枝幸高校「総合的な探究の時間」活動発表

# 枝幸町の健康増進

～ニュースポーツを通して考える健康づくり～

# 目次

１．　テーマ設定の背景
２．　枝幸町の現状
３．　仮説
４．　モルックにこだわる理由
５．「ひとのわ」とは
６．　イベント開催、アンケート実施
７．　アンケート結果
８．　考察
９．　まとめ
10.　これからの取組
11.　最終的な着地点

# １．なぜこのテーマにしたのか？

自分たちの故郷の人たちに健康に過ごしてほしい！

# ２．枝幸町の現状

①健康寿命が全国平均より低い
②運動継続率28.5%（目標30%）
③散歩やウォーキングをしている人が多い
④成人でストレスを感じている人がいる
⑤大人はスポーツをする時間・場所・機会が限られる

どうしたら健康増進できる？
（健康寿命を延ばすためには？）

# ３．仮説

## ニュースポーツで健康増進ができる！

ニュースポーツとは･･･

誰でも気軽に・安全に・楽しく参加できるように工夫された新しいスポーツ。
また、生涯における健康な身体づくりにおいても幼少期の運動習慣は大きな影響を与えると言われている。

# ４．なぜモルックなのか

・低負荷の有酸素運動で心拍数・血管の健康を改善
・年齢や体力を問わず楽しめる
・世代間交流や地域のつながりを生む

# ５．「ひとのわ」とは

・さいごまで暮らし続けられるまち「枝幸町」
・笑顔でつながる「枝幸町」

以上の２つをゴールに地域住民の"声"を直接聞く・交流する場所として開設された

≪活動内容≫
①"ひとのわ"による新たな「交流の場」
②「地域課題」の共有
③一緒に活動できる・考えることができる「協力者」づくり
④やってみたいことの実行、行動を起こす方の「伴走支援」

# ５．「ひとのわ」とは

日時：8月23日（土）
会場：枝幸町保健福祉センター
内容「あつまれ！健幸の森」出展ブースの相談

生涯スポーツを通して枝幸町のみんなが運動に触れてほしいという私たちの目標を伝える。「あつまれ！健幸の森」の出展ブースに向けた実際にモルックやボッチャの体験・リハーサル

# リハーサルの様子

# ６．イベント開催
## 「あつまれ！健幸の森」

・モルックの体験コーナーのブースを担当！
・体験してもらった人を対象にアンケートを実施

**当日は30人以上訪れて大盛況！**

# 「あつまれ！健幸の森」

# ６．アンケート実施について

＜主なアンケート項目＞

①モルックを通して「体を動かした」と実感したか
②モルックを通して気分転換やストレス解消につながったと思うか
③今回のイベントをきっかけに、普段から体を動かしたいと思ったか
④今回のイベントに「健康増進の機会」として意義を感じたか

