

Active By Design

～まちにいることで健康になる～

チーム名：シライーズ

伊藤麟之介，黒木怜帆，青木七海，樫村碧，小松采加，榊原稜，清水麻那，
時津凌久斗，馬場みちる

ゼミ教員：白井宏昌

亜細亜大学 都市創造学部 都市創造学科 空間デザインゼミ

キーワード：無理なく日常で補える運動 パブリック・スペースを活用 Active By Design

高齢者や障害者に負担にならず現役世代にも優しい道 効率よくエネルギー消費

1 はじめに

運動不足が健康状態にもたらす影響は心身に多くの悪影響を及ぼすとも言われている。しかし、ジムやスポーツクラブなどに通うことは金銭面や運動が得意ではない人にとってはハードルが高く運動の機会を取れない。もし、まちのパブリック・スペースで気軽に継続的に運動をすることができれば、効率よくエネルギー消費することができるのではないだろうか。そこで本プロジェクトでは英国で進められている、都市の公共空間を活用することによって、市民の健康に役立てようという「Active By Design」の考えを取り入れ、三鷹市において、パブリック・スペースを活用することで、日常の気軽な運動を促進し、市民の健康の維持と向上を後押しすることを目指す。



図1 「Active by Design」冊子 (Design Council、英国)

運動活動	METs	生活活動
	1	安静に眠っている(1) デスクワーク(1)
ヨガ・ストレッチ(2)	2	料理・洗濯(2)
ウォーキング(3.5) 軽めの筋トレ(3.5)	3	犬の散歩(3) 掃除機(3.3) 風呂掃除(3.5)
水中ウォーキング(4.5)	4	自転車(4) 通勤通学(4) ゆっくり階段を上る(4)
早いウォーキング(5) 山登り(6.5)	5	子供と活発に遊ぶ(5.8)
ジョギング(7)	7	
サイクリング(8)	8	階段を早く上る(8.8)
縄跳び(12.3)	12	

図2 身体活動 METs 表 / 参考：スポーツ庁

2 背景・目的（動機）

まちのパブリック・スペースで市民がおもわず体を動かしたくなる場所をつくる「Active By Design」のアイデアを三鷹市で展開することを本研究の目的とする。その背景としては、まず、三鷹市は交通アクセスが良い反面、まちを歩くことに力を入れていないと感じたことがあげられる。「ウォーカブル・シティ」はまちにしながら体を動かすことができる有効な手法だが、三鷹市ならではの「まちあるき」の楽しさを作り出すことも可能ではないだろうか。

また、三鷹市が「緑と水の公園都市」を目指している点にも注目した。緑豊かな農地や雑木林や歴史と文化を今に伝える玉川上水など、三鷹市の魅力を活かしたまちづくりを目指しているが、三鷹市の公園数は多いとは言えず、市民数に対して公園の面積が少ないと感じる。公園を増やすことは容易ではないが、公園を増やす以外の方法としてまちの様々なパブリック・スペースを活用できないだろうか。駅に向かう

途中など生活の動線の途中に得られるちょっとした場所があれば、そこで簡単な運動をすることも可能で、無意識的に市民の健康を促すことができるだろう。

さらには三鷹市では、子育て世代が多く、コミュニティづくりと運動ができる場所が必要だと考える。そのような場所を公共空間につくることは、コミュニティを形成するのに有効だ。三鷹市行政も子育て支援に注力しており、子育て世代の、パブリック・スペースでの住民同士の繋がりができる場所をデザインによって心地よいものにすることは、地域の治安向上や親子の孤立を減らすことにも繋がるだろう。

3 目標（ねらい）

三鷹市の年齢人口別の割合は、約6割が15歳から64歳であり、現役世代にあたる。このような現役世代が多い街だからこそ、無理なく日常で補える運動ができる場所をつくることを目指したい。また、現役世代だけではなく、高齢者、障害を持つ人々も、いつもの通り道を楽しく歩けたり、散歩しに行こうと思えたり、日常生活で体を動かす機会を提供し、人々の健康増進に繋がることを本研究の狙いとする。

4 提案

三鷹市の公共空間で人々がからだを動かせる場所をつくる「Active By Design」を進めていく上で、現在、以下のようなアイデアを検討中である。

①三鷹駅の高架下を歩道にする。

高架下には多くのお店が並んでいるが、あえて広い高架下のスペースを歩道として使うことにより、新たな散歩道を提供することができる。その際、地面にグラフィックデザインを施すことで、人々が「思わず歩きたくなるような環境」を提供する。さらに高架下を利用するメリットとして雨除けや休憩スペースの確保もできると考える。

②「音」を利用したアート道路

音楽をただ流すのではなく、自分自身で音楽を奏でることができる体験型のものを設置する。道路を車で走ると音が鳴る道が数ヶ所存在する、それをもとに歩くたびに音楽が流れるようにすることで現役世代の方々や観光客、高齢者、家族世帯など幅広い層に楽しみながら運動する機会を設ける。

③体に負担がかかりにくい材料の道づくり

陸上競技場の材質にも使われている、ウレタン舗装を取り入れることで、高齢者や障害者はもちろん、子供や大人にも優しいウォーキングやランニング等の運動にも対応できる歩道をつくる。



図3 街路を一時的な運動の場所に変えた事例（ミラノ）

5 今後の予定

ジムやスポーツクラブなどに行かなくても、生活の中で気軽に運動する機会が増えていくことが、よりよいコミュニティの形成へと繋がり、幅広い層の方々の健康を維持できる環境作りを提供できるのではないのかと考え、そのための三鷹市内の様々なパブリック・スペースのフィールドワークを行い、それぞれの可能性と課題を把握し、実際の提案へと結び付けたいと考えている。

[参考資料]

<https://mama.chintaistyle.jp/article/mitakashi-kosodate-di/>

<https://www.seikatsu-guide.com/keyword/1600/13/13204/>

https://shingakunet.com/area/ranking_town-health/tokyo/?page=3

https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/10