

# 橋南地区フットパス

～地域と健康～

0.はじめに

# 目次

- 1.地域に生きるスポーツ
- 2.ソーシャル・キャピタルの重要性
- 3.フットパスとは
- 4.橋南地区フットパス
- 5.僕らのフットパス
- 6.まとめ

# 目次

## 1.地域に生きるスポーツ

2.ソーシャル・キャピタルの重要性

3.フットパスとは

4.橋南地区フットパス

5.僕らのフットパス

6.まとめ

# 1.地域に生きるスポーツ

# **(1) スポーツの効果**

**スポーツには大きく分けて二つの効果がある！！**

スポーツ

```
graph LR; A[スポーツ] --- B[身体・精神面の健康増進]; A --- C[地域コミュニティの形成];
```

身体・精神面  
の健康増進

地域コミュニティ  
の形成

# (1) スポーツの効果

## ① 身体・精神面の健康増進

- ・体力向上
- ・生活習慣病予防
- ・ダイエット
- ・ストレス発散
- ・リラクゼーション

...など様々な健康効果  
がある



# (1) スポーツの効果

## ② 地域コミュニティの形成

人と人、地域と地域の  
交流がスポーツを通じ  
て行われる



一体感や活力が生ま  
れ、コミュニティが形成  
される



スポーツ

```
graph LR; A[スポーツ] --- B[身体・精神面の健康増進]; A --- C[地域コミュニティの形成];
```

身体・精神面  
の健康増進

地域コミュニティ  
の形成

## **(2) スポーツが地域に与える影響**

# ○人、地域のスポーツに対する関わり方



する・・・実際にプレー・体験する



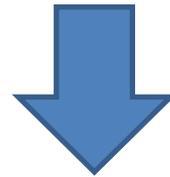
観る・・・競技大会やプロスポーツの観戦



支える・・・指導やスポーツボランティア

「する」だけでなく  
「観る」、「支える」の領域があることで

老若男女誰もがスポーツと関わることができる



コミュニティ形成に  
適している！！

# ○スポーツによる街づくり事例

## ・秋田県能代市

58度の全国優勝を誇り、全国的に有名な県立能代工業高校男子バスケットボール部がある。多くの有名選手や指導者を輩出していることから「**バスケの街**」の由来となっている



# ふるさと創生事業の一環として「バスケの街づくり」事業がスタート



男子  
Noshiro Cup 2008  
能代市総合体育館  
女子  
Noshiro Cup 2008  
能代市総合体育館

能代市は街ぐるみで能代工業バスケット部を応援し盛り上げて

**スポーツには身体の健康面の他に、地域を元気にする！！**

地域を元気に促して

# 目次

1.地域に生きるスポーツ

2.ソーシャル・キャピタルの重要性

3.フットパスとは

4.橋南地区フットパス

5.僕らのフットパス

6.まとめ

## 2. ソーシャル・キャピタルの重要性

# (1) ソーシャル・キャピタル

# ソーシャル・キャピタル...

人々が他人に対して抱く「信頼感」、「お互い様」といった、人々や組織間のつながりや絆のこと

## (2) スポーツがソーシャル・キャピタル を生む事例

# ○福島県双葉郡双葉町「双葉ふれあいクラブ」

→福島県体育協会「総合型地域スポーツクラブ育成事業を受託し発足したもの。会員数は2010年で602人が登録している

## ・実施プログラム

### ・スクール

小中学生が競技思考で活動し、9種目からなる。

### ・サークル

子どもから高齢者が遊びや健康志向で活動し、17種目からなる

### ・イベント

米作り体験学習、清掃ボランティアなど多様なプログラム

このクラブには、年代の枠を超えて誰が楽しむことが

スポーツが地域の  
ソーシャル・キャピタルを  
育てている！！

住民同士が、全体で力を合わせて支え、意識を芽生えさせている。

### (3) ソーシャル・キャピタルが 育まれた地域の事例

# ○長野県須坂市

須坂市...

