

第3回会議で委員の皆様から御回答いただきました意見は以下のとおりです。

1. ウォーキングイベントでは、クイズラリー等歩く以外の楽しい要素を取り入れて、より効果的に健康づくりに取り組める内容にしたいと考えています。その内容について皆さまのご意見をご記入ください。

|   | 主な意見  |
|---|---|
| ① | <ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくりのヒントとなるようなクイズを出題する。</li> <li>日頃の運動量の目標を設定しやすいよう工夫する。</li> </ul>   |
| ② | <ul style="list-style-type: none"> <li>ウォーキングの専門家に歩き方をレクチャーをしてもらいながら歩く。</li> <li>狛江市の歴史、生活などをよく知る人物に案内してもらう。</li> <li>ウォーキング地域の商店の方に今昔物語を説明してもらう。</li> </ul>  |
| ③ | <ul style="list-style-type: none"> <li>スマホアプリ等を使って、歩数や心拍ログの把握をする。</li> <li>ウォーキング中に撮った写真のコンテストなど</li> </ul>   |
| ④ | <p>クイズラリーやスタンプラリーのようなゲーム要素を取り入れたウォーキングは、体だけではなくコグニサイズ的な脳を活性化させる効果があり、面白い取り組みだと思えます。クイズラリーの解答が健康に関するお勧め食品や行動、スポット等だと、より健康度を高め動機づけに繋がると考えます。</p>  |
| ⑤ | <p>ウォーキングコースの中で好きな風景などおすすめのものを紹介してもらう。</p>  |
| ⑥ | <p>とても多くの効果が得られそうなイベントで健康づくりに有効だと思いました。クイズは子供たちにきっと楽しんでもらえると思えます。他にはおそらく皆携帯電話を持って参加と思えますのでフォトコンテストなどはどうでしょうか。展示の機会を設けることで地域の魅力の再確認になるのではないかと思います。</p>   |
| ⑦ | <ul style="list-style-type: none"> <li>クイズラリーはマップを楽しく回る動機づけにもなるので賛成。健康に関するミニ知識的なクイズや7つのポイントに関する問題がよいのでは。</li> <li>イベント成功のために市民への周知が大切。広報誌や自治会を通しての案内の他、SNSの利用、当日の様子をTwitterにあげるのもよいかと思う。</li> <li>複数回スタート駅でスタート出発式を開催しては？その後は各自のペースで歩く方式、自由スタートもOKで時間内にクイズラリーすべてに解答すると参加証をもらえる。</li> </ul>  |
| ⑧ | <ul style="list-style-type: none"> <li>各地のマラソン大会では給水所にフルーツや、スイーツの食べ放題があり話題になるところもあります。ウォーキングコースにも給水所を設けて、水分補給を促すとともに、狛江の名物や名産、名店の品などを置いてはどうでしょうか。コロナの状況もあり、その場で食べるのが難しければ、ひとつずつお土産でも。食べ物でなくても良いし、販売していても良いかもしれません。</li> <li>コースにウォーキングフォームのチェックポイントを設けてはどうでしょうか。マップ3ページのウォーキングフォームができているかのチェックや、身長にあった歩幅を確認するなど。例えば、身長約〇〇〇センチの人なら〇〇メートルを〇〇歩程度でいけたらクリアとか。いつもより大きな歩幅を実感できる仕掛けを設けてより高い運動効果を得られるようにできれば良いと思いました。</li> </ul> |
| ⑨ | <p>市内の企業や商店に協賛をお願いし、何か寄付をしていただいて、参加者にプレゼントする。</p>   |

|   |   |
|---|---|
| ⑩ | 楽しく歩きながら市民同士のコミュニケーションも大切だと思います。グループ編成して仲間との絆を深められたらなお良いと思います。  |
| ⑪ | ・季節により、梅、桜、花々の見どころなどテーマを決めて、写真のコンテストなどは、いかがでしょうか。<br>・SNS上で、それらを共有して、ソーシャルキャピタルを意識して、交流を深めてもよいと感じました。 |
| ⑫ | 休憩用ベンチの整備   |
| ⑬ | ウォークラリー参加者に粗品を配る  |

