

グループ紹介

大学名	芝浦工業大学
グループ名	健康増進授業
発表テーマ	大学を拠点とした健康増進授業の取り組み ～健康で、笑顔のあふれるまちづくりのために、大学ができること～
指導教員	石崎 聡之（工学部 共通学群 体育・健康科目 准教授）、 磐田 朋子（システム理工学部 環境システム学科 准教授）

参加学生

氏名（ふりがな）	学部・学年	氏名（ふりがな）	学部・学年
【代表者】 長浜 駿多 （ながはま しゅんた）	システム理工学部 4年	市川 裕太 （いちかわ ゆうた）	システム理工学部 4年
井上 優太 （いのうえ ゆうた）	システム理工学部 4年	鎌田 大希 （かまだ たいき）	システム理工学部 4年
伊吹 将司 （いぶき まさし）	システム理工学部 4年	戸佐 圭佑 （とさ けいすけ）	システム理工学部 4年
川田 彩花 （かわた あやか）	システム理工学部 4年	宮坂 桃花 （みやさか ももか）	システム理工学部 4年
山中 隆世 （やまなか りゅうせい）	システム理工学部 4年	武藤 美緒 （むとう みお）	システム理工学部 4年
佐藤 海斗 （さとう かいと）	システム理工学部 4年	（ ）	学部 年
（ ）	学部 年	（ ）	学部 年
（ ）	学部 年	（ ）	学部 年

検討・提案について（アピールポイント、反省点、所感など）

本提案は既に参加者から高評を得ているものの、現状の“半年運動教室・半年お休み”というスタイルを脱して年間を通した継続的な運動につながるよう、仲間を広げたい。本学だけでの実施ではなく、市や他大学と協働でコンソーシアムを組んだり、留学生との交流も含めた“人の輪”の広がり期待したい。スポーツだけにこだわらず、教室参加者自らが有する特技を生かして主体的に教室運営を行う方向性も検討したい。

政策提案概要書



大学を拠点とした健康増進授業の取り組み ～健康で、笑顔のあふれるまちづくりのために、大学ができること～

提案の背景

芝浦工業大学では、さいたま市と共同で近隣の高齢者を対象としたロコモティブシンドローム（ロコモ）予防の運動教室を行ってきた。しかし参加者からは、『若い学生との交流も欲しい』という要望が出ていた。一方、大学には地域の知の拠点としての機能向上や、学生のコミュニケーション力・社会性の向上が求められており、地域住民と触れ合う機会を必要としていた。そこで、このロコモ予防の運動教室に学生がサポーターとして参加し、さらに学生が大学で学んだ知識をリカレント教育として参加者に還元するプロジェクトを開始した。

プロジェクトの特徴

健康増進

■ ロコモ予防+複合型の運動（Well-rounded exercise）も組み込んだ運動プログラム

ロコモ予防を目的とした運動（下肢筋への働きかけ）の他、呼吸循環機能や柔軟性、さらに転倒予防のためのバランス能力をバランスよく向上させるため、複合型の運動（Well-rounded exercise）を取り入れた。運動教室参加前後の身体データを計測した結果全ての項目について向上が認められた。また、ボール等を使ってグループで運動することで楽しさが増える他、他の参加者との交流の場にもなっている。

■ 高い参加率と継続率

運動教室への参加率、継続率ともに90%を超えており、非常に参加者の関心が高い。



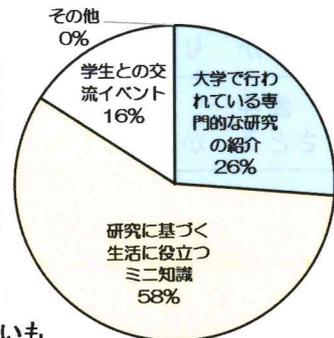
教育・研究

■ 参加住民はリカレント教育を希望

学生が研究室で学んでいる家庭の省エネ対策について10分程度で紹介する講座を実施した。運動教室に来ることによる家庭の省エネ効果や、無理のない冬の省エネ方法について解説した結果、運動教室参加者の9割以上が日常生活に取り入れたいと回答した。参加者の大半が、大学で実施する運動教室に“運動以外で”期待することとしてリカレント教育や学生との交流を望んでいることがわかった（右図参照）。

