

[報告日] 2026/01/31

仙台まちづくり若者ラボ2025

プロジェクト成果報告

『健康意識のきっかけをつくらう！』

チームF：スポーティファイン

高屋映里、菅原理史、土井幹裕、長田一晟、鈴木健悟、稲妻明優子
(メンター：柴田北斗)

目次

① 初回ワークショップ

- 話し合いで出た意見や疑問
- テーマ

② フィールドワーク

- ① 仙台市役所スポーツ課の方へのインタビュー
- ② スポーツイベントやコミュニティに参加
- フィールドワークから学んだこと

③ アクション

- ① 長町社会実験
- ② 握力王（青葉区役所）

④ まとめ

- 活動の振り返り
- メンバーからのコメント

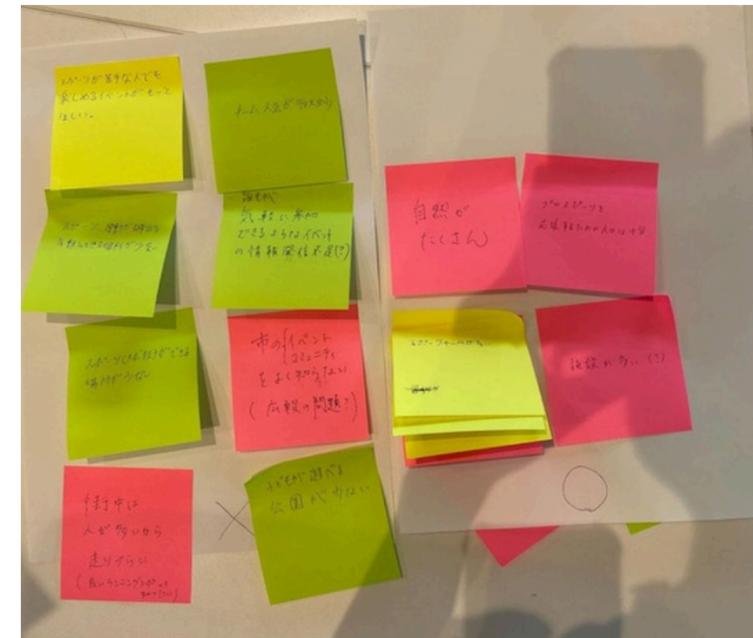
01

初回ワークショップ

- 話し合いで出た意見や疑問
- テーマ

話し合いで出た意見や疑問

- 自然豊か・プロスポーツチームの存在など運動に適した環境はあるものの、イベントやコミュニティをよく知らない。
- スポーツの定義。どの程度の運動量？
- 単発のイベントか、それとも持続的に続く事業か？



【アイデア】

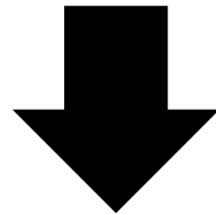
名刺交換を兼ねたエクササイズ

スポーツ街コン

駅や信号など目につく公共施設に運動を促進する仕掛け

テーマ

『全員が健康でいられるようなスポーツへのきっかけをつくりたい』



まずは、仙台市の現状の取り組みを知りたい

【フィールドワーク】

- ① 仙台市役所スポーツ課の方へのインタビュー
- ② スポーツイベントやコミュニティに参加してみる

02

フィールドワーク

- ①仙台市役所スポーツ課の方へのインタビュー
- ②スポーツイベントやコミュニティに参加
- フィールドワークから学んだこと

① 仙台市役所スポーツ課の方へのインタビュー

【概要】

日時：2025年7月8日

場所：仙台市役所

内容：スポーツ課の高橋さんにインタビューをし、現状の取り組みや課題についてお話を伺う。



【気づき】

- ✔ 20代から40代（スポーツ実施率が最も低い一方、関心が最も高い）に重点を置く。
- ✔ 仙台市民は、運動に対するハードルを高く持ちすぎ？
- ✔ ホームページ・チラシなどで広報しているが、そこまで発信できていない。

②スポーツイベントやコミュニティに参加、体験

【概要】

日時：2025年8月中
場所：仙台市内
内容：個人で様々なスポーツイベントやコミュニティに参加し、感想を共有する。

(キャンドル) ヨガ、弓道、
ウォーキング、スポーツイベント

【気づき】

- ✔ 調べてみると、リーズナブルで多種多様なイベントやコミュニティが沢山あった。
- ✔ 事前情報が不足しており、事前に雰囲気を知ることができず、参加するまで**不安**だった。
- ✔ 実際に参加してみて、思ったより人が少なかったり、経験者ばかりだったり、**ギャップ**があった。

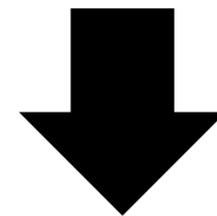


キャンドルヨガの様子

フィールドワークから学んだこと

【学び】

- 「運動」＝「スポーツ」ではなく、「エクササイズ」や「動く」というように、気軽に捉えていい。
- 普段から運動する人やモチベーションが高い人じゃないと、スポーツイベントやコミュニティを見つけたり、参加したり行動するのが難しい。
 - 事前に雰囲気分が分からず、自己の運動能力や既にあるコミュニティに馴染むことへ不安を抱くから？