人口53,000人

高齢者比率23%

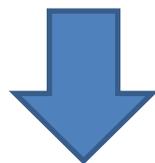


典型的な地方中規模都市



## ・須坂市の郵送調査と全国調査の比較

一般的信頼、社会参加、社会交流いずれの観点からみても、須坂市の地域のつながりは強かった



ソーシャル・キャピタルが  
育まれた状態にある地域

# ・須坂市の事例によって実証された事例

コミュニティが結束して  
いれば・・・

①金銭、病後の介護・移動などの社会的支援の提供が容易である。

「助け合い起こし」による  
まちづくり運動の実施

「助け合いマップ」を作成

②健康上の規範が強化される。孤立していると喫煙・飲酒・過食などに陥りやすい。

保健指導員制度の普及と  
その支援組織の存在

③質の高い医療サービスを確保しやすい。

地域で安心して子供を産み  
育てることを望む会

この事例から...

**ソーシャル・キャピタルが育まれた地域  
は誰もが安心して健康に暮らせる地  
域になる！！**

この2つの事例から...

**スポーツにはソーシャル・キャピタルを育むだけの  
力を持っており、その地域は安心して健康に暮  
らせる地域となる**



元気な地域を作るために...

能代市 → バスケットボール

釧路市 →

フットパス

# 目次

1.地域に生きるスポーツ

2.ソーシャル・キャピタルの重要性

3.フットパスとは

4.橋南地区フットパス

5.僕らのフットパス

6.まとめ

### 3. フットパスのとは

# フットパス...

イギリスが発祥で地域ごとの歴史やありのままの自然を楽しむ

**フットパスは歩くだけ  
なので老若男女  
誰でもできます！！**



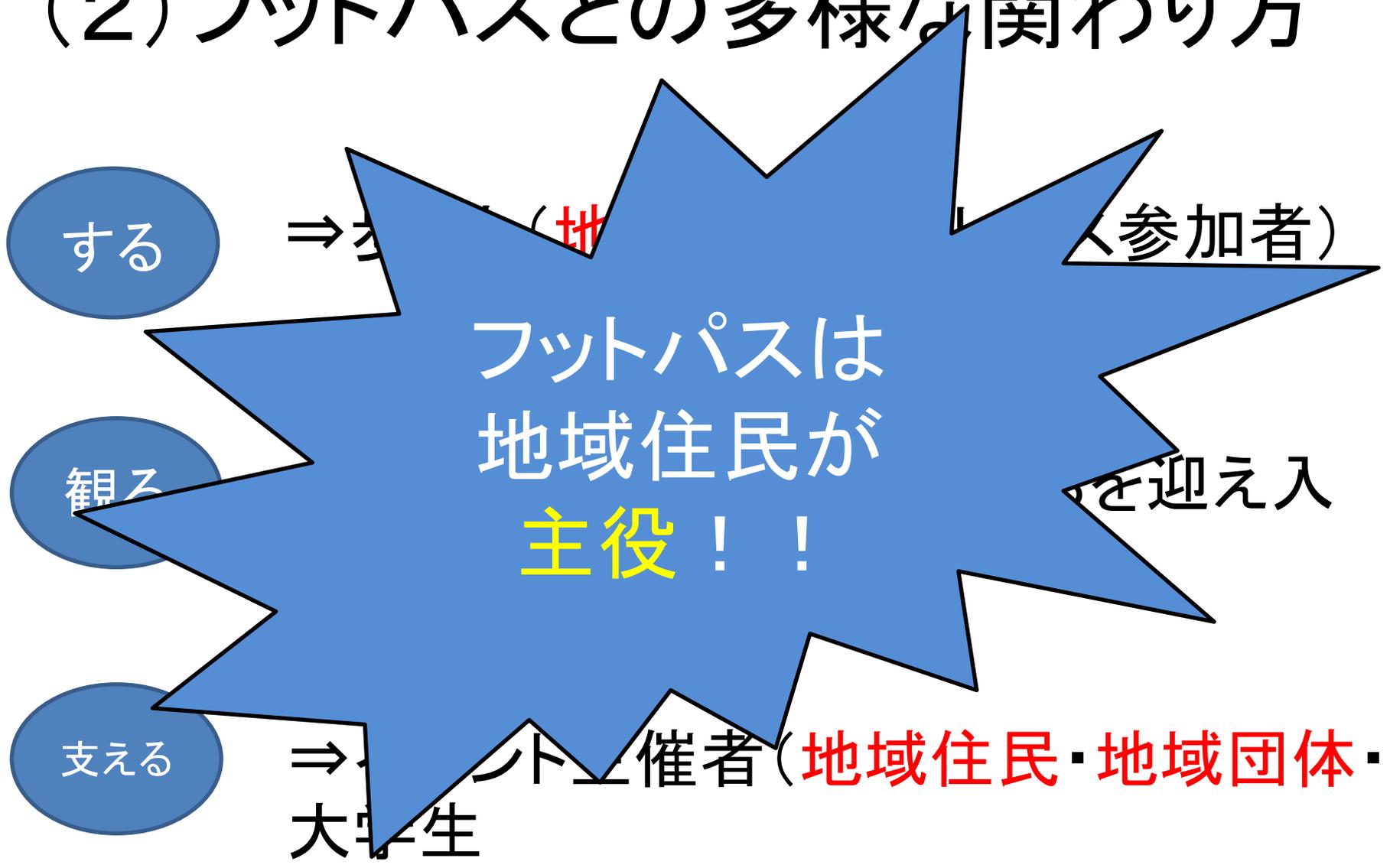
○近年、日本各地で地域活性や町の振興のためにフットパスを導入する自治体が増加している