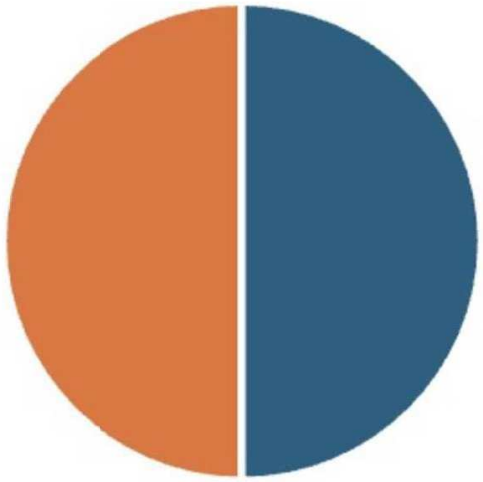
**ねらい**

枝幸町民にとってモルックは健康増進にとって必要なものかどうかを確認する

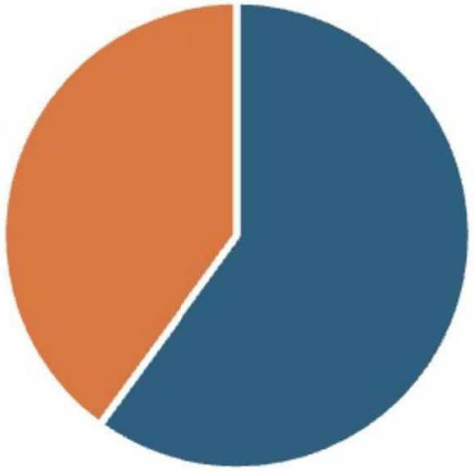
# 7．アンケート結果

※60代の参加が多かったため60代を対象とする

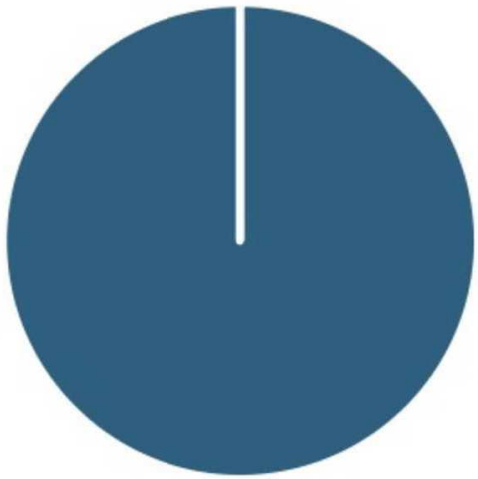
気分転換やストレス発散に繋がったか




モルックをして体を動かしたと
実感できたか

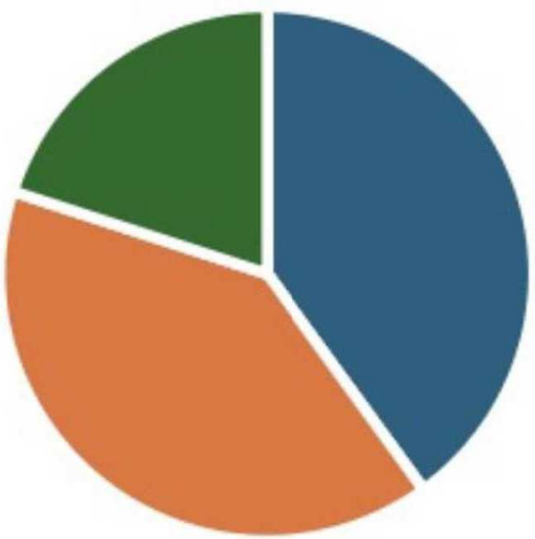



今回のイベントを通して普段か
ら運動をしたいとおもったか



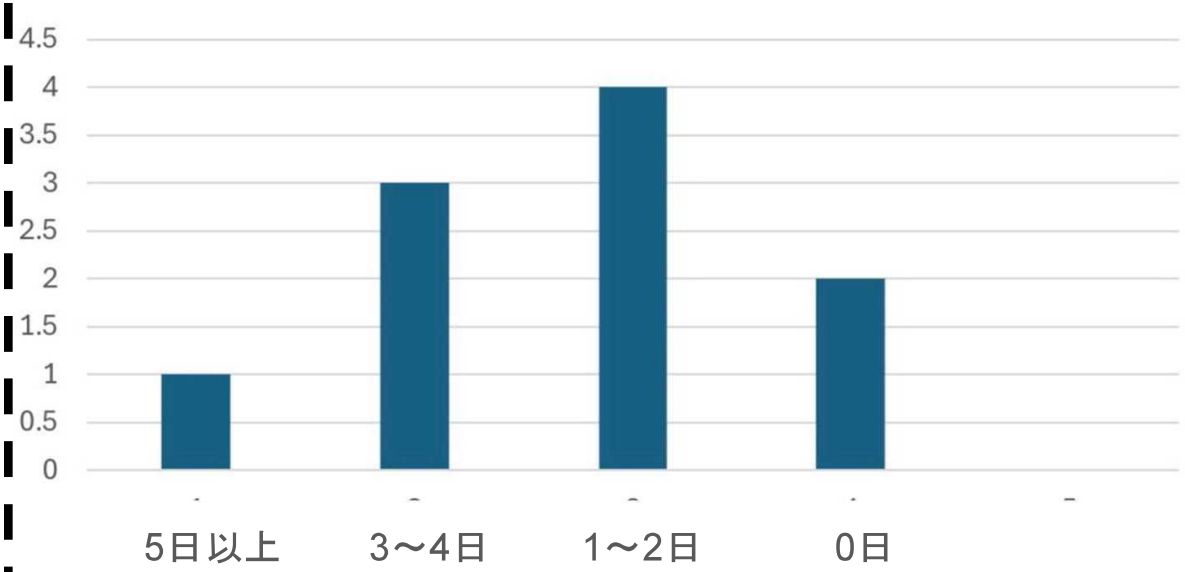
# 7．アンケート結果

健康増進の機会としての意義




※枝幸町が調査した結果

・一週間に30分以上の運動をどのくらいするか



# ８．考察

- モルックでも十分な運動になっている
- 気分転換、ストレス解消にも効果〇

イベント参加者からの声
- 「どこでやっているの？」
- 「いつやっているの？」など

＝

道具や機械の普及が進んでいないのかな？

# ９．まとめ

**ニュースポーツで健康増進ができる！**

＜反省＞