■ 参加学生のコミュニケーションスキルや社会性が向上

参加学生の全員が初めての経験ということもあり、最初は戸惑いもみられたが、徐々に高齢者との距離を縮め、会話ができるようになっていった。高齢者の方からも非常に「若い人と交わると元気になる」とコメントを多々頂いた。サポート学生の感想としても成果を実感する意見が多かった。



政策提案

健康増進授業にリカレント教育要素を組み込んだ“多機能型”運動教室を大学拠点で広めることで、地域住民も大学にも双方にとってメリットのある取組みにしよう！

グループ紹介

大学名	芝浦工業大学
グループ名	Shibaphony
発表テーマ	健康スポーツライフ「さいたまスタイル」
指導教員	作山 康

参加学生

氏名(ふりがな)	学部・学年	氏名(ふりがな)	学部・学年
【代表者】 伊藤 陸 (いとう りく)	システム理工学部 2年	()	学部 年
石井 若奈 (いしい わかな)	システム理工学部 2年	()	学部 年
中原 明日海 (なかはら あすみ)	システム理工学部 2年	()	学部 年
西村 慶祐 (にしむら けいすけ)	システム理工学部 2年	()	学部 年
村山 央典 (むらやま おうすけ)	システム理工学部 2年	()	学部 年
吉田 智也 (よしだ ともや)	システム理工学部 2年	()	学部 年
若月 仁 (わかつき じん)	システム理工学部 2年	()	学部 年
()	学部 年	()	学部 年

検討・提案について（アピールポイント、反省点、所感など）

私たちは芝浦工業大学 環境システム学科2年生の有志メンバーで構成されたチームです。私たちが所属する環境システム学科とは建築・都市・環境を広く学ぶことができる学科です。また、芝浦工業大学では他学科との混成グループで問題解決を行う授業が多くあります。そこで私たちは普段学んでいるシステム思考を生かして実際に「さいたま市」に政策を提案することができると知り、この学生政策提案フォーラムに参加させていただきました。

政策提案概要書

○「さいたまスタイル」とは

解決したい3つの課題とさいたま市民の一般的なライフスタイルを分析して検討した、さいたま市民が日ごろから運動することを促進する健康スポーツライフのこと。

○「さいたまスタイル」の認知度向上と継続的な利用のために

参加度に応じてポイントをためられる制度を導入し、ためたポイントと地元商店街で使用できる割引券や地場野菜、地元スポーツチームのグッズに交換することでつつい始め、継続して利用してもらえるようにする。また、「さいたまスタイル」を統括するアプリを導入し、その日に行われる「自主的な運動」、「朝活」、「スポーツ大会・街コン」の情報と共にさいたま市のイベント情報なども盛り込み、「さいたまスタイル」を手軽に始めてもらえるようにする。

○具体的な内容

① 「自主的な運動」について

GPSを活用した地図アプリを使いウォーキングをしてもらう。町の至る所にスポットを設け、そこに行くとポイントが獲得できる仕組み。時間があるときにアプリを起動し近くのスポットについて歩いて行きたくなるような仕組みを考え、利用者数の増加につなげる。

② 「朝活」について

私たちの提案する「朝活」とは、「早起きをして、1日を使うこと有効的に使うこと。そうすることで、充実した生活を送ることができる。」というものである。

朝活を行うことで、早起きをする人の増加と栄養バランスの良い食事を提供することで生活習慣病の予防ができる。また、朝活に集まった人同士でコミュニケーションをとってもらい、笑い合うことにより認知症の予防も見込まれる。それに加え、朝活で仲良くなった人を自主的な運動に勧誘してくれると期待出来る。朝に軽い運動をすることで脳を活性化することができる。その結果、健康寿命が延びること、医療費の削減が期待される。

朝活のメニューは、平日は和洋のワンプレートを安価で提供する。メニューは、さいたま市内の大学と連携して栄養管理をすることで、生活習慣の予防になる。飲み物も豆乳など健康を考えたものを提供。休日は一週間のご褒美としてポリフェノールを多く含んでいるワインを1杯、またお酒の飲めない人用にスムージーのような飲み物を提供していく。他にも毎週、様々なスイーツを提供するなどおしゃれなことをすることによって、若者たちにも参加しやすいものにする。

