

令和6年(2024年) 12月 11日  
健康福祉部 地域包括ケア推進局 健康政策課

龍谷大学社会学部井上ゼミとコラボした

リリース

女性目線で誰にでも優しいマップ



## 運動マップ

井上辰樹研究室ゼミ生による成果報告会開催！

(日時) 12 / 17 (火) AM 11時

(場所)  
学校法人龍谷大学 瀬田キャンパス  
6号館1階プレゼンテーション室

### ■趣旨・目的

市は、龍谷大学社会学部井上辰樹教授と研究室ゼミ生 20 名(3回生)との協働で「運動マップ」を作成しました。表紙を含めて全 12 ページで、市内 4 つの中学校区に分けて、運動ができる公共施設やウォーキングコースなどの運動資源、スキマ時間でできるストレッチ体操(井上教授監修)などを盛り込んでいます。学生は、若者ならではの視点で具体的な人物像(ペルソナ)に対する運動プランを提案。その具体的な提案内容を、運動マップのリリースとともに学生から発表します。完成した冊子は、市内の公共施設や大型商業施設などで配布します。また、市の HP でも公開予定。

### ■運動マップ作成のポイント

本年7月30日にキックオフ。5日間でワークショップや市内フィールドワークを行いました。市では、国県との比較で、特に女性の運動実施率が低いという健康課題があり、メインターゲットを「働き世代の女性」と市から提示。

子どもを持つ家庭など働き世代の女性にスポットを当てることで、すべての世代にとって誰にでも優しいマップにまとめています。

詳細は市 HP から⇒



今年度は、主に女性の運動実施率の向上を目指して取組を進めている令和6年度運動・スポーツ習慣化促進事業(国庫補助採択事業)の一環として、井上教授の助言を受けながら運動と食事、健康管理に着目した健康づくり習慣化モデル事業をスポーツ庁の補助金を活用して令和7年1月まで実施しています。このたびの運動マップもその取組みの一環です。

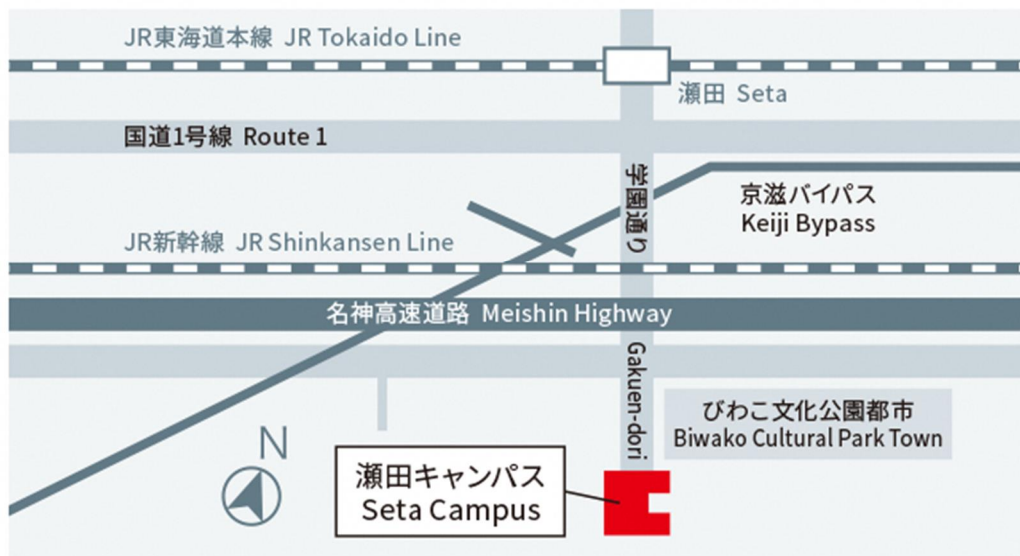
### ■問い合わせ

担当課名: 健康政策課 健康企画係      担当者: 宮島  
(直通)0748-72-4008 (17時 15分まで)      (FAX)0748-72-1481