2. 狛江市ウォーキングマップを継続的に活用できるような仕組みについて、1つは健康ポイント事業とのコラボを考えておりますが、その他ご意見をお聞かせください。

|   | 主な意見   |
|---|--|
| ① | ウォーキング教室やフォローアップを実施し、継続要因を形成する。  |
| ② | ・健康ポイントとのコラボは賛成です。<br>・ウォーキング地域の商店で使える商品券とか、飲み物券とか商店街と協働して、もらう。<br>・地域のお店、お寺、神社などにスタンプを用意してスタンプラリーにする。   |
| ③ | ・同じようなイベントが何度も続くと真新しさがなくなり参加率の減少につながるため、年に1, 2回の定期イベントとするのがよいかもしれない。<br>・「歩きたくなる道50選」など人気ルートの紹介  |
| ④ | ・健康ポイント事業のコラボについては、根本に「健康ポイント事業とは何か」を市民の皆さまへの周知が必要だと考えます。(詳細を知らない方が意外に多い)<br>・難しいかもしれませんがウォーキングマップ自体をお店の一部無料券や割引券とし、目にかける頻度を増やし、持ち歩きの習慣化に繋げる。(コロナ禍で客足が落ち込んでいるお店の活性化、市民の皆さまはウォーキングプラスαの楽しみ、効果でwin winを作り出す) |
| ⑤ | SNSで効果紹介をしてもらう。  |
| ⑥ | ウォーキングイベント参加時の万歩計による(携帯電話にも機能付きがある)歩数の年間の合計による健康ポイントへの変換はどうでしょう。加えて記録するためのオリジナル・ウォーキング・ノートを配布するというのはいかがでしょうか。  |
| ⑦ | ・ウォーキングマップが市民に定着するためには掲示物の作成も必要か。発着各駅にコースの説明の設置、各ポイント地点にも景観を損ねない掲示があってもよいと思う。<br>・コロナが落ち着き人の交流ができるようになったら、コース毎のウォーキンググループを登録できるようにするのもよいかと思う。仲間がいることで継続できることも多い。   |
| ⑧ | コースのポイント地点の写真がとても分かりやすいマップだと思いました。今、ウォーキングのときには、ほとんどの方が携帯電話やスマートフォンを持っていて写真を撮りながら歩いている方も多いと思います。マップのポイント地点の写真を撮って、それを見せたら、提携のお店でサービスが受けられるというのはいかがでしょうか。   |
| ⑨ | 一人で歩くのはつまらない、一緒に歩く仲間がいればと思う方もいると思う。定期的にウォーキングイベントを行えば、仲間づくりのきっかけの場になり、気の合うウォーキンググループもできるのでは、と思う。   |

|   |   |
|---|---|
| ⑩ | <ul style="list-style-type: none"> <li>・狛江市ウォーキングマップを活用した回数を記録できるようにする（スタンプ等で）。</li> <li>・イベントの定期的な実施で狛江市ウォーキングマップを多くの人に周知する。</li> <li>・個人的にもウォーキングマップを参照しながら実施して楽しめるようにしていく。</li> </ul>                                  |
| ⑪ | <p>SNS を活用してイベントを開催する。実際に歩いている方に、その都度情報をアップしていただき、人にも、その情報や写真をみていただくように、SNS イベント（FB など）を立ち上げて、ウォーキングした方へは投稿をしてもらうようにしてはいかがでしょうか。投稿回数＝ウォーキング回数により表彰することもできますし、参加人数も明らかになります。ウォーキングを継続できるような交流を、距離を取りながらでもできるような気がしました。</p> |
| ⑫ | <p>ポイント毎に数字を決め、数字で表せれば数値化できてやる気が出るかも。ゲーム感覚で。たまにはこまえコインなどを作成して宝探しを。</p>  |
| ⑬ | <p>クリニック、歯科、薬局などウォーキングマップを希望している施設に多数配布する。</p>  |