

2 長浜市スポーツ健康まちづくり実行委員会 議事要点録

- I 日 時 令和8年3月23日(月曜日)19時00分～20時30分
- II 場 所 長浜市役所1階 多目的ルーム1(長浜市八幡東町632番地)
- III 出席者 楠井 隆 委員(委員長)
- | | | |
|----------|----------|----------|
| 桂本 尚樹 委員 | 伏木 尚美 委員 | 川村 宜純 委員 |
| 伏木 文秀 委員 | 中村 直樹 委員 | 佐分利 秀子委員 |
| 石井 智 委員 | | |
- 【事務局】 富岡文化スポーツ課長、平塚健康企画課長、
野澤文化スポーツ課長代理、池野主査

IV 内 容

1 開会

事務局 開会のあいさつ

2 長浜市スポーツ健康まちづくり実行委員会について

事務局 資料 P3. 長浜市スポーツ健康まちづくり実行委員会開催要領 に基づき説明

3 委員紹介、委員長の選出について

各委員および事務局から自己紹介

事務局 委員長は、委員間の互選により選任することを説明。
→委員長に楠井委員が選任。

4 スポーツ・健康まちづくり推進事業について

事務局 資料 P5、6 スポーツ・健康まちづくり推進事業について に基づき説明

委員 運動無関心層への働きかけについて、P6 の 4 つの事業では、具体的にどのように進めようとしているのか。

事務局 どの事業も無関心層を取り込む工夫をしているが、中でも「プラっとウォーキング」は買い物目的の人を対象に、気軽に運動に親しんでもらうことを目的としている。他にも「ながはま健康フェスティバル」は親子での参加が多く、楽しみながら自身の健康について考えるきっかけになったり、「キッズ健幸アンバサダー養成講座」は子どもから保護者へのアプローチ、「BIWA-TEKU 普及事業」はポイントを集め景品目当てで参加するなど、様々な手段や目的で無関心層を取り込んでいく。

委員 「プラっとウォーキング」とは具体的にどういうものか。

事務局 アル・プラザ長浜との共同事業で、2 階にコースを設置し、チェックポイントを設けてスタンプラリー形式で歩いてもらうものである。1 コース約 700 メートル

を2周ほど歩くように周知しており、ポイントを貯めるとアル・プラザ長浜側から景品をもらえる仕組みである。また、アル・プラザ長浜で開催する健康ステーションでは月1回、ベジチェックや骨年齢などの測定機会を設けるとともに、体操指導員が歩き方も含めて指導することで、施設内で安全に運動できる環境を提供している。

また、施設内のため、熱中症の危険性もなく、夏の暑い時期にも歩ける環境である。

委員長 買い物ついでにできることは無関心層にとって良いきっかけにはなるが、対象人口が11万人規模の中で参加者が1000人程度では少ないのではないか。

事務局 他の店舗にも買い物場所を中心に広げていきたいと考えている。例えば、フレンドマートでも同様のコース設置を検討している。

委員長 病院等に協力を得て、病院内をウォーキングするなどの拡大ができるのではないか。

委員 工場見学を兼ねて工場を歩くのもよいのでは。

事務局 今回紹介した取り組みは、行政主導で行った一部であり、既存の取り組みと連携しつつ、市全体11万人に対してスポーツ実施率を高めることが最終目標である。阻害要因を一つずつ解消することで、より多くの市民がスポーツを実施できると考えている。

委員長 歩くこと自体は家事などで意識せずに3000歩、通常の仕事の中で1万歩程度歩いている場合もある。このような、運動しているとは意識していないけれども実は動いている人に自信を持ってもらうことも必要。

また、ポイントアプリなどで歩数を可視化し、「あと500歩、1000歩だけ増やす」といった提案で無理なく働きかけることができれば。

委員 4つの事業の対象はどのような人か。

事務局 「キッズ健康アンバサダー養成講座」は小学校3、4年生向けの事業であるが、その先の保護者や地域の人への普及を目的としている。その他は年齢問わず全員を対象としている。