## アクセスマップ

別 紙



### 【電車・バスでお越しの場合】

- ・JR 琵琶湖線「瀬田」駅下車、帝産バス約 8 分

### 【自動車でお越しの場合】

- ・京滋バイパス・名神高速道路 瀬田東 IC より 10 分程度 正門の守衛所にて一日駐車手続きを行って下さい。

## 会場までのアクセス【キャンパスマップ（抜粋）】

会場（6 号館 1 階プレゼンテーション室）



バス停で下車された後、もしくは駐車場にお車を停められた後に 8 号館館内を通り抜け、右折されると会場に着きます。





# 運動マップとは？

フィールドワーク等作成の様子



すぐに運動したい!と思っていても、どこに・どのような施設やスポットがあるかわからない…。  
 だったら、マップに落とし込んでわかりやすく、さらに楽しい!行ってみたい!と思えるようなものを作ろう!  
 と、市と龍谷大学社会学部の井上辰樹教授と研究室学生20名が協働で作成しました。  
 このマップであなたのまちを散策しながら、自身の運動方法や運動習慣(週一回30分以上)を身につけましょう。

## こんなマップです！

### 誰にでも優しい運動マップ！

学生ならではの視点と女性目線を取り入れた運動初心者、老若男女問わず誰にも優しい運動マップです。

### エリア別にプランを提案！

中学校区の4つのエリア別に、女性の具体的な人物像に寄り添ったポイントの運動資源を、テーマに沿って紹介をしています。

### 地域の新たな魅力発見！

おすすめのスポットは地域をよく知る皆さんから情報収集したものですので、住んでいるエリアでも意外と知らない場所があるかもしれません！

### 運動しながら四季を楽しむ！

学生が撮影した写真で、行ってみたくなる市内のスポットを紹介しています。四季折々変化する風景や空気を実感しましょう。

### 主な目線

✓清潔感 ✓安全性 ✓多目的トイレ ✓無料休憩施設 ✓自動販売機 ✓駐車場

## マップの活用方法

- 01 お住まいの地域の公共施設や観光資源等の新しい気づきを確認しましょう。
- 02 他のエリアまで少し足を延ばしてみましょう。車で行く場合は、駐車場を確認しましょう。
- 03 公共施設やウォーキングコース等の情報をQRコードからキャッチしましょう。

### 公共施設予約システムを活用しましょう

市内の公共施設の予約はインターネットでできます。



詳しくはこちら

### からだ測定スポットやスマホ専用アプリを活用しましょう

市では専用アプリと体組成と血圧データが運動する仕組みで健康管理ができます。



詳しくはこちら

湖南市の運動資源がギュッとつまっています！

## マップの見方

- 運動ができる公共施設「建物」「都市公園」や主な「ウォーキング・ハイキングコース」、運動しながら楽しめる「観光スポット」などエリアごとにわかります。
- 公共施設でできる主なスポーツや市内を彩る代表的な風物詩「 サクラ」、「 モミジ」、「 ホタル」の名所がわかります。四季の風景を楽しみながら歩けば、意識しなくても自然と健康になれます。
- マップの詳細情報を知りたい時は、QRコードを読み取って関連するマップデータをダウンロード、または、公共施設に置かれているものを確認して、自分に合った運動をしましょう。

### 湖南市観光協会



ぶらりこなん  
(観光MAP・パンフレット)

### 健康づくり湖南推進協議会



ちょっとウォーキング  
(エリア別コース)

### 湖南市スポーツ協会



スポーツに関する団体・サークル、イベント情報

### 湖南市地図情報サイト



KONANMAP



### BIWA-TEKUアプリ



歩数で健康ポイントが貯まり  
景品に交換ができます。

### 湖南市のオススメプロモーション動画

●市全域



●湖南三山



## 準備運動をしよう！



ウォーキングやランニングなど運動やスポーツを安全に実施するために、必ず行いましょう。全3種目でおよそ1分間の準備運動にまとめています。ぜひ取り入れてください。

### 01 その場跳び

8呼吸 × 2回

上肢の力は抜いて、上方にリズムよく軽く跳びます。膝を緩めて着地の衝撃を上手に吸収しましょう。



### 02 脚の屈伸運動

8呼吸 × 2回

膝に手を当て、脚の屈伸を行います。2呼吸ずつ脚の曲げ伸ばしを行います。



### 03 体の回旋運動

8呼吸 × 4回

脚は広く開いたまま、上体を大きく回します。8呼吸で1回転、左右交互に行います。





# 歴史を感じ、子どもとめぐる三雲ツアー

甲西チーム



わたしたちが提案します！

- COMMENT -

三雲エリアは、旧東海道をはじめ城跡や寺社などの歴史や自然が豊富で、普段運動をしていない女性でも子どもと一緒に楽しみながら歩くことができます。普段の生活に運動を取り入れたい！自分が住んでいるところの歴史について知りたい！そんな方におすすめです。

