

研究
テーマ

双海MOTTO ツナガル・プロジェクト ～シニア・ハイブリッド型健康運動教室の実践～

ステークホルダー：伊予市

対象：上灘、下灘の75歳以上のシニア



プロジェクトメンバー： 村上芽衣 武智才和 阿南玲蘭 恵木雅之 名越太一 山野仁

指導教員

牛山眞貴子(社会共創学部)

プロジェクト協力者： 井上夢乃 沖野敦美
友近有希 森田羽麗





問題です！



これは、なんでしょう？？



A えぎくんの寝癖

B えぎくとインディアカ

正解は. . . B えぎくんとインディアカ



それでは・・・

このプロジェクトの
令和3年度の足跡から
辿ってみましょう。



研究
テーマ

伊予市双海と運動でツナガル・プロジェクト
～シニア・ハイブリッド型健康運動教室の試行～

令和3年度
プロジェクトe

愛媛大学学生プロジェクトE

アイデア賞 🏆

特別賞 🏆

ツナガル・プロシ

大学BCP

大学内活動

現地（双海）

種目

※●は回数を示す

報告会(6/16)

報告会、次年度
実施の検討会
(6/21)

- いすサッカー
- タオルdeキャリー
- クリスマスダンス

← 11/5 - 2/14 → リモート・ウォーキング

そして、2年目
令和4年度へ
つなぐ。



令和4年度プロジェクトEに
「双海MOTTO ツナガルプロジェクト」で再応募し、
採択していただき、獲得した研究費
8万2000円を活用して、
令和5年3月まで研究継続中

双海MOTTOツナガル・プロジェクト ～シニア・ハイブリッド型健康運動教室の実践～

	R4.6	7	8	9	10	11	12	R5.1	2	3	
大学内活動	<ul style="list-style-type: none"> ・上灘・下灘での実施計画と準備 ・お試し地区ヒアリング 						<div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> 上灘 12/2(プレ). 16. 1/6. 20. 2/3. 17 </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 下灘 11/25(プレ). 12/9. 23. 1/13. 27. 2/10. 17 </div>		<div style="border: 1px solid yellow; padding: 5px; display: inline-block;"> 雪のため 中止！ </div> <div style="border: 1px solid yellow; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 10px;"> 追加回 </div>		報告会
現地	6/21 学生PT×双海協議体 ミーティング		10/18 学生PT× 双海協議体 ミーティング		<div style="border: 1px solid cyan; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> トライアル </div> 本谷地区 11/28 参加者7名 日喰地区 12/5 (中止)						

令和4年度双海MOTTO ツナガルプロジェクト 目的

令和3年度
プロジェクトe

- 目的：双海のシニアに、コロナ禍であっても、
- ① 中断しない、持続可能な運動教室を提供する。
 - ② 運動の提供だけでなく、気持ちが「ツナガル」サービスを提供する。

令和4年度プロジェクトeへ **継続と発展**



- ③ より多くのシニアに運動教室を提供する。
- ④ シニアの体感元気度を高める。
- ⑤ 結果を見える化する。

研究
テーマ

目的

方法

1. 方法：ハイブリッド型

対面

現地で教室を実施
【令和3年度】
【令和4年度】
上灘・下灘地区



NEW

令和4年度
トライアル
本谷地区

リモート
対面

オンライン教室を実施



Zoomの様子



大学生
(大学の教室)

シニアの皆さん
(双海生きがい
センター)

リモート
非対面

リモートウォーキング

毎日LINEで
報告し合う

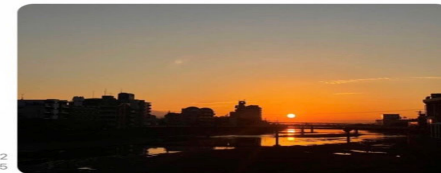


既読 22
14:23

あけましておめでとうございます🎉
今年もよろしくお祈りします！😊

みなさんお正月からたくさん歩かれていますね！
私は鹿児島に帰省して、昨日の初日の出を拝みました！
双海からも初日の出見えませんか？

既読 22
14:24



既読 22
14:25



14:45

初日の出の写真
ありがとうございます。😊🌟

14:46

研究
テーマ

日間

方法

2. プロジェクトの独自性


●オリジナル種目

👉 ルールと道具を自分たちで作成



双海マップを手作りしています。

●リモートウォーキング

 非対面でシニアと学生がつながる

リモートウォーキングのための
事前準備
令和4年度もスマホ教室を開催
11月25日(下灘地区)
12月5日(上灘地区)




スマホ教室時の様子


アプリの
インストール解説
スマホ教室用
資料の一部

アプリのインストール方法 (iPhone)


