

# エミアルウォーキング ～笑顔あふれる八王子～

## EMIARU Walking ～Hachioji full of smiles～

タカオコミュニケーションデザインズ  
原 絵里子, 土川 優作, 平野 佑紀, 孫 夏洋  
指導教員 永見 豊, Alvarez Jaime  
拓殖大学 工学部 デザイン学科

キーワード：団地・高齢者・健康・学生・コミュニケーション

### 1. はじめに

八王子市は都心へのアクセスが良く自然が豊かであり、ベッドタウンとして多くの住宅団地がある。また、21の大学を抱える全国有数の学園都市でもある。拓殖大学の隣にある館ヶ丘団地(図1)は、昭和49年竣工、約2800戸ある大規模な団地であり、商店街や公園や学校と充実した環境で、当時は入居者抽選になるほどの人気を誇っていた。

しかし、現在の空室率は25%と多く、居住者の73%が約60代以上(図1)と高齢化が進んでいる。私たちは、館ヶ丘団地のフィールドワークおよび管理者であるUR都市機構へのヒヤリングをおこない、高齢者の運動不足やコミュニケーション不足に課題があることを把握したり。この課題は八王子市にある住宅団地全般にあてはまる予想される。

そこで、館ヶ丘団地をモデルケースとして、高齢者を対象にウォーキングプロジェクトを提案する。このプロジェクトは複数人で行うことにより地域コミュニティを強化し、歩くことで心身ともに健康になることを目的としている。また、団地周辺を歩くことにより地域を再発見し、八王子市に経済効果をもたらすことで笑顔のあふれる八王子市を目指すものである。



### 2. ウォーキングの効果

高齢者はもちろんのこと、老若男女が気軽にできる運動はウォーキングである。心肺・血管強化効果、脳活性化効果、リラックス効果などウォーキングが持つ効果は多岐に渡る<sup>2)</sup>。外に出て歩くだけでも体や脳は刺激を受けるが、これを複数人で行うことできさらに効果を得ることができる。

また、普段行なっている運動を尋ねた調査データによると最も多いのは53.4%で「特に何もしていない」であり、次いで30.5%が「ウォーキング」である<sup>3)</sup>。また、年齢が上がるにつれ行う割合が高まっており老若男女に親しみやすい運動であることがわかる(図2)。

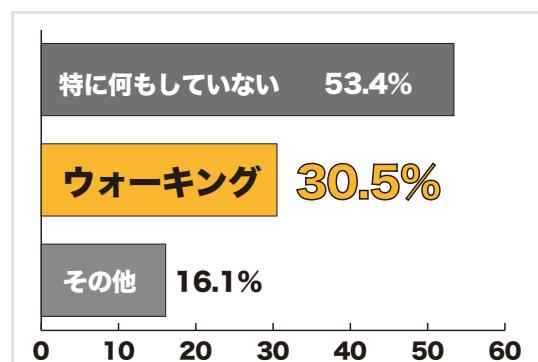


図2 普段行なっている運動の調査(複数回答)

### 3. 館ヶ丘団地高齢者の不安の声

UR都市機構によると、高齢者は団地内の若者が少ないと感じている。災害時などに頼りになる若者をはじめ、団地に多世帯が存在することが大きな安心感になるという。

#### 4. エミアルウォーキング

この企画は、笑顔あふれる八王子にしたいという思いから「笑みのある」→「エミのアル」→「エミアルウォーキング」と名付けた、参加者が笑顔で楽しめるウォーキングプロジェクトである。

##### (1)内容

「エミアルウォーキング」は、館ヶ丘団地に住む高齢者の運動不足とコミュニケーション不足の解消を目的とした朝のウォーキング運動である。早朝6時に団地内の集合場所に集まり、団地内にあるアスレチックロード(図3)や団地周辺を往復で約2km歩く計画である。団地内は広いため集合場所は曜日ごとに変える。