いずれも最終的には健康寿命の延伸や医療・介護費削減を目指すものである。

5 健康づくり運動教室について

事務局 資料P7～16 健康づくり運動教室について に基づき説明

委員長 開催場所はどこか。

- 事務局 旧木之本町の湖北 THG ツインアリーナである。
- 委員長 今回の教室と同様の内容が開催可能な場所は市内にどのくらいあるのか。
- 事務局 公的施設で言えば、今回のスポーツ教室の内容である有酸素運動とパーソナルコーチによる指導を組み合わせた実施可能な場所は、湖北 THG ツインアリーナのみである。民間施設も活用すれば拠点を拡大可能だが、現状ではまだ十分にその体制ができていない。
- 委員長 他の施設で有酸素運動用の道具は十分に確保されているのか。また、持ち運び可能な道具はあるのか。
- 委員 市民体育館にはランニングマシンやバイクは1台ずつしかない。現状、他の場所に持っていくこともできない。
- 委員長 今後は、その辺の整備も考慮する必要がある。また、年齢が上がった方に運動してもらおう場合、体力が落ちていることを自覚してもらおうことが重要である。例えば健康フェスティバルで安全に測定可能な体力テストブースを設置し、リハビリ関係者の協力を得ることで、体力低下の認識を促し、運動への意欲を高めることができるのではないかと。
- 委員 開催場所について、市民が参加しやすいよう、1か所ではなく2～3か所で同時開催すべきである。測定機器が不足している場合は民間事業者の協力を得ることも重要で、相乗効果が期待できる。
- また、ポスターのキャッチコピーについても、危機感を喚起する刺激的な表現を用いると効果的である。例えば「80歳になっても歩けますか」「80歳でも旅行に行けますか」といった具合で、市民に「今のままでは老後はもう動けない可能性もある」と思ってもらおうことも重要である。
- 委員長 高齢者が転倒する主因は筋力不足であり、バランス感覚だけではない。ヨガマットを使った運動は安価でどこでも実施可能で、有酸素運動も短距離のコースなら場所を問わず行える。例えば、インターバル歩行で、行きはかなり頑張って早く歩き、帰りはゆっくり息を整えるような歩行方法も効果的である。走るような運動は、指や膝の不調が出る場合があり、種目選定は慎重に検討する必要がある。
- 事務局 今回は若年層女性の参加を促すために、ビジュアル、費用設定、ICT(万歩計連動アプリ)を工夫している。拡大には経費が必要であり、受益者負担を求めつつ行政施策を進める必要がある。2000円という参加費もあっても申し込みは殺到し、狙う層が来たが、2000円という金額は適切か、もう少し高額でもニーズはあるのか議論が必要である。例えば、働く子育て女性をターゲットにした場合、受益者負担が1万円になってもニーズはあるのか。
- 委員 そのニーズは無いと思う。

委員 今回の 2000 円はとても安価で惹かれたが、働く世代は時間の制約がある。一方、民間のジムの費用は月 6,000 円程度かかるが、自由に通える利点がある。それでも時間調整が難しく、参加を断念せざるを得ないこともある。

機会を増やすことが重要であり、専門機器に頼らなくても、多様な運動を提供することができる。例えば、市内施設やインストラクターを活用して、多様な運動(ヨガ、ピラティスなど)への参加を促してもよいと思う。また、インストラクターさん個人でも SNS の発信をされている方が多いので、そこからの周知もできるのではないか。

委員 多様な運動の企画は、実はまちづくりセンター単位で実施されており、そうした取り組みに参加することも重要である。また、長浜市全域にいるスポーツ推進委員が各地域に出向き、地域住民が知らない運動を指導することも一つの方法である。

さらに、先ほど話に出た「旧長浜地区から木之本まで行くのは遠い」という意見に対しては、総合型地域スポーツクラブが旧市町単位で 9 つ存在するため、こうしたクラブを活用することも有効である。ただし、9 つのクラブにはそれぞれ運営費が発生する場合があるので、その点の調整は必要である。しかし、やはり自身の地域で、近所での開催は参加しやすく、また、この地域は高齢者が多い、若い人が多いなど、地区に合った種目を選んで紹介できるというのも総合型地域スポーツクラブ 1 つの利点である。

