

No.7	提 案 名：宮リンピックによる共創の輪の創造 —コミュニティ立脚型スポレクの展開—	
	提案団体名：宇都宮共和大学 2年陣内ゼミ	
	所 属：宇都宮共和大学シティライフ学部	
	代 表 者：安藤啓太	指導教員：陣内雄次
メンバー	安藤啓太・須藤大輝・長谷川憂・田中愛奈・前沢花音・稲川陽菜	

○提案の要旨

本提案は、宇都宮市のネットワーク型コンパクトシティ（NCC）とスーパースマートシティ（SSC）の土台となる地域コミュニティの活性化と共創の輪の構築を、コミュニティ立脚型スポーツレクリエーション「宮リンピック」を通じて実現していくことを目指すものである。その実現のキーパーソンは初期段階では大学生であり、本市内に「宮リンピック」を展開していく過程において小中高生などの子どもたちも中心的役割を担い、広く宇都宮市民・事業所・行政等も応援していく事で共創の土台をさらに強固なものにしていく。

1. 提案の背景・目的

宇都宮市は今後、少子高齢化が進むことが予測されており、市民の価値観の変化などから、自治会をはじめとする地縁型組織が十分にチカラを発揮できない状況に陥りつつある。つまり、地域コミュニティを支えていく人材が持続可能な「共創」のまちづくりを構築していくために重要であるにもかかわらず、その人材が今後少なくなっていくのである。政府の地方創生のかけ声の下、全国各地、そして本市でも少子化対策が進められてきたが、少子化という大きなトレンドを止めるには至っていない。ここで熟慮すべき点は、まちづくりにおいて今後は人の「数」ではなく「質」が強く問われるということである。このため、子どもの頃から多様な人びとと交わり、地域に関心を持つことで、本市の「共創」のまちづくりを担う人を育てることが期待されるのである。

以上の背景の下、今回私達が提案する「宮リンピック」は、子どもを中心に多世代が参画できる、コミュニティ立脚型スポーツレクリエーション（Community Based SPOREC=Sport +Recreation→略してCBS）である。

「宮リンピック」（CBS）は、子どもを中心に地域社会の中で多世代が交流しながら楽しく個々人のペースで体を動かすことで健康な体の育成を目指し、併せて多世代交流を通じて地域への関心を高めることで、宇都宮市における世代を超えた「共創」のまちづくりへの入口にすることを目指すものである。

2. 提案の目標・課題「まちに広がる共創の輪～新たな価値の創造を目指して～」との関連

「まちに広がる共創の輪～新たな価値の創造を目指して～」に向けて、本提案は以下の点

で関連していると言える。上記の通り、本提案では子どもを中心とした多世代が参画できる「宮リンピック」(C B S)の推進を目指している。“スポーツレクリエーション(スポレク)楽しい”を認識させるとともに、初対面同士でチームを作り、協力し合ってスポレクを行うことによって主体性・社会性が生まれる良い機会にもなり、多世代が交流することで地域コミュニティの絆が強まるきっかけになると考える。つまり、宇都宮市の各地で「共創の輪」の土壌を耕し、種をまくことが本提案の目指すところである。スポーツやレクリエーション活動と地域コミュニティの関係についての研究は多く、例えば、中村・舞(2024)¹⁾は次のように指摘しており、スポレクを通じた地域コミュニティの活性化は大きな可能性を持っていると言えよう。

『スポーツを通じて「身体を動かす」という生来の楽しさや喜びを実感するきっかけを創出することは、単に運動機会の提供にとどまらず、個人の尊厳や社会の寛容性を促進させるとともに、深く傷ついた地域コミュニティの再生に寄与する』(p. 109)

3. 現状分析

3.1 今回の提案の背景となる現状分析

(1)宇都宮市の人口動態と地域コミュニティ

宇都宮市の将来推計人口によれば、2020年の約52万にから2050年には約46万人に減少すると推計されている²⁾。少子高齢化は地域活力の低下を招いている。実際、本市の地域コミュニティの土台である自治会への加入率は約61%(2024年)であり、今後加入率の低下が一層深刻となることで、地域コミュニティのチカラが削がれていく事が懸念される。

