

チャレンジ！！オープンガバナンス 2021 市民／学生応募用紙

| | | | |
|----------------------|--------------------|--------------------|------|
| 自治体提示の地域課題タイトル（注1） | No. | タイトル | 自治体名 |
| | 38-25-3 | ときわ公園の観光施設としての魅力向上 | 宇部市 |
| チームがつけたアイデア名（注2）（公開） | 公園どこでもヨガができるヨガパーク！ | | |

（注1）地域課題タイトルは、COG2021 サイトの中に記載してある応募自治体提示の地域課題タイトルを記入してください。

（注2）アイデア名は各チームで独自にアイデアにふさわしい名前を付けてください。

1. 応募者情報 赤字部分は削除して該当の番号を記入

| | | | |
|-----------|------------------------|----------|--|
| チーム名（公開） | ヨガパークし隊 | | |
| チーム属性（公開） | 1. 市民、2. 市民／学生混成、3. 学生 | 3 | |
| メンバー数（公開） | 9名 | | |
| 代表者（公開） | 鍋野響介 | | |
| メンバー（公開） | 他8名 | | |

【注意書き】※ 必ず応募前にお読みください。

＜応募の際のファイル名と送付先＞

1. 応募の際は、ファイル名を COG2021_応募用紙_具体的チーム名_該当自治体名にして、以下まで送付してください。東京大学公共政策大学院の COG2021 サイトにある応募受付欄からもアクセスできます。admin_cog2021@pp.u-tokyo.ac.jp

＜応募内容の公開＞

2. アイデア名、チーム名、チーム属性、チームメンバー数、代表者と公開に同意したメンバー氏名、「アイデアの説明」は公開されます。
3. 公開条件について：

「アイデアの説明」でご記入いただく内容は、クリエイティブ・コモンズの CC BY（表示）4.0 国際ライセンスで、公開します。ただし、申請者からの要請がある場合には、CC BY-NC（表示－非営利）4.0 国際ライセンスで公開しますので、申請の際にその旨をお知らせください。いずれの場合もクレジットの付与対象は応募したチームの名称とします。

（具体的なライセンスの条件につきましては、<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode.ja>、および、<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/legalcode.ja> をご参照ください。また、クリエイティブ・コモンズの解説もあります。<https://creativecommons.jp/licenses/>）
4. 上記の公開は、内容を確認した上で行います。（例えば公序良俗に違反するもの、剽窃があるものなどは公開いたしません）
5. この応募内容のうち、「自治体との連携」は、非公開です。ただし、内容に優れ今後の参考になりうると判断したものは、公開審査後アドバイスの段階で相談の上公開することがあります。

＜知的所有権等の取扱い＞

6. 「アイデアの説明」中に、応募したチームで作成・撮影したものではない文章、写真、図画等を使用する場合、その知的所有権を侵害していないことを確認してください。具体的には、法令に従った引用をするか、知的所有権者の許諾を取得し、その旨を注として記載してください。「自治体との連携」中も同様でお願いします。
7. 「アイデアの説明」中に、人が写りこんでいる写真を使用している場合、使用している写真に写りこんでいる人の肖像権またはプライバシーを侵害していないことを確認してください。

＜チームメンバー名簿＞

チームメンバーに関する情報を最終ページに記載して提出してください。（2. の扱いによる代表者氏名を除き、他のメンバーに関する情報は本人の同意があるものを除き COG 事務局からは非公開です。詳細は最終ページをご覧ください。）

アイデアの説明全体が肖像権・著作権等を侵害していないことの確認 ○

（1）アイデアの内容、（2）アイデアの理由、（3）実現までの流れ、の三項目に分けて記入してください。

必要に応じて図表を入れていただいても結構です。

2. アイデアの説明（公開）

(1) アイデアの内容（公開）

(1) アイデアの内容（公開）

アイデアは、対象とする課題解決のために、何をする社会的な活動（サービス）なのか、をわかりやすく示してください。これが将来実現した場合、魅力的で新規性があり、実践したくなり、活用してみたいなる、そしてその結果として、課題が解決される、そんなわくわく感のあるアイデアを期待します。2ページ以内でご記入ください。

<応募チームとして解決したい課題の要点はこれ！をごく短く書いてください>

コロナの影響で来場者数が減少したときわ公園の来場者数を増やし、コロナに負けない体づくり。
PR方法の改善。

<この課題解決のために「何を」するアイデアか、それを「誰が」「いつ」「どこで」「どのように」するかをわかりやすく書いていきます> <アイデアが具体的に実行される場面を想定してください。>