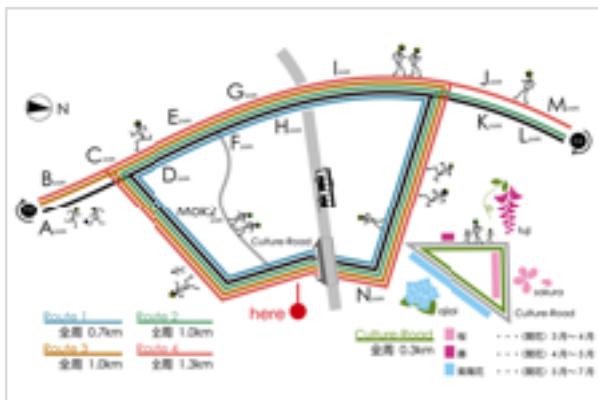


図3 館ヶ丘団地「アスレチックロード」<sup>4)</sup>

##### (2)運営方法

このプロジェクトの運営には、拓殖大学の学生を運営スタッフとして募集する。学生は就職活動に有利なボランティアの実績を求めている。また、構内の学生寮が人気で満室のため、大学近くの安い家賃で住める部屋を探している学生が多い。これに対して館ヶ丘団地では、若い世代の減少と空室増加に悩まされている。そこで、空室率が特に高い中層棟の最上階を運営スタッフのための学生寮として大学に提供することで、学生と団地の需要と供給の関係が成立するのである(図4)。したがって学生を運営スタッフにする。

運営スタッフは一度のウォーキングに2人以上の人員で運営し、主な役割はコースの誘導と参加者の安全確保である。そして、参加者とコミュニケーションを取りながら楽しくウォーキングをし、その様子をSNSで発信することで参加者の増加を図り、さらに遠くに住む家族に安心感を届けることができる。

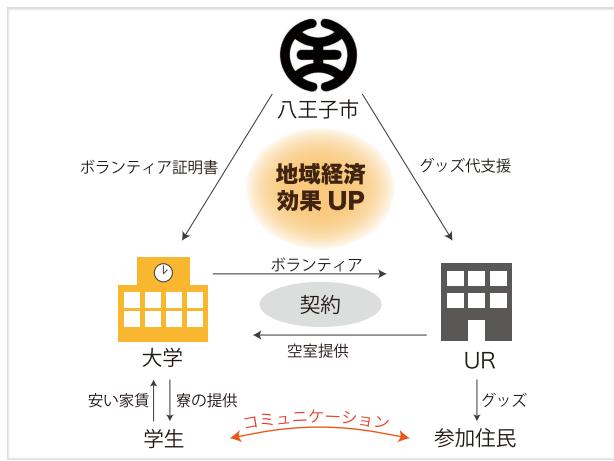


図4 関係図

##### (3)エミアルウォーキンググッズ

参加者にはデザインされた帽子やタオルを配布する(図5)。それらを使ってウォーキングでもらうことによって団体意識の向上や宣伝効果になり、参加者の増加に繋がる。



図5 マフラータオルのデザイン案

##### (4)関係機関の関わり

八王子市には、ボランティア認定証の発行とエミアルウォーキンググッズの支援をお願いする。認定証があることで就職活動でのPRになり、学生の参加意識は向上する。拓殖大学とUR都市機構には、大学寮としての契約をお願いする。大学向け法人契約のできるコミュニティ割引き制度があり、可能性は高いと考える。

#### 5. まとめ

空室率を減らしたいUR都市機構、住民の暮らしやすさ向上を推進する八王子市、ボランティア活動と家賃を抑えたい学生の3者の連携により、高齢者の健康と安心につながる企画ができたと思う。

「エミアルウォーキング」を通して、多世代の人々にとって、八王子市が住みやすい街になりつづけることを願う。

##### 注及び参考文献

- 1) 2017年6月14日 現地調査  
2017年7月26日 館ヶ丘団地再生アイデアの提案発表会 参加
- 2) (社)日本ウォーキング協会「人も社会も元気になるウォーキングの効用と魅力」
- 3) 2015年4月 DIMSDRIVEモニター5,776人が回答。
- 4) UR賃貸住宅 館ヶ丘住まいリポートより