・黒松内フットパス

北海道黒松内町では、  
H16年からフットパスによる  
街づくりを続けている



## (2) フットパスとの多様な関わり方



## ①説明会

フットパスの説明会を開き、協力者を集う。

## ②情報収集

地域住民と一緒に地域を歩きながら、魅力的な道を探す。

## ③コース作り

地域住民と見つけた道から具体的なコースを作る。

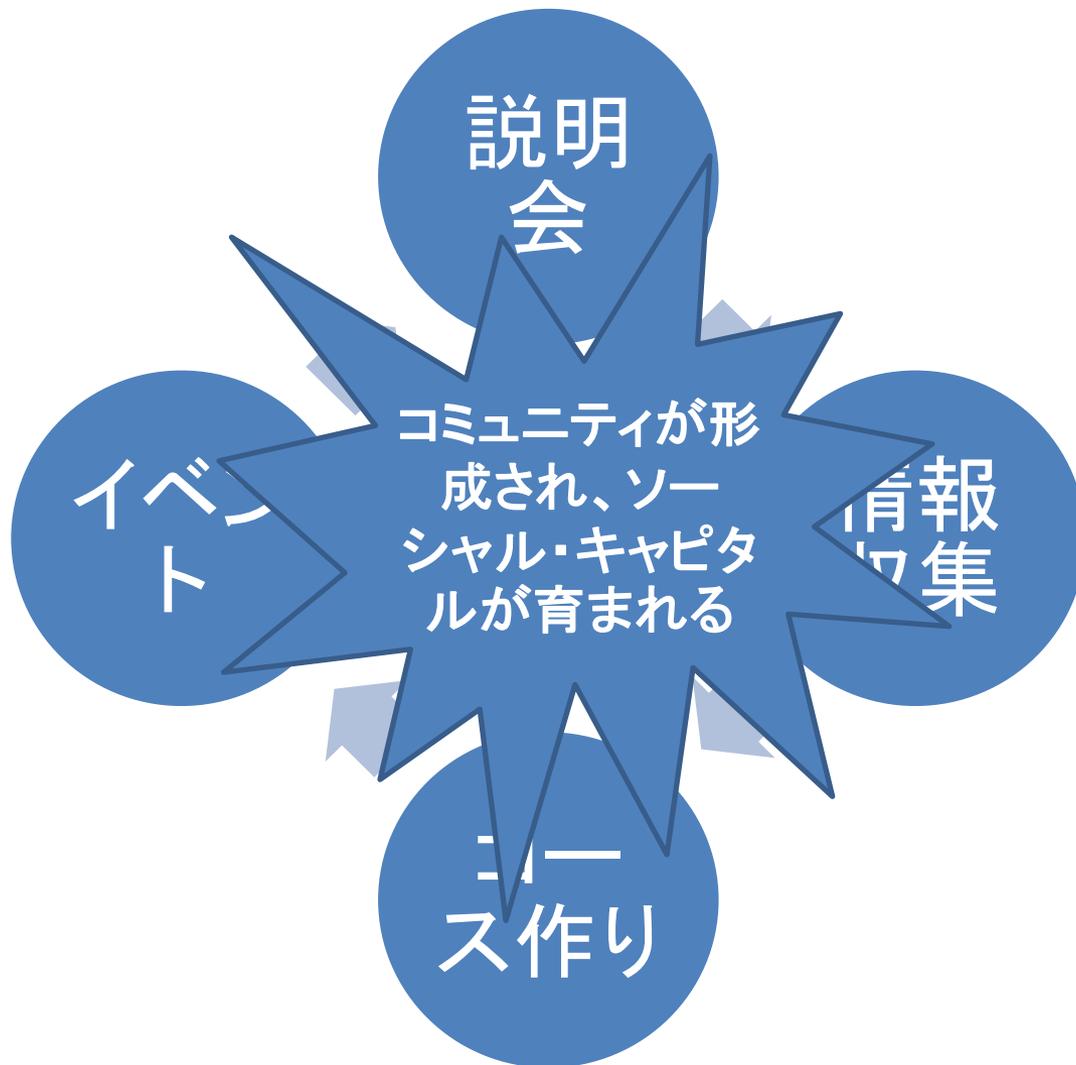
## ④イベント実施

参加者にコースを歩いてもらい、交流、コースの改善をおこなう

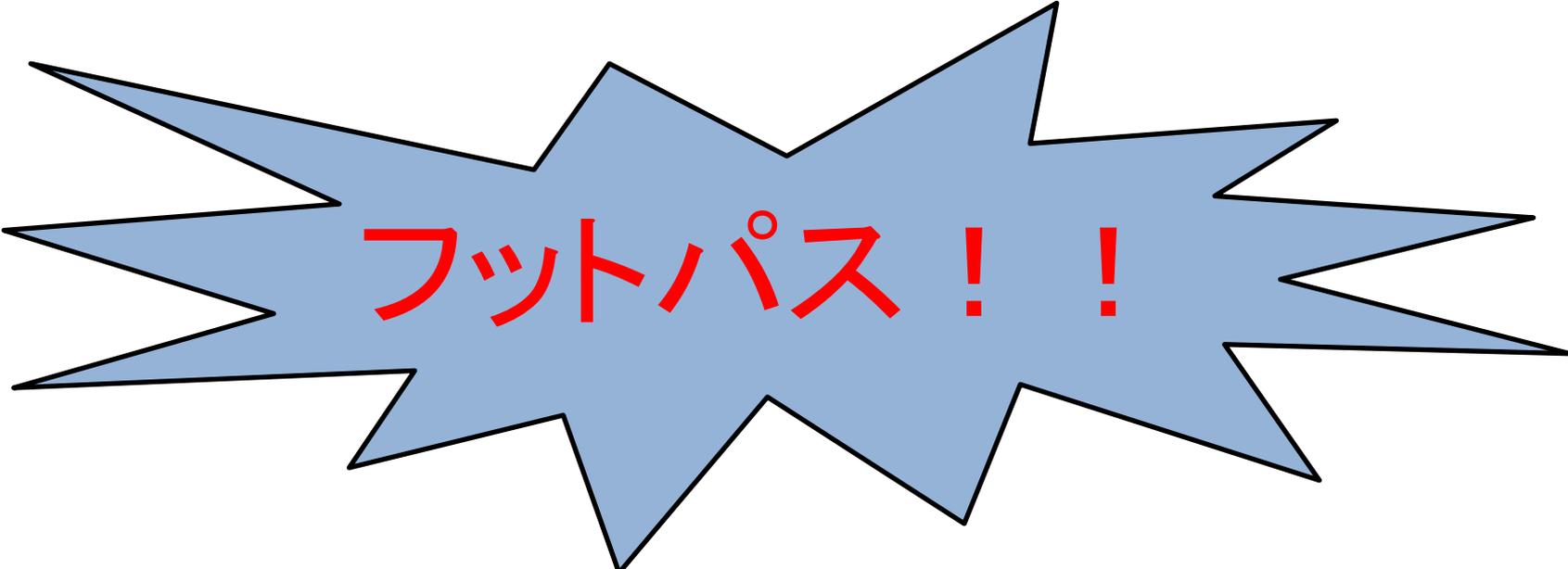