運動をする意識のある人は、ジムに通うなどして費用を支払うことに対しても抵抗が少ないが、逆にしない人は全く行わないため、運動に対する二極化が進んでいると感じる。

委員長 まちづくりセンターなどで実施する場合、大型の器具を使用することは難しい。ただし、それ以外の面では有効である。そうすることで、多くの人を呼び込むことが可能になり、分散開催も実現できる。また、自治会館がある町内であれば、そこで実施することも可能である。

特に、普段あまりこうした活動に参加しない人にとっては、近所で開催されることで参加の動機が生まれる場合もある。例えば、自治会長が意見を言う場があるから参加するといったケースもある。そのため、極端に分散した開催体制を構築することも必要である。また、いかにもイベントらしい形のものを設定することも効果的である。

委員 こうした教室に参加する場合、先ほどの 1 万円という参加費についても、魅力的に感じられる工夫が必要である。例えばマラソン大会で配布される T シャツのように、「これを着たい」から参加する場合もある。それと同様に、教室に参加する魅力として、参加特典(例:オリジナル T シャツ)を用意すると良い。デザイナー協力の下、特別感のあるグッズを提供すれば、高額でも参加意欲が増すのでは

ないか。

事務局 マラソン大会は2万円ほど参加費がかかるがその費用を払っても出場したいと思う理由は何か。

委員長 参加者としては「とりあえず違うコースを走ってみたい」という動機もある。最近では、走り終わった日は宿泊し、地元の美味しいものを楽しんで帰ることもあるため、半分はマラソンを口実にした旅の楽しみ、運動の後のご褒美としての側面もある。

したがって、運動教室などにおいては①危機感の刺激、②ご褒美、③仲間作りの促進といった、この三つの要素が特に重要ではないか。

委員 この教室を文化スポーツ事業団として関わらせていただいた。参加者の様子を見ていると、委員の皆さんからいただいた意見の多くが当てはまると感じられた。例えば金額や参加特典でもらえるもの、その他の測定機器に魅力を感じて参加する方もいれば、一人では何をしてもよいかかわからず、こうした教室に参加して誰かと一緒に体験したいと考える方もいた。その中で、同じ時間帯に参加することで何らかの共通点が生まれ、コミュニティが形成されるケースもあった。また、チラシを見て個人的にパーソナル指導を希望する方もおり、集団で行うことを望まない意見も存在した。それぞれの受け取り方には多様性があることを改めて実感した。

やはり、集団で行うと、自分の体力のなさが恥ずかしいと感じる場面もある。そのため、いつでも気軽に参加でき、1人でも取り組める環境がスポーツ施設に整っていれば、どのような方でも参加しやすくなる。今回は2人組で体力測定を行ったが、見知らぬ相手と組むことで恥ずかしさや気遣いが生じたため、こうした点に配慮した環境づくりが重要である。

教室内では、自分の体力を客観的に知る機会も設けられ、実年齢と体力年齢の差に驚く方もいたが、教室を終えてその差が縮まり、喜びを感じる参加者が多かった。こうした成果により、継続して参加したいと考える方も多い印象である。

現状、公共施設内で本格的なジムを備えているのは湖北 THG ツインアリーナのみである。しかし、今後、設備の制約があるものの様々なスポーツ施設での教室の実施の可能性はある。まず、客観的に自分の体力を知る体力テストができる環境を整えることは、それほど費用をかけずに実現可能である。また、その上で総合型地域スポーツクラブやスポーツ推進委員が実施している各種事業や、まちづくりセンターの事業を紹介する場として各地域のスポーツ施設が機能すれば、市民の参加ハードルを下げ、より参加しやすい環境を作れると考えられる。

委員長 最近では「健康経営」といった考え方も広がっており、企業の中にはこうした取り組みに関心を持つところもある。最初から従業員が多い企業に限定する必

要はないかもしれないが、企業内での体力測定や参加費の一部サポートなどを行っているところはまだ十分ではない。

また、高齢化が進む中で、現場での事故、特に労災事故が以前より増えている。これは、ちょっとした不注意やふらつきが原因で起こることが多いと考えられるため、労災を防ぐ観点と体力づくりの観点の両方での取り組みが重要である。この点については、商工会や商工会議所などとも連携して進めていくことが考えられる。