また、エリアの南には、国の天然記念物の「平松のウツクシマツ自生地」や連続テレビ小説の1シーンにもなった三雲城址からの夕焼けの眺望など魅力的な場所があります。難易度ごとの3つのプランから自分に合うものを取り入れてください！

## 子どもと一緒に遊んで運動できるコース 難易度★☆☆

森北公園で一緒に外周を歩くことや遊具で遊ぶことができます。また公園付近には図書館やスーパーもあります。

## ウツクシマツ散策コース 難易度★★☆

国の天然記念物である「平松のウツクシマツ自生地」で、特別な松の形状を見ながら美松山を散策することができます。

## 近江の歴史と絶景をめぐるコース 難易度★★★

猿飛佐助が修行したとされる三雲城跡や、落ちそうで落ちない八丈岩を見ることができます。歴史探訪や絶景を目指して頑張りましょう！！



実際に歩きながら運動プランを考えました！

Plan

大学生が運動プランを提案！

### 01 元気な子どもと公園で運動！



森北公園には遊具だけでなく、1周約300m(約14kcal)のウォーキングコースもあります。子どもと公園で存分に遊ぶことができます。スーパーが近くにあるため、買い物ついでに運動しましょう！

### 02 日本でここだけの景色を散策！



ウツクシマツを見ながら美松山を散策しましょう(甲西駅から約1.2km)。山を散策することで足腰の筋力が鍛えられ持久力向上の効果が見込めます！広場もありウツクシマツに見守られながら子どもやペットと遊んでみてはいかがでしょうか。

### 03 苦勞の先に…



旧青少年自然道場跡地の駐車場から三雲城跡入口まで600m、落ちそうで落ちない合格祈願スポットの八丈岩や、戦国時代に思いを馳せながら城跡周辺を散策し、頂上(標高330.9m)まで。夕方なら連続テレビ小説「スカーレット」の夕日が見られるかも！

## 野洲川親水公園



1周約3kmのラン&ウォークができるコースがあります。広い芝生があるので、子どもやペットを連れてかけまわるのはいかがでしょう！

ラン&ウォーク、サッカー、ソフトボール、ゲートボール、グラウンドゴルフ

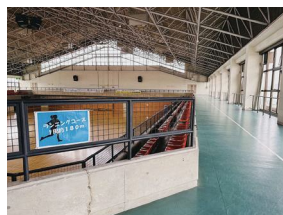
国スポ、障スポ2025会場

## 総合体育館



室内だから雨の日でもいろいろな運動が楽しめるので、すぐに運動を始めたい人にはベスト！大アリーナ2階の観客席周辺のランニングロード(1周約180m)でラン&ウォークができます。トレーニング室ではエアロバイクやダンベル・バーベルなど筋力トレーニングもできて利用料金安い！(使用料(市内):平日200円、土日祝250円、シャワー室100円)

バスケットボール、バレーボール、卓球、バドミントン、卓球、剣道、柔道、トレーニング室、ランニングロード



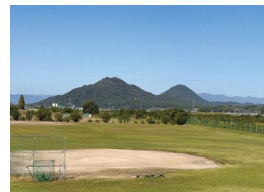
吉本興業の鉄拳動画  
「こころの健康が育まれるまち」  
をたどる旧東海道や名所めぐり



旧東海道は生け垣を備えた昔ながらの住宅が多く四季折々の風景が楽しめます。花崗岩の切石積みで作られた半円アーチ型のトンネル「マンボ」と弘法杉の歴史とその迫力も見ものです。

コース > 甲西駅～ウツクシマツ自生地～松尾神社～酒蔵～弘法杉から天井川沿い～八丈岩(約6km)

## 野洲川運動公園



近江富士三上山や春には桜の並木道(遊歩道)を見ながら運動ができるリフレッシュスポットです。【ウォーキングポイント！】桜のシーズンには、野洲川運動公園～野洲川親水公園の市街(最短で約1.2km)を歩くことをお勧めします。川沿いの歩道には桜並木でピンク色です。

テニス、野球、サッカー、ソフトボール

## サンビレッジ甲西



本格的なテニスコートと広い多目的に利用できるグラウンドがあり、ナイター照明が完備されているため、夜間も運動が楽しめます！建物内には、更衣室や休憩ホールもあるので、ホールで友人とまったりしてから、こころと体をリフレッシュすることができます。

テニス、サッカー、ソフトボール

猿飛佐助のふるさと三雲城址ハイキングマップ