③ 「スポーツ大会・街コン」について

現在さいたま市ではスポーツイベントを行っているが、市民の参加意識の違いや広報など、まだ不十分な点があると考え。そこで、私たちは新たなイベント形式を加えることを提案する。具体的には、実施スポーツとして誰もが楽しむことができる「ゆるスポーツ」や男女で協力をしてスポーツを行う「街コン」を新たに行う。また、アプリを通してイベント広報を行うことや、参加・入賞時にポイントを付与するといった運営面における新たな取り組みを提案する。

グループ紹介

大学名	芝浦工業大学
グループ名	ふらスポ芝浦
発表テーマ	ふらっとスポーツ ～誰でも参加できるユニバーサルスポーツで働く世代から埼玉を元気に～
指導教員	作山 康

参加学生

氏名(ふりがな)	学部・学年	氏名(ふりがな)	学部・学年
【代表者】 下原潤明 (しもはらひろあき)	学部 3年	溝口元基 (みぞぐちげんき)	学部 2年
竹井敦志 (たけいあつし)	学部 3年	月岡鈴華 (つきおかすずか)	学部 1年
宗田洵輝 (むねたじゅんき)	学部 3年	長澤美里 (ながさわみさと)	学部 1年
小幡詩歩 (おばたしほ)	学部 3年	平澤明星 (ひらさわあかり)	学部 1年
幸治理花子 (こうじりかこ)	学部 2年	()	学部 年
藤田楓 (ふじたかえで)	学部 2年	()	学部 年
小池優平 (こいけゆうへい)	学部 2年	()	学部 年
住家秀也 (すみいえひでや)	学部 2年	()	学部 年

検討・提案について（アピールポイント、反省点、所感など）

誰でも同じ条件で参加できるふらっとスポーツというものを考案しました。
また、工業大学ならではの強みを活かしてスポーツとテクノロジーとの融合を図り、多くの人に興味を持ってもらえるような内容になったと思います。

政策提案概要書

ふらっとスポーツ ～誰でも参加できるユニバーサルスポーツで働く世代から埼玉を元気に～

① 現状・課題

医療費の増大や、20～50代の働く世代の運動不足、また多世代間のコミュニケーションの希薄化が問題となっている。

② 「ふらっとスポーツ」について

1. 概要

全ての人が平等にできるという意味の「Flat」、何かのついでに気軽に「ふらっと」できる という 2つの言葉を掛け合わせた、ユニバーサルスポーツである。初期は企業内での社員に対する健康増進プログラムとして実施する。ゆくゆくは地元住民を巻き込み、交流の場としてもふらっとスポーツを活用していく。

2. 詳細

① ふらっとグラス(ARメガネ)

ARの技術を用いたふらっとグラスを使い、様々なスポーツを行う。ランニング・ウォーキング時の消費カロリーや運動の達成度などをリアルタイムで表示したり、ジムでエアロバイクやランニングマシーンを使用したときに目の前の景色が変わるようにして、ふらっとやりたくなるような運動を目指す。また、AR上での動きを取り入れたスポーツなど、狭い場所でもできるようなものもある。

② あああ

人は何か置いてあるとついついやってしまうという習性を利用する。オフィスやショッピングモールにランニングマシーンを置いておくことで、ふらっとランニングをやらせようとするもの。走る時に他の見知らぬ誰かとマッチングする機能を搭載する事で、負けたくないという運動の強度を強くしたり、異性とマッチングすることでお見合いのような機能を待たせることもできる。

③ ふらっとコミュニティー

ふらっとスポーツを地域住民に広げていく際の場所として、大学を使用する。さいたま市内には多くの大学があるため、住民も来やすい。また、移動販売車によるふらっとカフェを実施する。さいたま市名産のヨーロッパ野菜を使ったスムージーの販売をしたり、地域の公園などで前述のふらっとグラスを運んでレンタルすることで公園をふらっとスポーツのサテライトステーションとする。また清涼飲料水メーカーにも協力してもらい、企業の宣伝をする代わりに費用を出してもらおうなどする。

④ 効果

医療費を1年で約3億5000万円削減でき、ふらっとスポーツ・コミュニティーによって多世代間の交流が多く生まれることが期待される。