・地域住民が主役となり活動することで、住民同士でのコミュニティが形成されソーシャル・キャピタルが育まれる。

さらに、地域の魅力の再発見など地域愛が生まれる



ソーシャルキャピタルを育むことのできるスポーツとして最適なものは



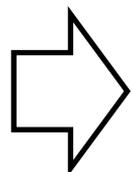
**フットパス!!!**

# 目次

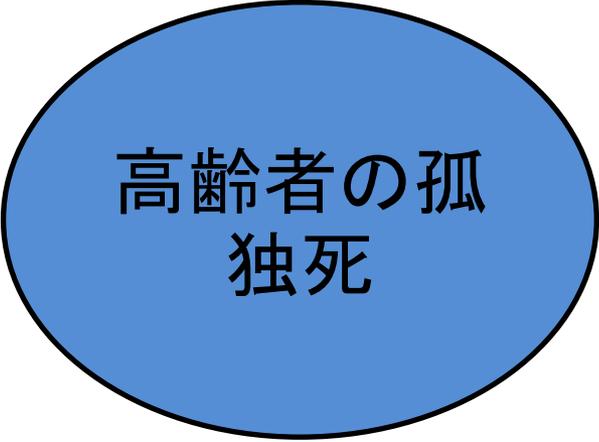
- 1.地域に生きるスポーツ
- 2.ソーシャル・キャピタルの重要性
- 3.フットパスとは
- 4.橋南地区フットパス
- 5.僕らのフットパス
- 6.まとめ