・今回は60代以上の参加が多かったためその世代にフォーカスを当てて探求を深めてしまった。

・なぜ20代、30代の若い世代がイベントに参加しないのかを考えていきたい。

# 10. これからの取り組み

①老若男女問わずモルックを枝幸町に広げる
→大会を開く

②モルック以外の誰でもできるスポーツを実施する
→要望やニーズを取り入れる

③総合体育館でのモルックの貸出を周知
→SNSなどを活用して告知

# 11. 最終的な着地点

## ○意見書の提出

→枝幸町と高校生が連携して毎年イベントを開催し、枝幸町の健康増進に貢献する。世代を超えたつながりが生まれ、高校生が主体的に企画・運営することで町全体に新しい元気を届ける。

**若者の力で、町全体を元気に！**

# 「あつまれ！健幸の森」アンケート結果

目次

01 アンケートについて
（１）目的
（２）質問項目

02 アンケート結果について

## 01 アンケートについて

- 日時　　2025年９月７日
- 対象者　　あつまれ健幸の森』イベント参加者
- 回答者数　３５名

## 01 アンケートについて

### （1）目的

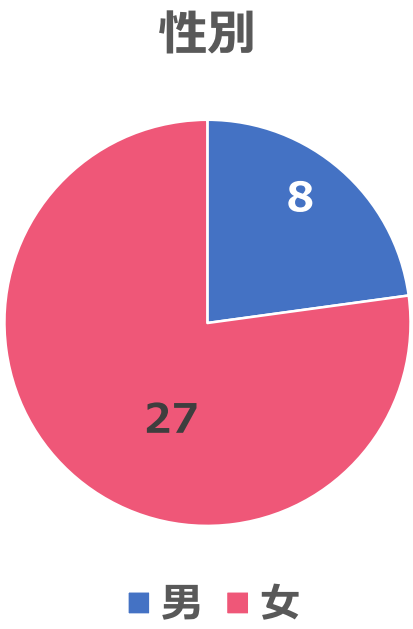
モルックをはじめとするニュースポーツなどの体験を通じて、地域の皆さまの健康づくりや交流の機会としてどのような効果があるのかを把握する