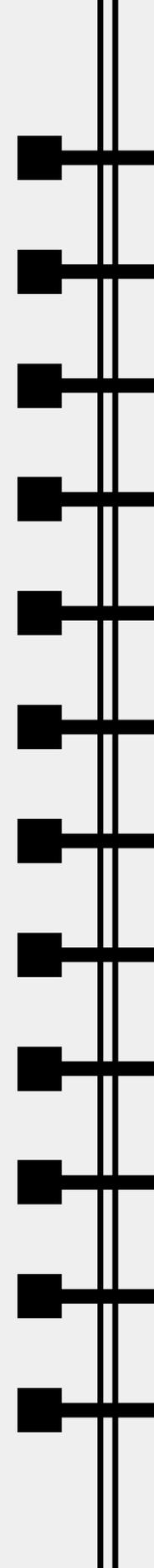


普段運動しない人に向け、運動に興味を持たせる仕掛けを試す

03

アクション

- ①長町社会実験
- ②握力王（青葉区役所）



①長町社会実験

【概要】

日時：2025年9月末
場所：長町駅前
内容：駅前を通る人に向けて、運動に興味を持ってもらえるような仕掛けを試してもらい、その反応を検証する。

【仕掛け】

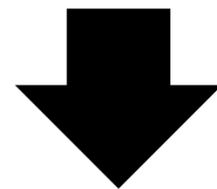
- 握力王
 - 握力を測定してもらい、楽しみながら健康を意識してもらおう。
- ラジオ体操
 - 夜にラジオ体操の音楽をかけて、一緒にやってみる。
- へんてこな運動やアクティブレストの紹介
 - 世界の珍しいスポーツや、ヨガ、休むこともある種の運動



①長町社会実験

【結果】

- 30名以上の方が、握力測定をはじめ、ブースを見に来てくれた。(老若男女問わず)
- 誰かがやっているに興味を持ってきてくれる印象。逆に、自分から来てくれる人は少ない。(駅だと急いでいる人が多い?)
- イベント開催の感覚をつかむための良い機会となった。



特に反響が大きかったのは握力王。手軽さや分かりやすさが好評だったと考察。ミニマムな時間と器具で、自分の身体、健康状態を見直すきっかけが作れそう。駅以外でも、多様な人が集う場で展開できるかも？(公共施設や飲食店、イベントなど)

②握力王（青葉区役所）

【概要】

日時：2025年12月25,26日午後

場所：青葉区役所の入り口

内容：区役所を利用する人に握力を測定してもらい、その反応を検証する。



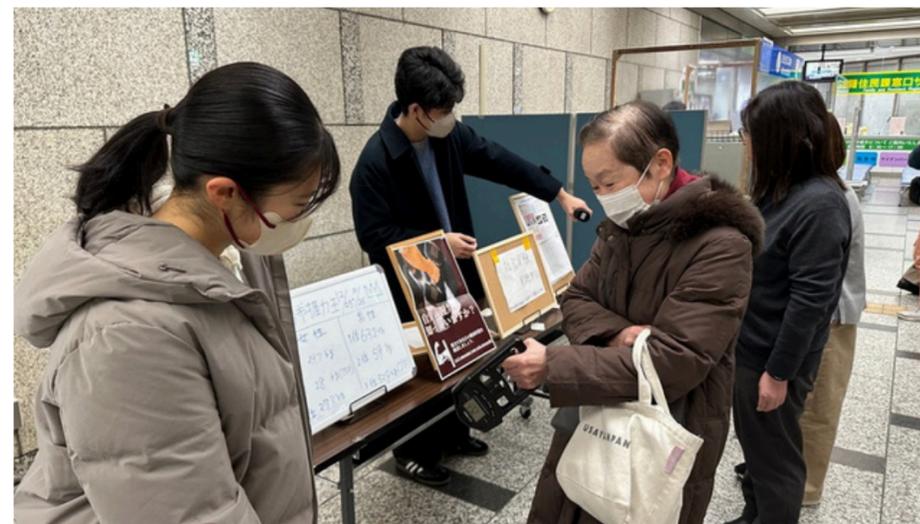
【前回の反省】

- 握力は健康を測る指標の一つであるため、年齢・性別ごとの全国平均や健康数値に照らし合わせられる表を置く。
- ランキング形式はゲーム感覚で好評。10位くらいまで順位を広げたり、年齢別に分けたりすると良い？
- 自分の握力値を忘れてしまう。カードに記入して持ち帰ってもらう。
- ブースが目を引きように、ポスターを作成する。