## 4. 橋南地区フットパス

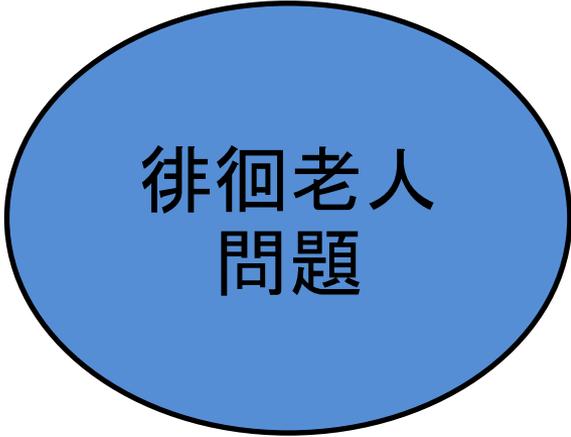
年	2006年	2016年
総数(人)	27,698	24,102
～14歳	3,080	2,529
15～64歳	18,003	13,796
65歳～	6,615	7,777
構成比(%)		
～14歳	11.1	10.5
15～64歳	65.0	57.2
65歳～	23.9	32.3


**釧路の中でも特に人口減少と少子高齢化が進む**

# 釧路市で発生した高齢者が関わる事案

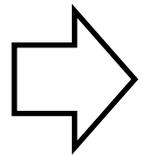


高齢者の孤独死



徘徊老人問題

etc...



