

『森の国まつの』で Running & Walking

～運動習慣の定着と地域コミュニティの活性化をめざして～

はじめに

皆さんは、日頃から運動やスポーツをしていますか?愛媛県松野町は県内で一番小さなまちですが、朝夕には多くの住民の方がランニングやウォーキングに励んでいる姿を見かけます。

運動・スポーツというと、これまではソフトボールやレクリエーションバレーなどスポーツ団体による団体競技が中心でしたが、人口減少や少子高齢化により競技人口は減少し、活動も縮小する一方で、ランニングやウォーキングのように気軽に一人でも取り組めるものが好まれるようになってきました。さらにコロナ禍によって、団体競技での活動は大きく制限され、運動・スポーツ離れに一層拍車がかかりました。

そこで私たちは、住民の皆さんの健康づくりのため、気軽に楽しめる運動・スポーツ、そしてコロナ禍でも取り組めるものが提案できないか模索していました。

1. コロナ禍における新たなスポーツイベント

全国でも様々なスポーツイベントが中止・延期となりました。ちょうどその頃、ランニングイベント等の企画・運営を手掛け、本町のマラソン大会でも計測業務を行っている株式会社アールビーズから、コロナ禍でも楽しめ、モチベーションアップにつながるスマートフォンランニングアプリ「TATTA」、ウォーキングアプリ「SPORTS TOWN WALKER」、そしてそれらを活用した企画イベントへの参加の提案を受けました。

以前からランナー向けの携帯アプリで距離や時間の計測ができることは知っており、それをどのようにスポーツイベントと結びつけるのかイメージが湧かなかったのですが、単にランニングやウォーキングをするだけでなく、通常時

はもちろんのこと、イベント開催においても全国・県内・町内の参加者同士によって、走行距離や歩数で競い合うことができることから、参加者にも楽しんで参加していただけるとともに、モチベーションの維持・向上にもつながると思い、試験的に導入を決めました。

特にウォーキングは、子どもから高齢の方まで無理なく始められます。一人でも家族でも場所を気にすることなく取組め、ゆっくりと景色を楽しむこともできます。町内でも多くの方がウォーキングに取り組まれている姿を見て、さらに普及させたいという思いから何かできるのではないかと考えました。

2. オクトーバー・ラン&ウォーク

アプリを利用したイベントの一つに「オクトーバー・ラン&ウォーク」があります。タイトルのとおり、毎年10月1日から31日までの1か月間での走行距離及び歩数によって全国の参加者と競い合うイベントなのですが、登録する市町村同士でも競い合うことができます。

本町には、文化・歴史を感じることでできる場所がいくつも存在しています。この取り組みを始めるに当たり、運動をしながらそれらを学ぶことができるコースを設定し、要所で解説を交えながら実施しました。これまでも文化・歴史をテーマにウォーキングを実施したことはありますが、視点を文化・歴史からウォーキングにシフトすることで、子ども・家族の参加が増えました



中世の山城「河後森城跡」を中心とした山城コースや文化的景観の選定を目指す目黒地域の農村景観を堪能するコースなど、町内それぞれの地域の魅力、“いいとこ”を再発見するとともに、参加者同士の交流も図りながら運動ができ、コロナ禍においても十分楽しめるものとなっています。



3. まつの桃源郷マラソン大会オンライン

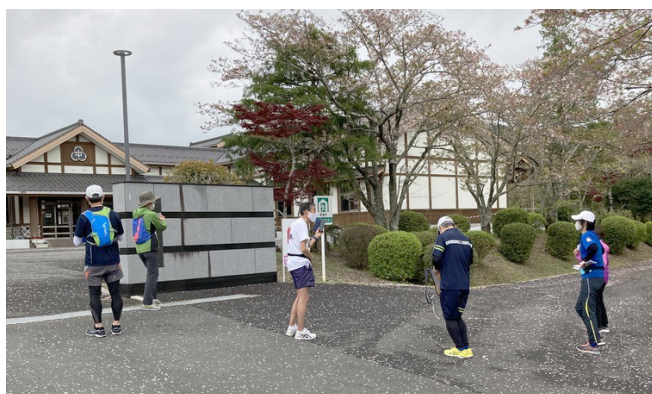
本町では、例年4月の第1日曜日に「まつの桃源郷マラソン大会」を開催し、「森の国まつの」春を満喫できる大会として、県内外から多くの方に参加いただいています。しかし、2020年大会では、新型コロナウイルス感染症の拡大により開催困難と判断し、止む無く中止としました。この大会は、町の一大イベントとしてこれまで30年続けてきましたが、このような状況での中止の判断により、町に暗い影を落とすのでした。