この健康づくり運動教室は次年度も実施されるということで、今までよりは道具に頼らない仕掛けで、今回の参加者が各地域で指導者になることができ、それには道具はあまり必要無いといった方向性でも進められるとよい。

6 意見交換

委員 私は小学生と中学生の子を持つ母親であり、この事業のメインターゲット層であるが、この運動教室に40代の参加者が118人いたことに驚いた。普段は仕事や家事、子どもの送迎で疲れており、運動は後回しになりがちである。また、家を空けて運動に行くことに心理的なハードルを感じることもある。

湖北THGツインアリーナは少し遠く、もっと近くで短時間に気軽に参加できる場があれば、自分でも参加できると感じる。

アル・プラザ長浜の「プラっとウォーキング」は良いアイデアであるが、高齢者向けの印象が強く、40代・30代に目を引く明るい告知が必要である。また、レジでの報告はハードルが高いので、報告不要で、スマートフォンのQRコードなどで簡単にポイントチェックができる方法があれば、より気軽に参加でき、参加者拡大と評判の向上が期待できるのではないかと。

委員長 コースを若者用、高齢者用などに分けて、案内してもよいのでは。

委員 チェックポイントも普段行く頻度の低い売り場にこそっとあったので、例えば子ども服売り場など、人が多く行きやすいところにあるとよいのではないかと。

事務局 歩きやすさや混雑具合を考慮し、2階をコースとして設定している。ただし、階段を取り入れれば体力向上にもつながるとの意見もあり、今後はコース内容の改良の余地があると考えている。

委員 1階の西口から入ったところで看板を初めて見かけたが、平和堂が単独で企画したもので、市が関わっていることは全く分からなかった。市も協賛していることをより示せば、安心して取り組むことができるのではないかと。民間企業だけであると、何かの購入を促されるのではないかとという不安もあるが、市も協賛していることが分かれば、安心して健康作りに参加できると考えられる。

委員長 長浜ではないかもしれないが、イオンでも同様の取り組みを行っている。このように既に活動している企業を巻き込み、協賛を募って市の名前を添えるだけ

でも効果があるのではないか。

委員 イオンではポケモンと絡めた企画があり、子どもが参加したいと言うことで親も自然に参加する例がある。ポケモン規模でなくても、子どもが参加したいと思える工夫があれば良い。

委員長 小学校 3～4 年生までは子どもに連れられて自然と運動する親も多いが、5～6 年になると親がついていけなくなるため、対象年齢層に応じた戦略が必要。

事務局 イオンの話は、主にイオンモールで実施されており、イオンモールは広くウォーキングに適しているが、長浜の店舗では広さの関係で同様の取り組みは難しい。しかし、今年度は健康チェックを共催で 1 回実施した。来年度も同様に行う予定である。

また、フレンドマート平方店では、店内コース作りも検討しており、買い物のついでに 1～2 分程度、もう 1 周回るような運動であれば無理なく健康づくりを生活に取り入れることができる。生活の中で少しでも健康のことを意識することが大切で、絶対に回らなければならないという形ではなく、2～3 分、5 分でも良いという柔軟な取り組みの方が、自然に体を動かす意識の醸成につながると考えている。

健康フェスティバルも同様に、情報提供を通じて普段の生活に自然に運動や健康づくりを取り入れてもらうことが重要である。

委員 地域の広がりについては、先ほど委員長が述べられたように、地域を軸にして 30 代、40 代に働きかける場合、商工会議所や商工会を巻き込むことが最も手っ取り早いと考えられる。商工会議所には女性部もあり、非常に広いネットワークを有している。

また、先ほど委員長が触れられた健康経営の観点でも、こうした取り組みは非常に重要であり、関心を持つ経営者や企業は増えている。ただし、企業で働く従業員が週 1 回でも 1 時間、トレーナーの話を聞き、ストレッチや体の使い方を学ぶ時間を設ける場合、その分仕事を休むことになる。しかし、この取り組みが重要である理由は、労災の予防や業務効率の向上、パフォーマンス向上のためには体が資本であることなどを明確に示し、企業や商工会にアプローチすることで、共感を得やすくなる。