街ぐるみで助け合う取り組みが必要である

# 4. 橋南地区フットパスの活動事例

## (1) 橋南地区とは、なぜ橋南地区なのか

- かつて釧路発祥の地として栄えた街
- 古い歴史を持つ
- 数々の寺、神社
- 街並み
- 海に面した立地
- 絶景の夕日

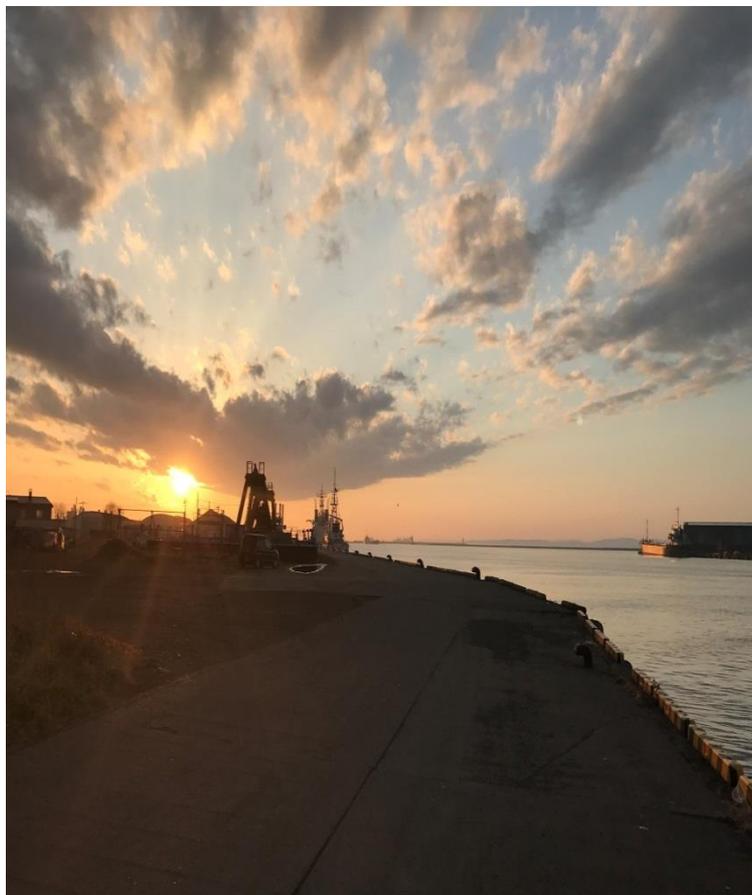
# 橋南地区の歴史



# 橋南地区の文化

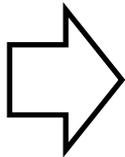


# 橋南地区の自然



橋南地区には**歴史**、**文化**、**自然**といった既存  
ストックが存在

釧路発祥の地という点を活かすことで...



釧路に活気を取  
り戻せるので  
は？

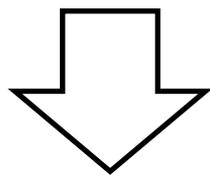
橋南地区で

近所同士の付き合い  
地域ぐるみの付き合い

についてアンケート調査と

ヒアリング調査を行った

橋南地区では近所同士での付き合いはあるものの、地域ぐるみの付き合い、活動はあまりないことが判明



**コミュニティ機能の弱体化  
化が起きている**

人口減少や少子高齢化といった現状から



高齢者が関わる問題や地域住民同士のつながりや地域活動の減少といった問題の発生



解決するには

**ソーシャルキャピタル**が育まれた  
**地域コミュニティが必要！！**

# 4. 橋南地区フットパスの活動事例

## (5)まとめ

橋南地区に

**フットパス**を導入することを提案！！



# 目次

- 1.地域に生きるスポーツ
- 2.ソーシャル・キャピタルの重要性
- 3.フットパスとは
- 4.橋南地区フットパス
- 5.僕らのフットパス
- 6.まとめ

# 5. 僕らのフットパス in 橋南地区



## フットパスの特徴

- 老若男女誰もが関われる
- 地域が主役になれる

# ①フットパス説明会

地域住民を集め、これまでの活動やフットパスの目的などを説明しました。



## ②ランブリング

コースの下見  
のこと。

地域住民とともに  
歩き楽しい道  
や絶景ポイント  
をリサーチしま  
す！



### ③コース作り

ランブリング  
で得た情報  
をもとに楽し  
いフットパス  
コースを作ります。



## ④フットパスのイベントを開催

いよいよ地域住民の方達と作ったコースを使ってイベントを開きます！！



夕日フットパス  
inくしろ

フットパスって？  
ありのままの自然や、古い街並みなどの風景を楽しみながら歩くこと

**27**日(日)

0~16:30  
0~19:00

番屋 (釧路市入船3-6-1)