(2)子どもの体力向上とスポレク

栃木県の小学校5年生と中学校2年生の男子の体力は全国平均を下回っている³⁾子どもの運動能力の低下には社会環境の変化が関係しており、インターネットの普及の他にも外遊びが減っていることが原因⁴⁾だと考えられる*1。また、子どもたちのための自由な遊び空間や遊び時間が制限されており、例えば、現代の公園は安全を考えてボール遊び禁止など、ある意味大人の都合(つまり、管理のしやすさ)で子どもから見れば理不尽なルールが多くあり、決して遊びたいと思える空間にはなっていない。そこでスポーツが苦手な市民や子どもでも楽しく運動してもらうには、身近な環境で手軽に体を動かすきっかけが大切であり、スポーツにレクリエーションの要素を取り入れたスポーツ+レクリエーション=スポレクというコンセプトが重要になると考えた。2024年9月に本市をメイン会場に開催された「第78回全国レクリエーション大会2024とちぎ」の視察調査により、実際にスポレクを体感し、今回の提案のヒントを得た。

(3)スポーツシティである宇都宮市の潜在力

スポーツにはその経済効果ばかりでなく社会経済効果が期待されているが、宇都宮市には、バスケットボールに代表されるプロスポーツチームが複数あり、世界的なスポーツイベントも毎年開催されている。また、2022いちご一会とちぎ国体、第78回全国レクリエーション大会2024とちぎのメイン会場になるなど、本市はスポーツのメッカと言っても過言ではないであろう。そのような潜在力を地域コミュニティのまちづくりと繋げていくことが期待される。

(4) 宇都宮市における居場所づくり（プレイスメイキング）

多くの都市でプレイスメイキングの取り組みが行われていることは周知のとおりであるが、宇都宮市でも主に中心市街地を対象に進められている⁵⁾。プレイスメイキングの明確な定義はないようであるが、三友（2015）は次のとおり定義している。

「個人の 精神的な拠り所となる場をその人自身が住んでいる地域や愛着を持つ地域に創出・再生すること」⁶⁾

地域に愛着を持つ地域に創出・再生することは、地域コミュニティにおける絆づくりにおいても重要な観点である。「宮リンピック」（CBS）は、市内各地でスポレクを展開することを目指しており、都市空間としては広場、公園など公共空間も実施候補地の一つである。本年10月～11月にプレイスメイキングの社会実験が、まちかど広場、中央児童公園で実施されている。「宮リンピック」（CBS）がコラボすることで、プレイスメイキングがさらに魅力なるものとなるし、双方にとってWINWINの関係を構築できるのではなかろうか。

3. 2 宇都宮市における新たなスポレクの可能性の模索「宮リンピック」（CBS）

以上の現状分析などから発想したのが、コミュニティ立脚型スポーツレクリエーション（スポレク）「宮リンピック」（CBS）である。

コミュニティ立脚型に込めた思いは、地域コミュニティによる主体的な実践、地域コミュニティの地域性に応じたスポレクの発案、地域コミュニティによる実践と発案を通じた「共創の輪」の土壌の耕しと種まきである。

今回、「宮リンピック」の競技の一つとして「わなげレース」を発案実施した。その検討プロセスと実施効果などについて以下に述べる。（以下、本稿の写真はチームメンバーが撮影）

(1)「宮リンピック」(CBS)わなげレース発案・実践のプロセス

本市中心市街地の広場の現状に関するフィールド調査（2024年4月）から、本プロジェクトは始まっている。当初の問題意識としては、子どもの遊び環境はどうなっているのだろうか、というものであった。その後、地域コミュニティづくりと遊び・スポーツ・レクリエーションを掛け合わせるという発想に行き着き、機会をとらえてアンケート調査を実施した。2024年8月8日、とちぎ子どもの未来創造大学（栃木県教育委員会主催）の一講座を宇都宮共和大学シティキャンパスにて、本提案メンバーが実施した。その参加者である子ども4名と保護者3名を対象に、子どもには好きなスポーツについて、保護者にはどのような環境で子どもにスポーツをさせたいのかを調査した。サンプル数が7件と少数であるため、参考として結果概要を紹介する。子どもの好きなスポーツで一番多かったのは、水泳であった。その次は全て同じ票数でドッチボール、スポーツチャンバラ、卓球があった。大人からは、県出身のアスリートとの交流ができるもの、のびのびとスポーツが出来る、カンセキスタジアムを体感させたいという結果であった。次に、2024年10月13日、本提案メンバーが子どもの居場所「駄菓子屋おかしのいえ」を宇都宮市まちづくりセンター「まちびあ祭り」で開設し、子ども12名、大人6名を対象に普段どのような遊びをしているのか、子どもにどのような遊びをさせたいのかアンケートを取った。普段どのような遊びをしているのかについては、ゲームが6名と



写真1 まちびあ祭りでの「駄菓子屋おかしのいえ」の様子

最も多かったが、運動していると答えた子どもは3名のみであった。大人に訊いた、子どもにどのような遊びをさせたいのかについては、最も多かったのが外でできる運動であった。