さらに、地域の広がり例として、私は八幡中山町近くに住んでいるが、以前は、4 年に 1 回、神照連合の各地域が集まる大規模な運動会が開催されていた。子どもから高齢者までがリレーなどの競技に参加し、現在は運動会自体はなくなったが、連合のソフトボール大会は毎年開催され、各町内から代表選手が集まっている。

こうした場において、競技前の筋力測定や基礎体力測定などを組み込むと、

参加者全体の体力状況を把握できる。また、自治会や連合自治会を巻き込んでイベント的に実施することで、特定の層だけでなく、幅広い世代や地域に広がりを持たせることが可能である。

委員 今ほども触れられたが、地域の広がりという点においては、企業への福利厚生的な観点も含め、スポーツ施設の活用や運動メニューの提供、トレーナーの派遣などを通じて、企業と連携しながら組織として取り組むことが有効であると考えられる。また、運動習慣のない方への効果的なアプローチについても、現在の健康づくり運動教室を契機として広げていくことが望ましい。さらに、卒業生の継続的な参加を促すために、ジムの体験やスタジオ型での実施、スポット的な実施など、多様な手法で取り組む予定であり、令和 8 年度に向けても、こうした取り組みを継続して展開していくことが重要である。

委員 運動教室については、今回募集されているのは 40 代、50 代であるが、やはりもう少し高齢者も対象に含めることが望ましい。フレイルの予防や健康維持という観点から、体を動かすことや人と話すことだけでも予防効果がある。また、しゃがむ、段を登るなどの簡単な運動でも予防につながる。そのため、小規模な場所でも実施可能な内容を工夫することで、高齢者にも参加しやすい取り組みが可能であるのではないか。

委員長 完全に行う場合、スクワットなどを直接行わせると高齢者が転倒する恐れがある。そのため、椅子を 2 つ並べて座ったまま行える方法など、安全に配慮した工夫が必要である。また、特にリハビリ関係者など、高齢者向けの有効な筋力トレーニングの方法を多く知る専門家が存在するため、そうした知見を活用することも有効である。

委員 ターゲットを設定する際に、子ども、女性、働き盛りの男性・中年、高齢者というように層を分けて考えるべきである。特に子ども(特に女の子)の運動習慣が失われつつあることは重大な問題であり、これについては何とか対策を講じる必要がある。

各方面から話を聞くと、特に女の子の間で一輪車が非常に人気であり、ブームになっていることもある。子ども向けの運動としては、長浜市ではアメリカンフットボールが盛んであり、例えば、アメリカンフットボールが同様に活発である兵庫県の西宮市では、小学校の体育の授業でラグビーや尻尾取りを取り入れ、市内の小学校で対抗戦を行い、その成果を甲子園ボールの前座として披露した例もある。このように、子どもの運動に対する興味を高める取り組みは非常に重要である。

また、企業に勤める方は多忙であり、運動の時間を確保するのが難しい。その

ため、ある企業では、健康経営の一環や Well-Being な職場環境創造を企図して、男女かわらず運動不足になりがちな社員のため、廊下の壁に印を付け、歩く際にその印にタッチして腕を上げたり、委員長が仰ったように軽くしゃがむ動作を取り入れるなど、遊び心を加えた工夫も行われている。こうした取り組みも参考にできるのではないか。

さらに、子どもや女性だけでなく、男性や高齢者も巻き込む事例として、昨年、大津市の商業施設でスポーツフェスティバルが開催された。びわ湖成蹊スポーツ大学の学生が測定会を行い、参加者には特典や商品提供を行った。結果、子どもだけでなく保護者も家族で参加し、商業施設を訪れながら自然に運動に取り組むことができ、大いに盛り上がった。このように、家族で参加できる環境を整えること、継続的に実施することが効果的である。

高齢者については、委員長が仰った通り、一生懸命行うことで危険が伴う場合もある。しかし、椅子に座って立ち座りを行う運動や、5 分間でどれだけ歩けるかを測定する簡易な運動であれば、安全に参加できる。したがって、買い物のついでや日常の動作の中で、家族と一緒に参加できる仕組みを作ることが、効果的な運動習慣の促進につながるキーワードであると考えます。