①「App Store」を押す。




④「歩数計」と打ち込み「検索」を押す。




②右下の「Q 検索」を押す。



⑤足跡のマークを見つけ、「入手」ボタンを押す。




③左上の「Q」マークを押す。




iPhoneX以上

⑥スマートフォンに顔を向けながら右の電源ボタンを2回押す。



iPhone8以下

⑥Apple IDを入れるかホームボタンで指紋を認証させる。



2

●リモートウォーキング

👉 非対面でもつながるために・・・

歩数計アプリ

携帯電話所持の
シニア

離れていても、
同じ目的で一緒に歩く
ことができる。

学生チーム

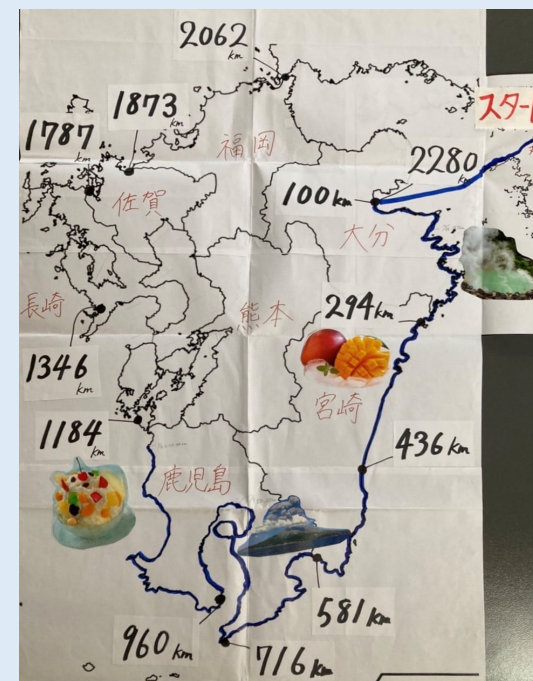


- ・LINEでのコミュニケーション
→意欲が高まる。
- ・地図作成
→目標がはっきり

達成感
&
絆

目標 6,000km

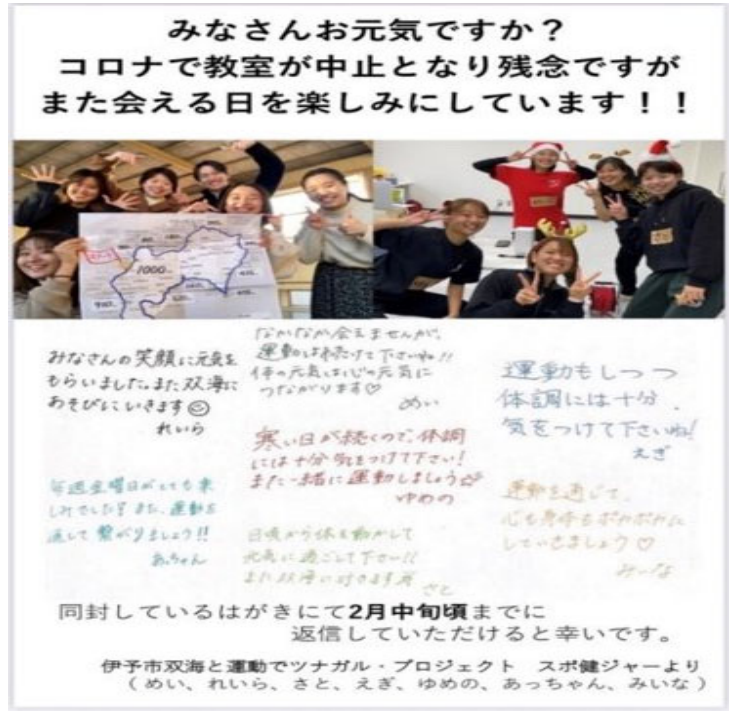
九州 1周
(約2,500km)
+
本州 1周
(約3,500km)