## 01 アンケートについて

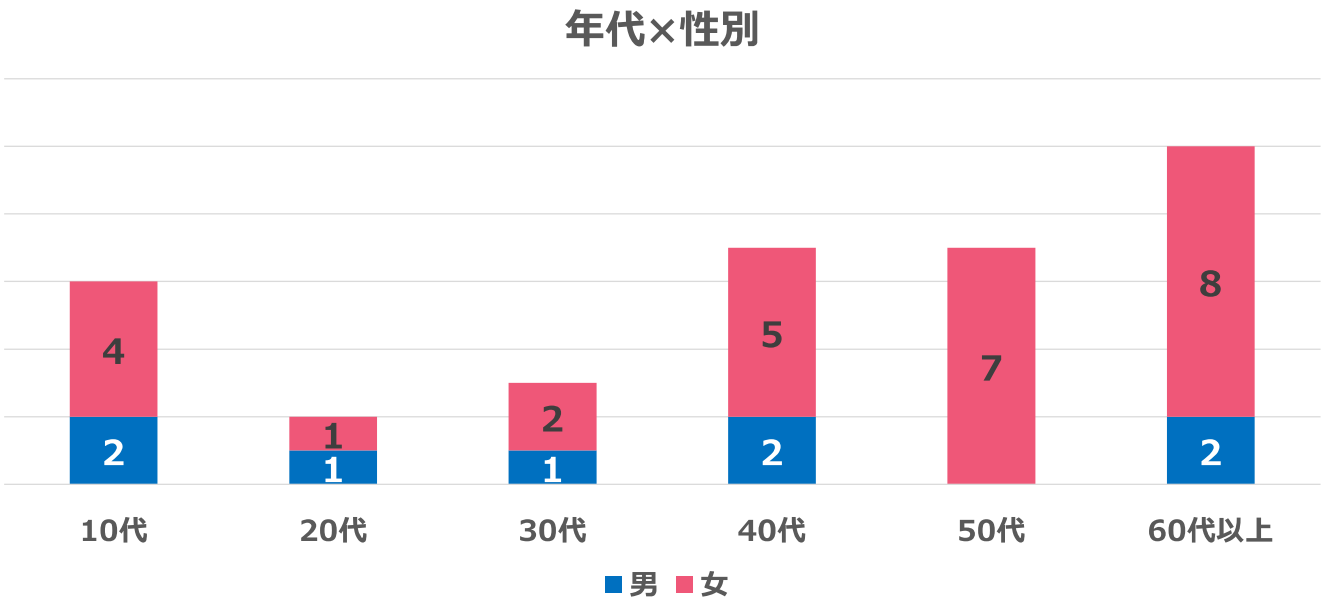
### （2）質問項目

・運動頻度
・「あつまれ！健幸の森」のモルックについて
・健康増進の意識調査

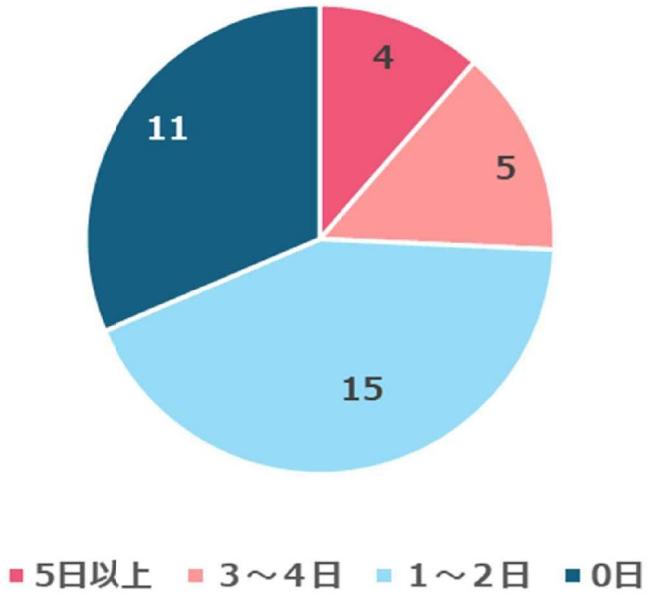
## 02 アンケートの結果



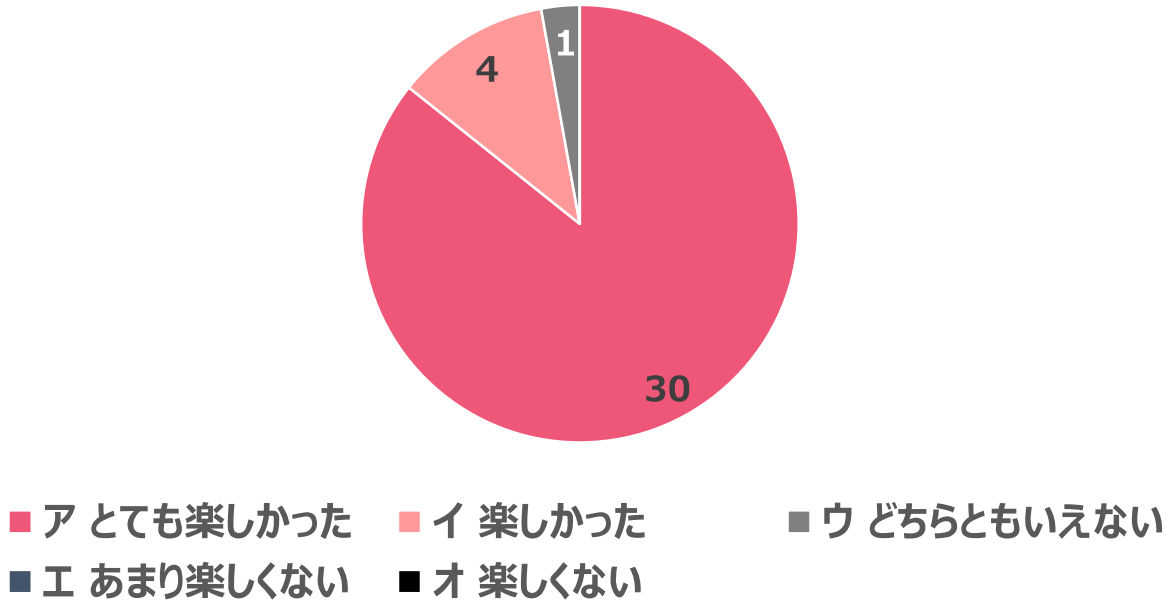
## 02 アンケートの結果



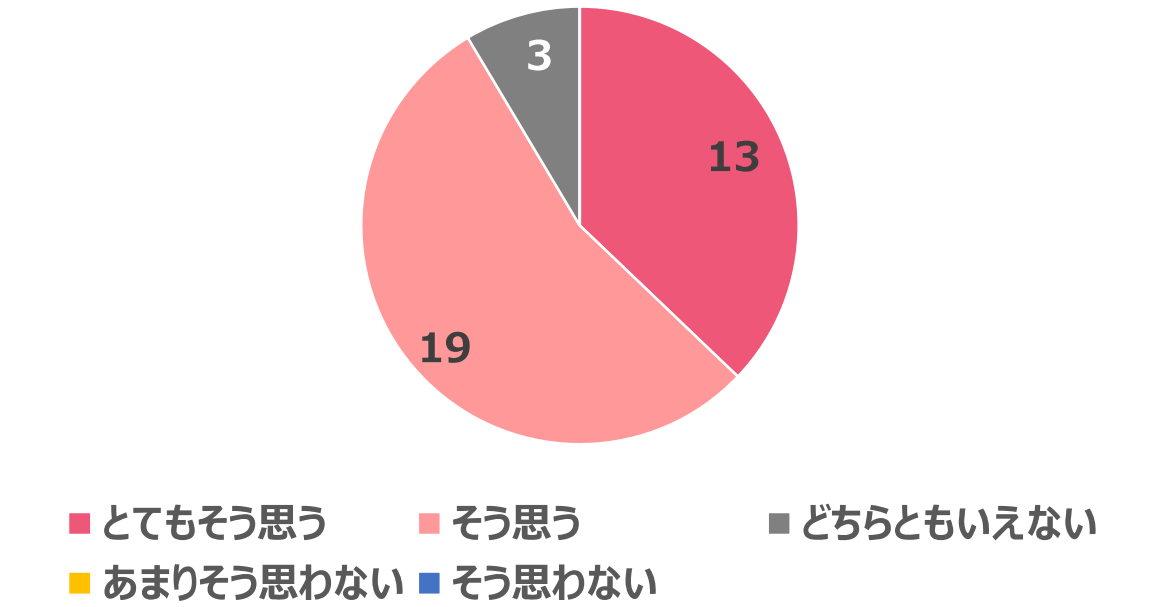

