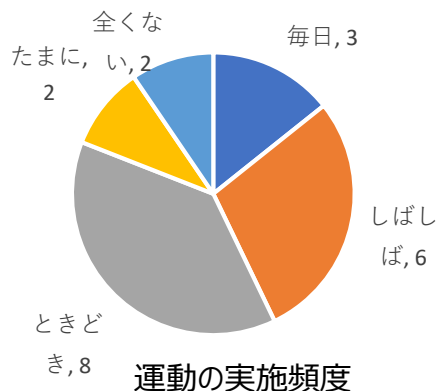
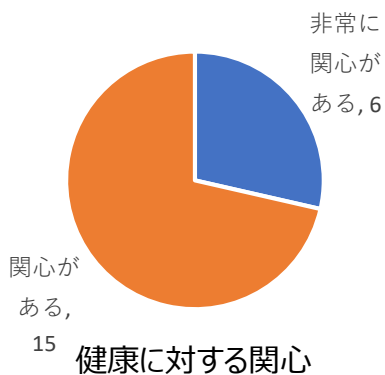
参加者数：21名(男性9名、女性11名、無回答2名) 参加者平均年齢：70歳

ひとりで参加：5名 友人・知人と参加15名 家族と参加：2名

・今回のセミナーへの満足度は総じて高かった。「健康について考えるきっかけになりましたか?」という質問に対しては有効回答のうち100%が「とてもためになった」と回答し、「また参加したいと思いますか?」という質問に対しては17名が「そうだ」、5名が「まあそうだ」と回答した。

・健康への関心は非常に高く、運動の習慣については、参加者の多くがリソルの森の元会員のアクティブシニアであったこともあり、高い割合で運動を実施している。

・一方で公園や緑地を訪れる頻度、草花や樹木を育てる頻度について課題が見られた。予防医学に基づく「ゼロ次予防」の観点から、緑に囲まれていることと、心身の健康との間には相関が確認されている。ウェルネストラックの体験等の取り組みで、こちらの数値もポジティブに変化していくことを期待する。そのことが、スポーツ実施率・継続率の増加、ひいてはSport in Lifeの実現につながると考える。



②ビジネスパーソン向けセミナー

・参加者の基本属性

参加者数：23名(男性15名、女性8名) 参加者平均年齢：54歳

ひとりで参加：11名 友人・知人と参加12名

・今回のセミナーへの満足度は総じて高かった。「健康について考えるきっかけになりましたか?」という質問に対しては17名が「とてもためになった」と回答し、6名が「なった」と回答した。「また参加したいと思いますか?」という質問に対しては17名が「そうだ」、6名が「まあそうだ」と回答した。

・健康への関心はシニア層と比べて低い。運動の習慣についても、半数以上の回答者が現在週1回以上の運動をしていないことがわかる。この数値が、1月のアンケート調査でどれほど改善していくのが効果測定の大きなポイントになることが予想される。