<よいアイデアを生むには関連データの分析確認とデザイン思考によるアイデアを使う人への共感が必要です>

来場者数を増やすアイデア内容

- 来場者はだれでも、ときわ公園内の通路や立入禁止エリア以外はどこでもヨガマットを広げヨガをしてよいことにする
ヨガをしても良い場所（禁止エリアを決める）とヨガマット等をレンタルする場所を決める
ヨガマットは持ち込み可、貸し出しも行う（汚れが気になる方はブルーシートの貸し出しも可能）
- 公園でのヨガイベントも定期的に開催する
四季折々でイベントの場所を変える（雨天の時は室内）



引用：<https://www.tokiwapark.jp/guide.html>

期間

場所

2. アイデアの説明（公開）

(1) アイデアの内容（公開）

3月～4月

桜山

5月～6月

しょうぶ苑・あじさい苑

- イベントの様子をオンラインで配信する（最初は私たち学生がして、後に職員の方をお願いする）
 - YouTube で配信
 - 自宅からでも参加可能（人混みや人の目が気になる人でも気にせずに参加できる）
- SNS での PR をして市内だけではなく県内のひとにもアピールする（私たち学生が作って、後に職員の方をお願いする）
 - 季節によってお薦めの場所を知らせる（職員の方のお薦めの場所）
 - イベントを知らせる
 - YouTube で配信する（イベント）

| |
|--|
| |
|--|

2. アイデアの説明（公開）

(2) アイデアの理由（公開）

(2) アイデアの理由（公開）

このアイデアを提案する理由（なぜ）について、それをサポートするデータを根拠として示しつつ2ページ以内で説明してください。ここではアイデアの必要性、効果を確認します。データとは、統計類などの数値データやアンケート・インタビュー・経験の記述、関連の計画、既存の施策などの定性データも広く含みます。データは出所を明らかにしてください

<このアイデアを提案する理由（なぜ）を書いていきます>

<先の（1）で書いた「何を」「誰が」「いつ」「どこで」「どのように」するというアイデアの内容を支えるための、「なぜ」このアイデアがいいのか実現したいのかを上記のデータを示しつつ書いていきます>

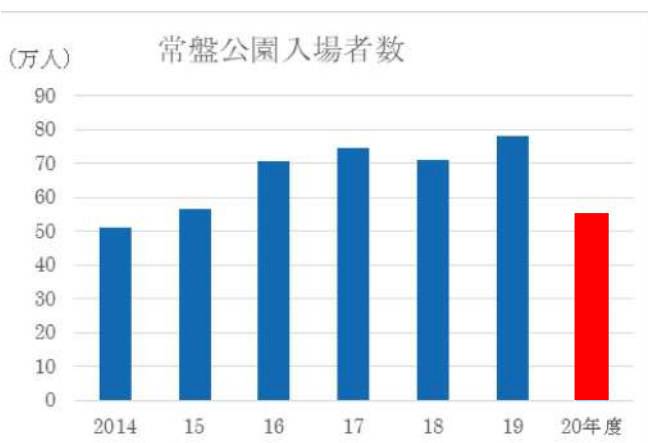
コロナの影響で来場者も減り、コロナ太りをして健康を害している人もいるのでコロナ前のような状態に戻し、コロナ前以上の来場者や健康的な体を手に入れようと思い誰でも簡単に始めることができるヨガにしました。

<コロナ前のときわ公園の来場者数>



引用：<https://ubenippo.co.jp/2020/05/12/106937/>

<コロナ後のときわ公園の来場者数>



| 年度 | 入場者数 |
|----------------|---------|
| 2014 | 512,000 |
| 2015 | 564,000 |
| 2016 | 705,000 |
| 2017 | 746,000 |
| 2018 | 712,000 |
| 2019 | 783,000 |
| 2020 (コロナ後) | 548,000 |

コロナ後 = 2020年

なぜヨガ？

ヨガは誰でも簡単にでき、パークヨガも人気があるから

ヨガをしている日本人は、総人口推定 1600 万人で日本の総人口の 12.7%もいるから（2020 年 5 月時点）引用：<https://gyljp.net/yogajinkou/>

コロナでの変化

- ・運動不足だと感じている人は 79%で、2020 年 5 月より増加し、30 代以下の女性では約 9 割増加
- ・6 割が生活習慣の変化。できなくなったことは、適度な運動、**ストレスをためない**、十分な睡眠