また、第78回全国レクリエーション大会2024とちぎ（2024年9月）の宇都宮会場の視察調査により具体的なスポレクのコンテンツ検討のアイディアを得ることができ、「わなげレース」を発案した。手軽かつ気軽に無理なく各地で独自のスポレクが実践できることを前提に、使用済みペットボトルの活用（＝リサイクルの視点）、安価な材料の使用、持ち運び及びセッティングと片付けの容易さなどに留意して、検討を重ね試行を続けた。最終的には、築瀬地域コミュニティセンター主催の文化祭で「わなげレース」を実施し、多くの参加者があった。



写真2 全国レクリエーション大会の様子

表-1 「宮リンピック」わなげレース発案・試行・実施のプロセス

実施時期	活動内容
2024. 4	広場と子どもの遊び環境に関する中心市街地のフィールド調査
2024. 8.	「とちぎ子どもの未来創造大学」にてアンケート調査
2024. 9.	「第78回全国レクリエーション大会2024とちぎ」視察及び体験調査
2024. 10.	「まちびあ祭り」にてアンケート調査（駄菓子屋おかしのいえの開設）
2024. 11.	「築瀬地区文化祭」にてわなげレースの実施とアンケート調査

わなげレースの検討・試行・実施



(2)「宮リンピック」わなげレースの実施とアンケート調査の結果

2024年11月2日の築瀬地区文化祭（築瀬地域コミュニティ協議会主催）にて、「宮リンピック」わなげレースを実施した（併せて「駄菓子屋おかしのいえ」も開設）。わなげレースに参加した子ども49名、大人7名の計56名を対象にアンケート調査を行った。「普段どういうあそびをしているのか」を子どもに聞いたところ、「運動する」22名、「ゲームをする」14名が多かった。わなげレースの評価については、「とても楽しかった」が38名、「楽しかった」が12名であった。また、大人も7名全員が「とても楽しい」という評価であった。これらの結果から、「わなげレース」は子どもから大人まで大人気だということが分かった。



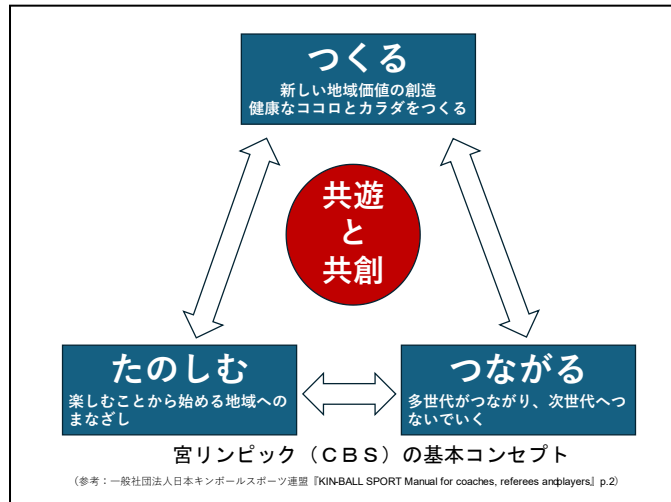
図1 わなげレース参加者募集の看板



写真3 わなげレースで楽しく遊ぶ子ども達

4. 施策事業の提案

これまでの取り組みや分析結果から、能力格差があっても誰でもできる運動である「宮リンピック」(CBS) わなげレースは、心身ともに健康になれるスポレクであり、同時に、多世代が楽しく交流でき、「共創の輪」の土台づくりとなる可能性が示唆された。以上のことから、「共創×共遊」から始める宇都宮市のまちづくりとして、「宮リンピック」(CBS)を提案するものである^{*2}。



図ー1 宮リンピック (CBS) の基本コンセプト

「宮リンピック」(CBS)の具体的展開

(1) 「宮リンピック」(CBS) わなげレースについて

1) 道具とセッティング

前述のとおり、手軽かつ気軽に無理なく各地で独自のスポレクが実践できることを前提に、検討と試行を繰り返し、今回はわなげレースを立案した。わなげレースで使用する物品は、使用済みペットボトル、ブルーシート、ガムテープ、荷ヒモ、ホースの5品のみである。使用済みペットボトルは各家庭で集めればよいし、ガムテープや荷ヒモも各家庭に買い置きがあるはずである。ホースやブルーシートは安価（今回購入したブルーシートは2枚で600円程度）で購入できる。いずれも軽いので袋に入れば容易に持ち運びできる。