## 02 一週間に30分以上の運動をどのくらい行いますか。



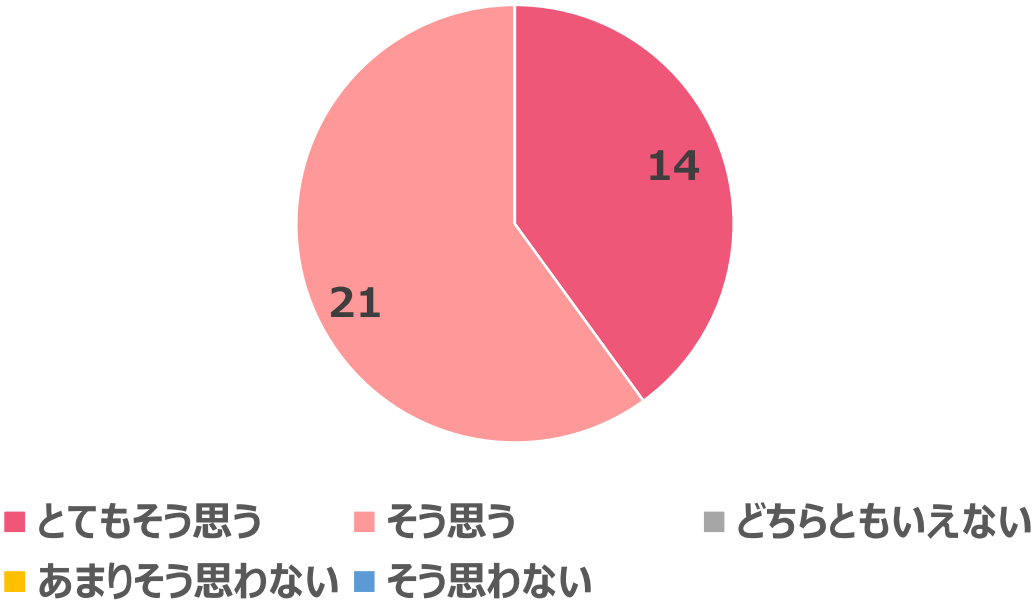
## 02 モルックは楽しかったですか？



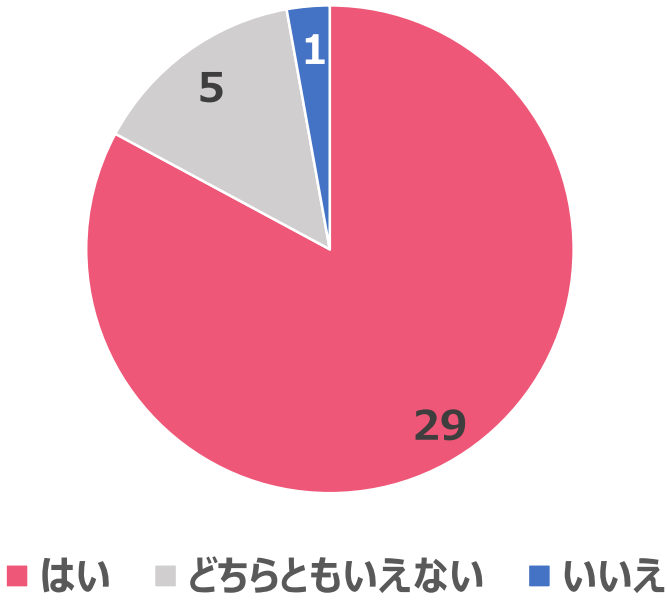

## 02 モルックをして「体を動かした」と実感できましたか。



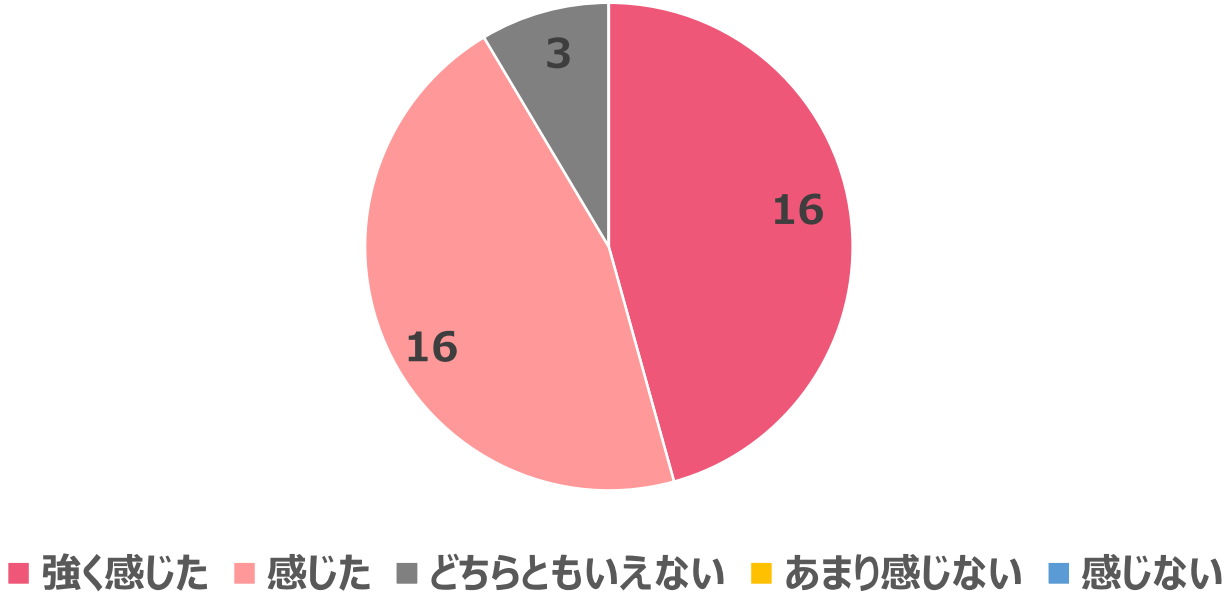
## 02 モルックをして気分転換やストレス解消に繋がったと思いますか。




## 02 今回のイベントをきっかけに、普段から体を動かしたいと思いましたか。



## 02 今回のイベントに「健康増進の機会」としての意義を感じましたか。




## 02 その他、イベントの感想・意見等

・高校生が担当しているので参加しやすかった

・見ていると動きはそうでも無いように感じましたがやってみると意外と汗かきました！

・モルックは思ってたよりずっと難しかったですが手軽に出来るスポーツだと思うのでまたやってみたいです！