委員長 子育て世代をターゲットの一つにするのであれば、家族全員で参加できる仕組みを作ること、親世代も子世代も巻き込むことが可能である。

また、女の子の運動については、小学校低学年までは比較的問題は少ないかもしれないが、それ以上になると、日焼けを避けたい子が増えてくる。そのため、日焼けをせずにスポーツができる環境づくりや仕掛けが一定程度必要である。

さらに、就学前の子どもについては、近年の夏の暑さは非常に厳しく、外遊びが困難な状況である。したがって、夏場に影を作るような環境整備を教育委員会と協議のうえ検討することで、外遊びの機会を増やすことが可能である。現状では、外で遊ぶように促すこと自体が、暑さのために難しい状況である。

委員 長浜市内にウォーキングコースやランニングコースはあるのか。

事務局 豊公園内や新川沿い、スポーツの森等にはあるが、これらの情報が市民に十分に伝わっているかという点、必ずしもそうではない。この点については、施設をしっかりと紹介できていないことが市の反省点であると考えます。

委員 私自身、城下町や宿場町を車で訪れることがあるが、そうした場所にはウォーキングコース等が整備されており、「ここは 2 キロ」「ここは 10 キロ」といった情報がリーフレットに掲載されている場合もある。そのリーフレットを手で歩くことで、歴史的な史跡を見ながらウォーキングできるのは非常に有意義である。山や神社仏閣、方公園など、様々な場所を活用し、観光とタイアップしながらこうしたコースを整備すれば、市民も利用でき、観光客も楽しむことができ、健康への効

果も高まるのではないか。

ビワテクのように携帯を持ちながら歩く形式は、年配の方には重たく邪魔になる。そのため、標識を設置したり、道路に色を付けたりするなどの工夫が重要である。紙のリーフレットを折りたたんで持ちながら歩くことも可能にしつつ、若年層であればデジタルで楽しむこともできる。

また、市内で複数のコースを整備する場合には、観光客や市民が利用しやすいよう、出発点とゴールに駐車場を設けることが重要である。公共交通機関ではアクセスが難しい場所もあるため、車で訪れて靴に履き替え歩き始められるようにすることが望ましい。こうした工夫により、ウォーキング環境がより利用しやすくなる。

委員長 距離を少し長めに設定すると、自転車での移動を標準とすることも可能である。昔は馬で移動していた距離も、現代では自転車で移動できるため、その点を活用した宣伝も考えられる。ロードバイクで移動すれば速度は格段に上がるが、体験や観光としてはママチャリの速度でも十分である。

委員長 今回の皆様からの意見を聞いていても、各地域で様々な活動を行っている方々が存在すると思われるが、可能な限りそれらの情報を一元化し、データベース化することが望ましい。そうすることで、二つの側面で効果が期待できる。一つは、近隣にこうした活動があることを的確に住民に伝えることができる点である。もう一つは、個別に活動している団体が参加者減少や高齢化により活動が途絶えそうな場合、類似の活動を行う団体と連携させるなどの提案が可能になる点である。したがって、こうした調査を行いデータベース化することで、より有効な支援や連携の可能性が広がると考えられる。

事務局 情報のデータベース化は非常に重要であり、私どもとしても取り組みたいと考えている。今回の実行委員会という場を通じて、皆様が「これを行っている」「こんな情報がある」といった具体的な内容が共有され、実際に実行可能な形で活用されることが望ましい。引き続き、皆様のご協力をお願いしたい。

7 その他

事務局 今後の取り組みに関しては、次年度は、2年目としての「拡大・定着」のフェーズに入る。事業の横展開や連携の強化と記載しており、皆様が既に取り組んでおられる活動を横でつなぎ、市民に対して発信していきたい。発信の具体的な方法については、まだこの場で決定することはできないが、皆様の意見をしっかりと聞き取りつつ、適切に配信していく。

来年度は単に運動教室を実施するにとどまらず、皆様の取り組みを広く発信することを重視し、それを3年目、4年目にかけて、組織側がより確立した形で

自走できるようにしていきたい。

そのため、皆様が「こういうことをやってみたい」「この事業計画に関して意見がある」と思われることや意見、アイデアがあれば、形式は問わないため、気軽に文化スポーツ課までお知らせいただきたい。

閉会

以上