

プロジェクトリーダー：名古屋学院大学 スポーツ健康学部 坂井智明教授

事業実績調査書

(1) プロジェクト名	自然環境を活かした運動による健康づくり活動の推進
(2) プロジェクトの成果 (※そのような成果が得られたかについて具体的に記載)	<p>瀬戸市の中心部から車で20分程度の場所にある東谷山、定光寺公園、岩谷堂公園、海上の森を瀬戸市民の健康づくりに活用するための検討をことなつた。その結果、体力レベルに応じたコースを東谷山4コース、定光寺公園3コース、岩谷堂公園2コース、海上の森複数コースを選定することができた。地域ごとに、ハイキングやウォーキングをする際の注意点や所要時間、勾配の状況や階段の有無、トイレや駐車場などを記したハイキングマップを作成することができた。</p> <ul style="list-style-type: none">▶岩谷堂公園：瀬戸滝コース（初級）、展望台コース（上級）▶定光寺公園：定光寺公園周回コース（初級）、JR定光寺駅コース（中級）、定光寺コース（上級）▶海上の森（物見山）：駐車場から往復40分程の範囲（初級）、物見山山頂コース（上級）▶東谷山：散策路コース、参道コース、鳥居コース（上級）
(3) プロジェクト実施内容 (※事業の実施方法、時期、場所、回数、市民への周知方法、参加人員等を含め、その内容を具体的に記載)	<p>2021年4月から2022年1月にかけてプロジェクト代表者やその協力者が東谷山8回、定光寺公園6回、岩谷堂公園8回、海上の森6回足を運び、心拍数等を測定しながら健康づくりに適当なウォーキング・ハイキングコースを検討した。心拍数の測定にはPOLAR社製ランニングウォッチ、登山情報は登山用アプリヤマレコに対応したスマートウォッチに記録し、ウォーキングやハイキング中の身体の状態や勾配、所要時間などを後日確認した。</p> <p>その結果、いずれの場所も駐車場やトイレを完備しており、市内各所から車で訪れても問題ないことを確認した。また、定光寺公園や岩屋堂公園、海上の森の駐車場周辺は緑の中を勾配が急でない舗装された道を歩くため初級コースとした。一方、定光寺へ向かう階段、物見山山頂周辺、東谷山、岩屋堂公園の展望台コースは勾配が急であるため上級コースとした。</p> <p>以上の結果を記したマップをそれぞれの地域毎に春秋に分けて8種類作成した。ハイキングマップには、当初名所旧跡に関する情報、自然環境に関する情報（動植物や景観、地形等）、安全に活動するために必要な情報（勾配、足下の安定性）、快適に活動するために必要な情報（トイレ、休憩所（ベンチ）、自動販売機等）、目的地までの距離や所要予測時間に関する情報、を記載する予定であったが、紙面の余白の都合で名所旧跡、植物に関する情報を入れることはできなかった。</p>
(4) プロジェクトの今後の課題と展望	<p>今後は、1) 作成したマップの完成度を高めること、2) マップを用いて市民に向けて瀬戸市内の自然環境を活かした健康づくり活動が実施可能であることを周知することが必要である。前者は、マップに載せたデータはコロナ禍であることを考慮し、高体力者や若者で収集した。そのためさまざまな世代や体力レベルに応じた所要時間やコースの難易度を確認しなければならない。また、実際のマップの見やすさや使いやすさを確認する必要がある。後者については、名古屋学院大学では健康カレッジ等瀬戸市民を対象とした健康づくり活動をおこなっているが、その活動において自宅での実践ができていない等の課題がある。自宅での運動を促すためにプロジェクトで作成したハイキングマップを活用したいと考えている。また、カレッジに参加していない多くの瀬戸市民に対しても瀬戸市の自然環境の素晴らしさを広めたいと考えている。</p>