②握力王（青葉区役所）

【結果】

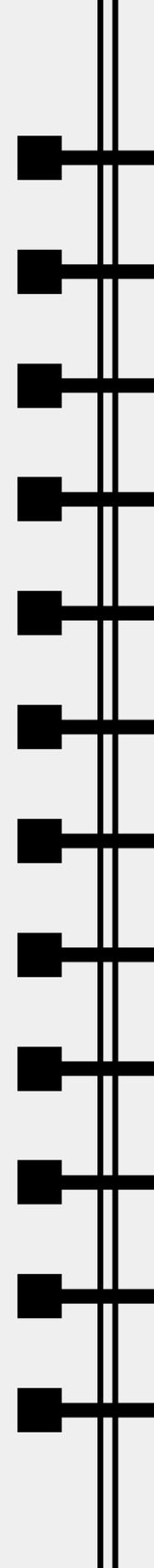
- 前回の長町社会実験よりも多い、50名以上もの方が参加してくれた（10~70代の男女）。特に、日々トレーニングを行っている人、運動に自信がある男性が多く来た印象だった。一方で、女性や、近くに来てくれたが握力を計らなかった人の多くは、「運動やってないから」と言い、離れてしまった。
- 誰も来ないときは全然人が寄ってこないが、何人か参加者がいるとかなり集まってくる。通過点である駅に比べ、時間の余裕がある人も多い。但し、何かの勧誘と勘違いされることも、？
- 運動不足で危機感を感じた人、握力測定が久しぶりだからやってみようと思った人、筋肉自慢の人など様々な動機で参加してくれた。



04

まとめ

- 活動の振り返り
- メンバーからのコメント



活動の振り返り

- 仙台市には、スポーツを促進するイベントやコミュニティが多種多様に存在し、ホームページやチラシでPRしているものの、**効果的に発信**できていない。また、運動に高いモチベーションを持つ人でないと、それらに参加するまでに至らない印象を受けた。
 - 事前に雰囲気分が分からず、自己の運動能力や既にあるコミュニティに馴染むことへ不安を感じる？
- 2つのアクションを通して、多くの方が興味を持ち、参加してくれた。握力測定のようなシンプルな仕掛けでも、**健康意識向上のきっかけ**が作れそうだ。
- 2回目の青葉区役所では、1回目の長町社会実験の反省点を改善したことにより、参加者の数が増えた。**場所や実施方法の工夫次第**で、参加者の増加や、関心の高まりなど、さらなる効果が期待できる。
- 実際に行動を起こすことで、広報のしかたや、声のかけ方の難しさを体感した。対象者に向けて、測定する意味をきちんと伝えたり、より引きつけるような表現が大切。
- 人々の「運動」に対するハードルが高い。気軽に捉えてもらえるような**意識改革**が必要。

メンバーからのコメント

土井

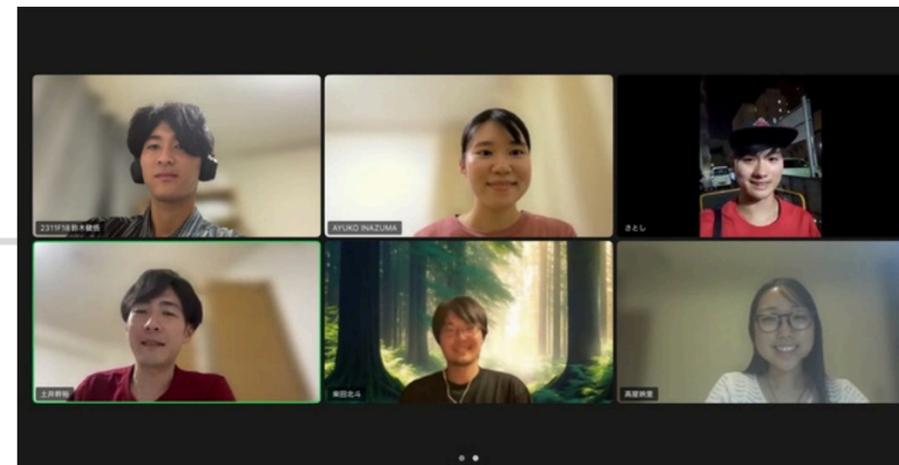
長町駅前インタビューを重ねたところ、仕事や子育てで多忙な世代ほど、運動する時間や気持ちの余裕がないように感じた。

もちろん食事制限など「抑える」方向で健康を目指す人もいるが、少しずつでも日常に運動を取り入れられるよう、始めるきっかけ、そして続けられる仕掛けが街にあると良いのではないかな。



稲妻

実際に企画を実施しても、それに関心がない層に参加を促すことは思ったよりも難しいと感じた。青葉区役所での握力王では、フランクな雰囲気づくりを心掛けた結果にぎわいが生まれ参加しやすい雰囲気になったと感じる。雰囲気等に左右されず、どんな人でも日常的に運動を気軽にできる仕組みを作れたら良いと思った。このように、自分事としてまちづくりに関わることができる機会をいただけたことに感謝しています。



ご清聴ありがとうございました！