そのような中、コロナ禍でマラソン大会が開催できないか考えられ、スマートフォンアプリを使用したオンライン大会が普及していくことになりました。オンライン大会は、指定期間内で指定距離を走ればどこに居ても参加が可能ということで、開催中止が多かった時期においては、非常に注目を集めた開催方法だったのです。

本町でも、コロナ禍での開催に有効なオンライン大会を検討していたところ、どこに居ても参加可能なオンライン大会より、実際に現地を走ることができるオンライン大会の方が、より通常大会に近づけることができると思い、今のオンライン大会の開催に至りました。

具体的にはアプリロゲイニング方式を採用し、コース内に設置されたチェックポイントを順番に回りゴールすると

いった内容で、チェックポイントには、町の見どころになっている場所や、協賛事業者に関わる場所を10か所設定し、チェックポイントに近づくとアプリ内のカメラが起動できるようになり、チェックポイントの写真を撮ることでチェックインができ、次のポイントへ移るという仕組みになっています。



また、この開催方法では、参加者が参加日時を自由に設定できることが魅力の一つでもあります。開催期間を16日間（現在は9日間）に設定しており、例えば、コースを2日に分けて走る、歩くことが可能で、期間内であれば途中で再開することもできるとともに、走ることが前提ではないため、子どもから高齢者の方まで幅広い参加が見込まれます。

そして、最大の魅力である地域住民との交流を図ることが可能です。当然ながら、通常大会では走行途中で地域住民と交流を図ることは容易ではありませんし、場合によっては大会に集中している中、景色を楽しめる余裕もないこともあります。

実際に走り終えた参加者や地域住民から大会の感想を聞いたところ、「地域住民の応援や会話をすることが多くて良かった。通常の大会では味わえない。」や「途中で気になっていたお店に立ち寄り、買い物することができた。楽しみながら参加できた。」など、好意的な意見を多くいただきました。



ただ、アプリを使用しての開催ということで登録、設定、使用方法など説明が必要なことから、開催期間中の土日はスタート・ゴール地点でスタッフを配置するとともに、定期的にコース内を巡回することで対応しました。

また、スマートフォンを持っていない参加者を想定し、チェックポイントシートを別で作成し、シールを張ることでチェックインが可能としました。

完走後、アプリはそのまま、シートは提出することで完走証明となり、完走証発行と併せて完走者を対象にした抽選会に参加できるといった内容です。

通常大会では、運営スタッフの確保が年々困難になってきており、参加者へのサービスの維持ができなくなりつつあった状況ではありましたが、オンライン大会によって、最低限のスタッフが確保できれば運営に支障をきたすこともなく、これまで参加したくてもできなかったスタッフも大会に参加することができるようになり、業務改善の面においても効果的であると考えています。

おわりに

ご紹介した「オクトーバー・ラン&ウォーク」、職域内のイベントである「さつきラン&ウォーク」、町独自イベント「節分ウォーキング」など、ランニングやウォーキングイベントを「スポーツタウン事業」として取り組み、現在普及活動をしているところです。

いつも参加している住民と顔を合わせると順位や距離の話になります。その生き生きとした顔を拝見する度に、導入して良かったと感じます。町内のあちこちで、ランニングやウォーキングに励む姿を今よりも多く見かけられるように、これからも普及に努めていきたいと思っています。