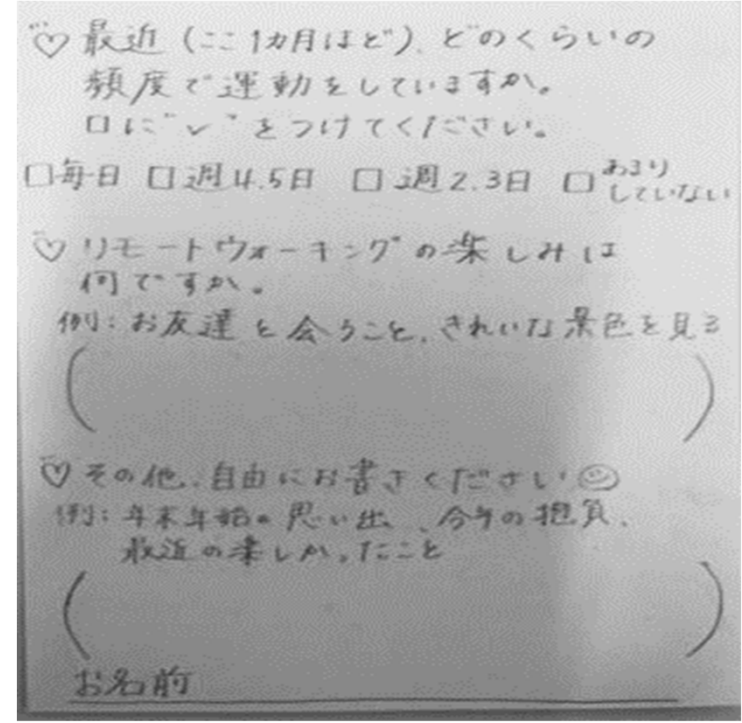
●はがき大作戦

👉 シニアとつながり続けるために・・・

プロジェクトメンバーの寄せ書き



はがきアンケート(R4. 2/10 送付)




研究
テーマ

目的

方法

●ビデオメッセージ

 シニアとつながり続けるために…

ビデオメッセージの様子
(R4. 5/13, 5/20)

冒頭の挨拶の様子



自己アピールを入れながら

えぎ



研究
テーマ

目的

方法

現地/対面で実施できる運動種目

脳トレ



タオルdeキャリー



いすサッカー



インディアーツ♡



リズムカル・スティック・キャッチ



ドリブルしてボウリンGood!!



研究
テーマ

目的

方法

実施計画(各地域)

上灘

上半身の巧緻性のアップ

◆メイン種目
インディアーツ

下灘

下半身の強化

◆メイン種目
いすサッカー

日喰、本谷(トライアル)

◆様々な種目のお試し

◆リモート・ウォーキング

👉 令和3年度の研究結果から、種目を絞る。

👉 結果を“見える化”

研究
テーマ

目的

方法

成果

見える化

* 結果・考察の途中経過

◎インディアーツ

インディアーツ

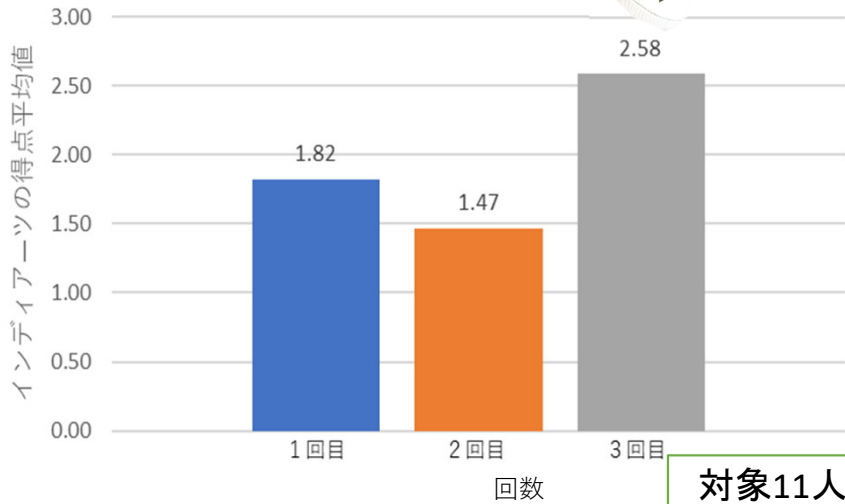


図1：インディアーツの得点平均の推移（上灘）

【結果】

成功の確率が上昇傾向
→コントロールが良くなっている。

◎リモートウォーキング

歩数の理想値	距離(km)	時間(分)	消費カロリー(kcal)	効果
1日 2000歩	約1.4	20~25	60	寝たきりの予防
1日 5000歩	約3.5	50~60	150	認知症、心疾患、要介護、脳卒中の予防
1日 8000歩 以上	約5.6	80~100	240	脂質異常症や糖尿病、高血圧の予防

参考：日本マスター検定 セゾンの暮らしの大研究(2023)

