

チャレンジ！！オープンガバナンス 2024 市民／学生応募用紙

自治体提示の地域課題名(注1)	No.	自治体提示の地域課題名	自治体名
		高齢者の増加	裾野市
チームがつけたアイデア名(公開)(注2)	スポーツを通して健康促進を目指そう！		

(注1) 地域課題名は、COG2024 サイトの中に記載してある応募自治体提示の地域課題名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。これは自治体提示の地域課題名とは別です。

1. 応募者情報 下の欄のうち選択肢項目は右のドロップダウンで選んでください

チーム名(公開)	サカナニニタサウルス		
チーム属性(公開)	1. 市民、2. 市民／学生混成、3. 学生 ドロップダウン選択→	2. 学生	
チームメンバー数(公開)	4 名		
代表者(公開)	井口結月		
メンバー(公開)	内尾新、石崎向日葵、石井大河		

【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 COG2024_応募用紙_具体的なチーム名_該当自治体名にして、COG2024 のウェブサイトにある【応募フォーム】からアップロードしてください。

＜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、代表者および公開に同意したメンバー氏名 ([メンバー一覧ページ](#) を参照)、「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」中も同様をお願いします。
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。

アイデアの説明が肖像権・著作権等を侵害していないことを確認してください。OKなら右欄の○を選択 →

OK

＜チームメンバー名簿: [メンバー一覧ページ](#)＞

チームメンバーに関する情報を該当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。)

アイデアの説明は(1)アイデアの内容(活動)、(2)アイデアの理由(なぜなら)、(3)実現までの流れ、の三項目あります。それぞれ書いてください。必要に応じて図表を入れていただいて結構です。

(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、どのような社会的活動(サービス)を行うのかを具体的に示してください。

2. アイデアの説明（公開）

(1) アイデアの内容（公開）

将来実現した場合に、新規性があり、実践したくなり、魅力的でワクワクするようなアイデアを求めます。その結果、課題が解決され、社会に良い変化をもたらすことが期待されます。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ポイントを、以下にごく短く書いてください

<解決したい課題のポイント>

高齢者の増えていく今の時代で少しでも元気に健康に生活するために必要なこと

※以上の課題解決のために『何』をするアイデアか、それを『だれ』が『だれ』に対して『いつ』『どこで』『どのように』行うのか、受益者自身が主体的に関わる視点も視野に入れてわかりやすく書いてください。アイデアが具体的に実行される場面を想定し、説明をお願いします。

(参考)よいアイデアを生むには関連データの分析に加えてデザイン思考によるアイデアを利用する人への共感(使う人の立場になってみる)が大切です。

<提案するアイデアの内容>

平均寿命が延びていく今新たな課題として健康寿命も延ばしていかなければならないため今の自分達には何ができるのかそう考えた結果高齢者との運動をすることにより健康寿命を延ばしていくのであれば高校生にもできるのではないかと考えました。

口にするだけなら簡単ですが運動するに当たってどこでもできるわけではありません。そこで二つの意見を考えました。

一つ目は、高校のグラウンドや体育館を使って見ると良いのではないかと考えました。そうすることにより高校生と関わりを持つ機会が増えたり、高校との協力体制を築く事により高校生が地域の人に自分の行っている部活動を体験しつつ教え、自分もさらなる上達ができる一石二鳥になると感じました。

しかし、現役の高校生と同じ事を地域の人が同じように動けるとは限りません。動けたしてもいきなり体を動かしたことによって体を痛めてしまって続かない可能性が高いと思います。そうならないようにするためには生徒が正しい体の使い方を学んだり自分達で考えることで相手の立場になりつつ自分自身にあった体の使い方を理解することのできる良い機会になる可能性があるというメリットもあります。

二つ目に、役所の人と協力して市民体育館などの運動施設でのスポーツ教室のような事をしてみるということも良いのではないかと考えました。役所などで管理されている運動施設には様々な運動道具が揃っており新しいものをそろえることなく新にスポーツ教室をすることができると感じました。さらには、先ほど一つ目の意見と同様に高校生も参加することで同様の効果が期待できると思います。

役所との協力することは難しいのかと役所の方に話を聞いたところいきなりこの日にしたいと言ってできるものではないが時間をかけて考えながら準備していくとならばできると言われました。

この二つの意見はどちらも実現可能な範囲でありかつ地域の人や高校生などにも様々なメリットがあると思っています。

--

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）

次に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。

※先に書いた『何を』『だれが』『だれに対して』『いつ』『どこで』『どのように』というアイデアの内容を支えるために、『なぜ』このアイデアが有効で、実現する意味があるのか』を、上記のデータを使ってわかりやすく説明します。

<参考：以下のように理由を書いていきます>

※根拠：このアイデアがなぜ必要であるか、またはなぜ有効だと考えるのか、その筋道を説明します。

※裏付け：その根拠を支えるために、統計データや報告書、事例などを使って補強します。さらに具体的なアイデアの効果についても、何らかのデータを使うと説得力が増すでしょう。（定性データを含めて歓迎）

なぜ、このようなアイデアが必要と考えたのかというと

人生100年時代の今、平均寿命と健康寿命の差は大きく開いていると言えます。例えば医療技術が発達したとしても運動する機会が年を重ねることで減っていくため地域で行われるスポーツ・運動に関するイベントは大切であると感じました。

インターネットなどで調べたところ実際運動をすると筋肉量は増し心臓や肺の機能も増強され、していない人に比べて少しのウォーキングなどでもしている人の方が死亡率は20%も低いとなっています。さらに運動習慣のある人と無い人では健康寿命の方にも差が生まれています

(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を含め、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す

<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**

1. 高校生と地域の人
2. 人・・・高校生、地域の参加して下さる方、役所の方
物・・・運動するための施設、運動に使う道具
金・・・道具などが揃っていたりそこにある物で替えが効くのであれば道具費は無し
市営の体育館などは市役所と協力して行うのであれば施設のレンタル費は無し
3. 一つ目の意見にしても二つ目の意見にしてもどちらもまず、運動することのできる場所を見つ
借りることのできるかの確認を行い借りられるのであれば次にどのようなスポーツをするのかを決め、道具を用意する。そのスポーツを教えることのできる人をお願いをしつつ参加者を募る。
何回もイベントを開催することができるのであれば改善点などを見つけ参加者に無理のない続けやすい運動をして貰うために試行錯誤していく