引用：<https://gyljp.net/yogajinkou/>

ヨガの効果

<心が落ち着く>

ヨガ特有のゆったりとした呼吸と動作を行うことで神経は研ぎ澄まされます。

一生懸命ヨガに取り組むと、終わったあとに心がすっきりすることができます。

ヨガの呼吸法は**イライラした気持ちを静める効果**もあります。

日常生活でも落ち着くために深呼吸をする場合がありますが、その原理を発展させ、追求しているのがヨガです。

ヨガの呼吸法やポーズをマスターすれば、感情のコントロールはしやすくなるでしょう。

<無理なくダイエットできる>

ヨガは日常生活ではあまり動かさない筋肉を使うので、インナーマッスルが強化されます。

インターマッスルを鍛えると、お尻や足が引き締まり、くびれがでやすくなります。

インナーマッスルを鍛えれば鍛えるほど、理想的な形で体型がスリムになります。

食事を制限するダイエットよりも、無理なく体重を落とせるのがヨガのよいところです。

筋肉を使うほど新陳代謝も上がるため、脂肪が燃えやすくなるのもうれしいポイントです。

ダイエットには有酸素運動が適していますが、ヨガはさらに筋力アップと脂肪燃焼も兼ねているので、ダイエットの効果はより高くなるといえます。

引用：<https://www.c-c-j.com/course/healing/yoga-instructor/column/column02/>

アイデアの説明

- ・ときわ公園をどこでもヨガを行える「ヨガパーク」とし、自然環境豊かなときわ公園の魅力と、その中でヨガを始めとする野外活動の魅力を伝えることができるから
 - ・ヨガイベントにはオンラインでも参加可能だが、中継先のときわ公園でのヨガを魅力的に見せられれば「実際に訪れたい」という気持ちにつながることを期待できるから。
 - ・配信によって実際に来られない遠方の方へもヨガを通して公園の魅力や景色の良さを伝えられるから
<実現のきっかけ>
- ときわ公園では以前にヨガのイベントがあり、そのためヨガの講師の方とのつながりがあるのでときわ公園の職員の方に紹介してもらえるとされたから

(3) アイデア実現までの流れ（公開）

アイデアを**実現する主体**、アイデアの**実現に必要な資源（ヒト、モノ、カネ）**の大まかな規模とその現実的な調達方法、アイデアの**実現にいたる時間軸を含むプロセス**、実現の制度的制約がある場合にはその解決策等、**アイデア実現までの大まかな流れ**について、**2 ページ以内**でご記入ください。ここでは実現可能性を確認します。

<アイデアに即した実現に向けての具体的な活動を上記のポイントに即して工夫して書いていきまず>

<以下のように分けて書いていきます>

1. **実現する主体**
2. **実現に必要な資源（ヒト、モノ、カネ）**の大まかな規模とその現実的な調達方法
3. **実現にいたる時間軸を含むプロセス**

ヨガパーク実現までの流れ

1. ヨガパークの全体の概要を決める（私たち学生と職員の方が相談して）**1月中旬**
2. 場所を決める（私たち学生と職員の方が相談して）**2月**
ヨガをしても良い場所（禁止エリアを決める）とヨガマット等をレンタルする場所を決める
整備が必要なところを確認しておいて業者をお願いする
3. 必要なものを決める（私たち学生と職員の方が相談して）**2月**
4. 予算を決める（私たち学生と職員の方が相談して）**2月**
レンタル用のヨガマット 10 枚
ブルーシート 10 枚
業者（木の剪定等）3 ヶ月に一回
→できる範囲はボランティアと私たちがする
5. 行政に「健康増進」の補助金を出してもらえないか申請する（私たち学生と宇部市の職員の方が相談して）**3月**
行政の申請が通らなかった場合や、足りなかった場合クラウドファンディングを行う（CAMPFIREを使って）
6. SNSの内容を作成して、PRする（私たち学生）**4月**
7. ヨガパーク開園**5月**

イベントの流れ

[6月開催の場合]

1. イベントを企画する（私たち学生） 1月
2. イベント内容を決める（私たち学生と職員の方が相談して） 1月
目的、イベント名、キャッチフレーズ、会場、日時、予算
3. 宇部市スポーツコミッションのヨガ講師の方に協力をお願いする（できる範囲で私たち学生、できない範囲は職員の方） 2月
4. イベント内容のマニュアルを作成する（私たち学生） 2月
5. イベントのチラシやSNSの内容を作成する（私たち学生が作って、後に職員の方をお願いする） 3月
6. ヨガのイベント内容をPRする（私たち学生） 4月
7. 会場の下見をする（職員の方をお願いする） 5月中旬
当日のシミュレーションをしてトラブルを防止する
8. イベント当日会場をセッティングする（私たち学生と職員の方） 6月
機材を導入する
9. イベントの開催 6月
YouTubeで配信する

全体想定予算

ヨガマット 10枚・・・一枚 1,500円（合計 15,000円）

ブルーシート 10枚・・・一枚 100円（合計 1,000円）

業者 3ヶ月に一回・・・一回 50,000円（年間 200,000円）

撮影機材・・・レンタル 4,000円から（二泊三日）

チラシ作成・・・一部 2.78円から

講師・・・要相談（宇部市の職員の方に紹介してもらえるとのこと）