500円

電話、又はメール

0名様

、誰か1服装でお越しください

雷高住祐

青年団

A 般 物 Card of YAMAO





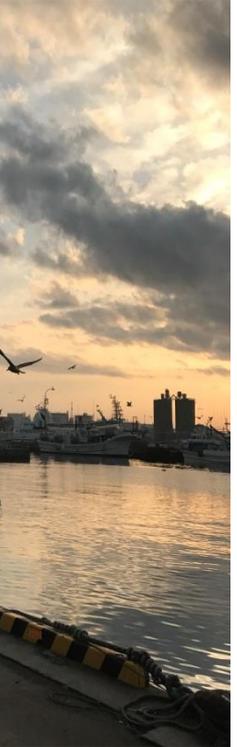
フットパスは地  
域を一つにす  
る!!!





あいにくの  
天気で夕日  
は見られま  
せんでした

...



お疲れ様でし  
た！！



○フットパスのいいところ

→誰もが三つの関わり方でフットパスと関われる

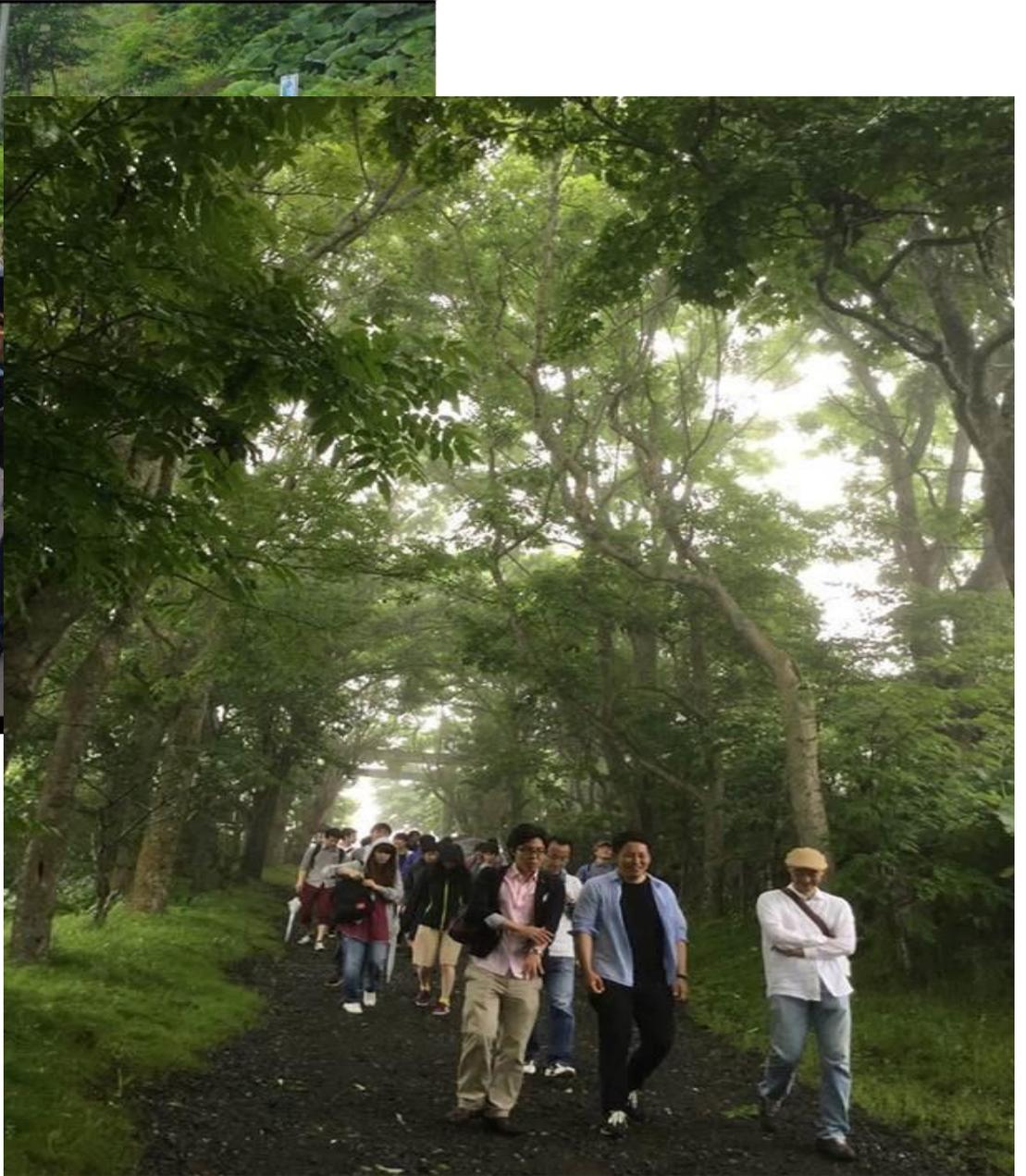
する・・・コースを歩く人（観光客、橋南住民）

見る・・・橋南住民

支える・・・大学生、地域団体、橋南住民

する







観る



楽しい道は  
こっちだ  
よ!!



支える

## 自分の手持ちだけで勝負しない むしろしてはいけない！

- ▶ フットパスの主役は誰なのか？
- ▶ 今ここにいる人たちはどんな人か？
  - ▶ フットパスを歩きたい人？
  - ▶ フットパスを地域の中に導入したい(様な気がする)人？
  - ▶ フットパスを誰かにやってもらいたい人？
- ▶ 「なんのために」地域にフットパスを？
- ▶ 地域活性化=輝かせるため→誰を？=地域の人を
- ▶ つまり、地域の人が輝くのが最重要
- ▶ 地域の方の手持ちのカードを使うべき

### フットパス大会

11月10日  
13:30 濱川「フットパス入」  
14:30 藤田「東区フットパス」  
15:30 休憩 (15分)  
15:45 内田「地域主役の」  
16:45 見館「フットパス」  
17:45 終了





