

八王子市おさんぽマップ 「はちあるき」

～学生発案による産学官連携事業～

八王子市保健所 保健総務課

星野俊也 佐々木由美子 中村克彦 白石利和 鷹箸右子

1 はじめに

本市では、歴史や自然・景観・芸術・文化を感じながら歩ける約 5～10km の 10 コースを掲載したウォーキングマップ「ハッチー・ウォーク」を 2015 年に作成した。健康増進に関心を持つ高齢者中心に人気があり今も配布中である。

一方、運動習慣がない方にとって距離が長く、マップを手にとっていただく機会が少ないことが課題となっていた。



そんな中、2022 年 12 月大学コンソーシアム八王子※の学生発表会にて、杏林大学半田ゼミが「ウォーキングマップを作成し、運動習慣を身につけることで、健康寿命を伸ばす」という取組みを発表した。そこで、本市と 2023 年 2 月に健康増進に関する連携協定を締結した明治安田生命保険相互会社(以下、「明治安田生命」と略す)と、市内に研究所を持ち健康づくりを実践する明治安田厚生事業団(以下、「事業団」と略す)の協力を得て、4 者協力による産学官連携事業として新たなマップを作成することとした。

2 目標と対象

マップ作成にあたり、「歩く習慣がない方」でも思わず手に取り自然と歩いてし

まうような動機付けとなるようなマップを作成することで、ウォーキングをはじめとする運動習慣がある市民の割合を増やすことを目標とした。

なお、2022 年に実施した八王子市政世論調査の結果から、50 歳以上の世代に比べて運動習慣が少ないことが分かっている 18-49 歳の世代をターゲットとし、この世代により多く手に取っていただけるような内容やデザインにすることを心掛けることとした。

3 コースやスポットの選定

ターゲットに選ばれやすいコース選定にあたり、杏林大学の学生と、明治安田生命の社員から、「若い世代」「働き世代」という視点で、八王子駅、西八王子駅、富士森公園、絹の道周辺のコースの提案があり、事業団の方をファシリテーターとしたワークショップ形式でコース選定について協議した。その際「コースを歩く道すがらテイクアウトした食べ物を楽しんでいる写真があると良い」「疲れた時などにショートカットできるサブルートに掲載があった方が良い」等の改善意見の他、「八王子の観光資源は渋いものも多く、高齢者には良いが若者にはもっと映える写真となる場所が必要だと思う」等の厳しい意見もあった。

協議の結果、八王子駅北口を一周する「八王子北口周遊コース」、八王子駅から富士森公園を通過し、西八王子駅に到達する「西八王子満喫コース」、南大沢駅から長池見附橋を経由し、京王堀之内駅に

到達する「南大沢自然散策コース」の3つのコースを掲載することとした。



4 学生によるコースの実踏

学生にとって八王子駅・西八王子駅周辺の2コースは馴染みがあったが、南大沢地域は馴染みがなかったため、実際に歩いて貰って具体的な意見を集めた。

その結果、「あえてワンピースとローファーという普段着で来たが、汚れることもなく、どんな格好でも歩ける良いコースだと感じた。」という前向きな意見があった一方、「今歩いている道があるか不安になり、目印が欲しかった」など、改善に向けた意見があった。



5 内容とデザイン

3つのコース紹介に加え、ウォーキングの注意点、安全で効率良く有酸素運動が可能な「ノルディックウォーキング」の紹介や、写真映えするスポットを「ハチオウジスナップ」としてまとめ、ひと休みできる施設を「ちょっとひと休み。」として紹介し、学生と社員へのインタビューをまとめた「はちあるきができるまで」などを掲載することで、誰もが手に取って楽しめる頁も充実させた。

また、より親しみやすいよう、皆で案を出しあった結果、冊子のタイトルを「はちあるき」、副題を「あしたのために、あるこう。」に決定した。

さらに、なるべく若い世代に手に取っていただけるよう、柔らかくて温かみの

あるイラストを軸に映える写真を組み合わせる形で全体を構成した。



6 動画の作成によるPR

冊子の効果的なPRのためデジタルの活用を想定し、八王子北口周遊コースを、イラストを担当したイラストレーターがコースを楽しむ様子を3分の動画とスポットを紹介した20秒の動画2種類作成し市のホームページに掲載する他、YouTubeに公開したところ、現在までの再生数は延べ10万回を超えている。

7 おわりに

本マップは、2024年5月19日（市民健康の日）に開催した健康フェスタ・食育フェスタにお披露目し、その後、保健所・市民センター等で配布した。

半年が経過した2024年11月現在、約24,000部配布し、地元紙への特集記事の掲載や、市内ホテルなど民間施設からも配布したいと申し出をいただくなど、大きな反響があった。

本マップ作製以前より本市では、「あなたのみちを、あるけるまち。」を標語とし「まちなか休憩所 八王子宿」や「まちの駅」の整備等を通じて、自然と歩きたくなる街づくりを目指してきたが、本冊子の活用により市民の運動習慣が改善されることを願って結びとする。

※大学コンソーシアム八王子：2009年に発足した市内21の大学、市民、経済団体、企業、行政等32の加盟団体から学園都市の魅力を発信するための組織。