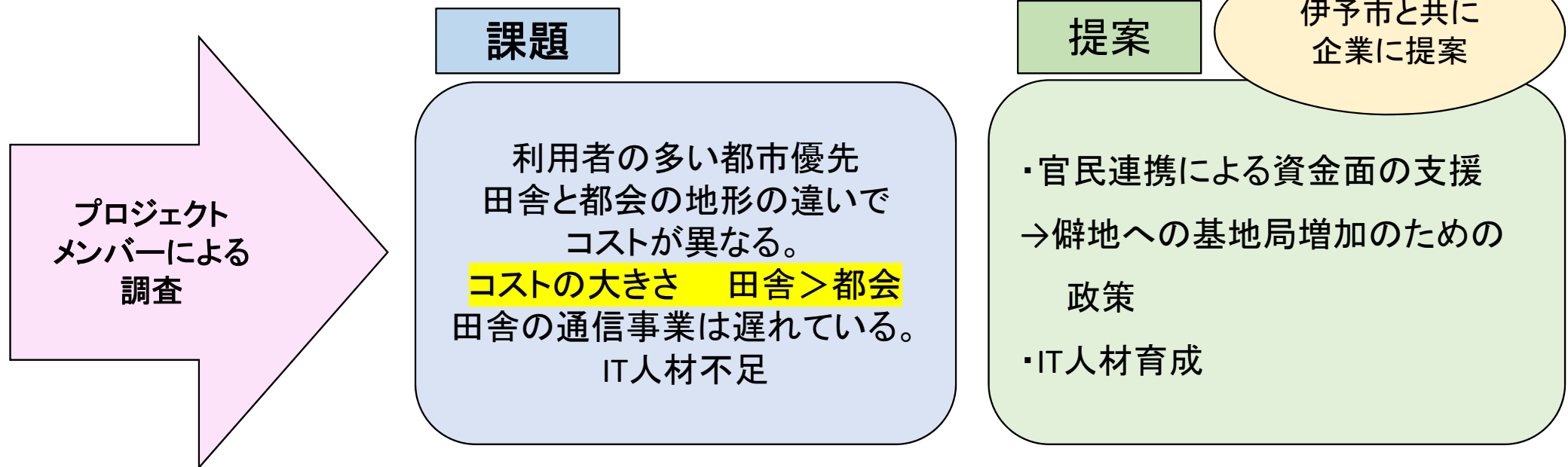
シニアAさん(下灘) → 始め12月16日 1日歩数3,663
→ 回を重ねるごとに歩数が伸びる。
→ 18日間の1日平均歩数 **12,405に到達**



残りの教室を終えた後プロジェクトE
研究期間終了の3月までに結果・考察・現地報告会
を行う予定

Q.リモートの推進で、コロナ禍・僻地での運動教室問題は全て解決？

A.通信困難地域「通信格差」の課題が残った。



双海のシニアにもっと満足度の高い運動教室がしたい！
官民連携でのシニアの運動教室で神戸はどんなものか...



先進事例のある神戸に
行くしかない。



神戸視察

1.17、18実施、レポート作成中



神戸市

地域の特色を活かしてオリジナルの
サービスを生み出す重要性が高い。

スポーツ

- ・神戸市が
- ・神戸市在住で①65歳以上の方または健康高リスク者、②新型コロナウイルス感染症の罹患歴があり、後遺症に不安のある方
- ・サービス内容: ①体力測定 ②運動指導 ③スポーツジムエリアの利用

- ・健康ライフコース→健康について身体的、精神的、社会的側面から総合的に学ぶとともに地域への参加、貢献のあり方について学ぶ
- ・フレイル予防、認知症サポート、市民救命などを学ぶ

・・・ to be continued

卒業研究も視野に入れながら双海のシニアにMOTTO貢献していきます!

引用文献・URL

1)“体力科学の躍進で健康づくりを支援し健康寿命を延伸させる,”

https://www.jstage.jst.go.jp/article/jspfsm/65/1/65_14_1/_pdf/-char/ja

(最終閲覧日:2022年4月11日)

2)“要支援・軽度要介護高齢者に対する個別運動介入に集団運動がもたらす効果,”

https://www.jstage.jst.go.jp/article/rika/23/4/23_4_501/_pdf/-char/ja

(最終閲覧日:2022年4月11日)

3)“第7期介護保険事業(支援)計画に関する基本指針の策定について,”

<https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12301000-Roukenkyoku-Soumuka/0000170088.pdf>

(最終閲覧日:2022年4月11日)

4)愛媛大学HP新型コロナウイルスへの感染を防ぐために～ひとりひとりにできること～

<https://www.ehime-u.ac.jp/post-120671/>(最終閲覧日:2022年4月11日)

謝辞

伊予市長寿介護課の水本様はじめ保健師の皆さま

双海シニアの皆さま、あいのお会の皆さま

学生研究協力者(産業マネジメント学科沖野敦美さん、スポーツ健康マネジメントコース二年井上夢乃さん、一年友近有希さん、森田羽麗さん)

双海生きがい活動センター職員の皆さま

下灘コミュニティセンター職員の皆さま

秋丸國廣先生、指導教員牛山真貴子先生

心より感謝申し上げます。

ご清聴ありがとうございました。