地域住民の誰もがフットパスと様々な形で関わることができる



地域住民同士のコミュニティが広がる



スポーツの力も相まってソーシャル・キャピタルが育まれる



健康で安心した地域が出来上がる

# 4.橋南地区フットパスの活動事例

## 今年度実施したフットパス活動

2016年8月 第6回フットパス大学 in 釧路

2016年11月 夕日フットパス

2016年12月 地域住民とランブリング

## これからの活動予定

2017年2月頃 小学生を対象にしたフットパス

2017年3月～ コースを申請、コース認定

# 目次

- 1.地域に生きるスポーツ
- 2.ソーシャル・キャピタルの重要性
- 3.フットパスとは
- 4.橋南地区フットパス
- 5.僕らのフットパス

6.まとめ

## 5. まとめ

- 橋南地区は
  - 自然や歴史などの既存ストックが豊富
  - 様々な問題を抱えていて、コミュニティの形成が急がれる。
- **→フットパスをするには最適な地区！**
- **→神野ゼミで橋南地区フットパスに着手**

## 5. まとめ

- **地域に生きるスポーツ=フットパス**

→・誰もが楽しみながら参加できる。

- ・いろいろな人と一緒に歩くことで、今まで知らなかった地域の魅力を発見できる。

- ・どんな関わり方をしてしても地域住民が主役になれる。

- ・次第にソーシャルキャピタルが醸成され、コミュニティも形成される。

# 5. まとめ

- 活動を始めて2年間は、フットパスの  
実践を目標

- 実践し  
を実感

今後もフットパスを  
積極的に行い、  
橋南地区を安心して  
暮らせる地域  
に！

可能性

ご清聴ありがとうございました！