次に、わなげレース会場のセッティングである。屋内屋外とも、簡単にセッティングできる。上記の築瀬地区文化祭ではコミュニティセンター2階の畳部屋を使わせていただいた。屋外であれば平らで石などが無い広場、公園などが理想である。まずは2枚のブルーシートを敷く。その上にペットボトルをガムテープで固定する。わなげレースのコースは自由に変更できるので、概ねのコースのカタチを作る時に荷ヒモを活用するとよい。ペットボトルの



写真4 わなげレースの材料



写真5 セッティングの様子

数を増やせば増やすほど、上級者向けとなる。投げ輪はホースをカットし、ガムテープで繋ぎ合わせることで簡単に作れる。

2)「宮リンピック」(CBS)わなげレースの内容と効果検証

築瀬地区文化祭では、3コースを用意し、スタートの合図で3人で競争できるようにセッティングした。スタート地点から一番手前のペットボトルをめがけて投げ輪を投げる。ペットボトルに入れることができれば、一番目のペットボトルから次のペットボトルをめがけて投げ輪を投げる。ペットボトルから外れたら、投げ輪が落ちている場所から一番目のペットボトルを狙う。コースの端まで行ったら、折り返してスタート地点を目指す。最初にスタート地点へ戻ってきた人が一位である。

わなげレースを実施し、沢山の子どもたちや大人に楽しんでもらうことができ、多くの嬉しい感想を聞くことができた。当日の様子を振り返れば、子どもたちや大人の楽しんでいる声や笑顔を見ることができた(「凄く楽しかった」、「楽しくてまた来ちゃった」、



写真6 わなげレースの様子

「もう一回やりたい」などという声を頂いた)。また、体力向上の面については、体験してもらった大人から「とてもよい屈伸運動になった」、「タイムアタック性でみんなが早くゴールしようとするため走る」など肯定的な意見があった。「宮リンピック」(CBS)わなげレースは、体力向上にも繋がる多世代交流の場となる貴重な機会であり、「共創の輪」の土壌を耕し種をまく一助になり得ることを確信した。

(2) 宮リンピック (CBS) の展開について

1) やれる所からやっていく

気軽にどこでもさくっと開設できることが、宮リンピック (CBS) の肝である。このため、まずは宇都宮共和大学シティライフ学部の学生がCBSを普及する人材 (Person) として、キャンパス周辺の公園や広場等でゲリラ的にわなげレースを実施し、周りの地域コミュニティを巻き込んでいく。この際重要なのがCBS+PのPである。Pには人材 (Person)、プレイヤー (Player)、プロデューサー (Producer)、プロモーター (Promoter) の意味がある。CBS Pを市内各地で増やしていくことが重要であり、大学生から小中高校生へと繋げ、子どもや若者がCBS Pとしての活動を通じて、地域の大切さに気づいてくれることを期待している。CBS Pが増えれば、市内各地で宮リンピックの土台が広がっていくことになる。また、シティライフ学部の学生の一部には駄菓子屋運営のノウハウがあることから、宮リンピック (CBS) の開催と併せて駄菓子屋を開設することも可能であるし、プレイスメイキングとの連携も当然重要となる。

2) 新しい競技をみんなで考えていく

わなげレースを参考に、気軽にどこでもさくっと開設できる宮リンピック (CBS) の競技をみんなで検討する。CBS Pが中心となるが、市民、地域自治会関係者、学校関係者、事業所、行政、NPO等、CBS Pのコンセプト“共遊×共創”に共感して下さるみなさんと協力していく。

3) 市内39地区の地域に根ざした宮リンピック (CBS) を

宇都宮市は人口約51万(面積約417キロ平方メートル)の大きな都市であり、一気に全

市への展開を図ることは困難である。宇都宮市は幸いにも地方行政の仕組みとして 39 地区に区分されていることから、それぞれの地区の特徴や資源等を考慮した宮リンピック（CBS）を開発していくことが望ましい。

4）宇都宮市の宮リンピック（CBS）へ、そして「共創の輪」・NCC・SSCへ

宮リンピック（CBS）が 39 地区全域で開催されれば、それは宇都宮市のブランドになっていく。同時に、宮リンピックを通じて共創の土壌が耕され、そして、宇都宮市が目指している NCC、SSC を実現していく土台づくりへと繋がっていく。ここで忘れてならないのは、宮リンピック（CBS）の担い手の中心は宇都宮の未来をつくっていく子どもや若者達ということである。子どもや若者達が CBSP として宮リンピックの実践を通じて、“共創×共遊”を宇都宮市内各地に根付かせていくのである。

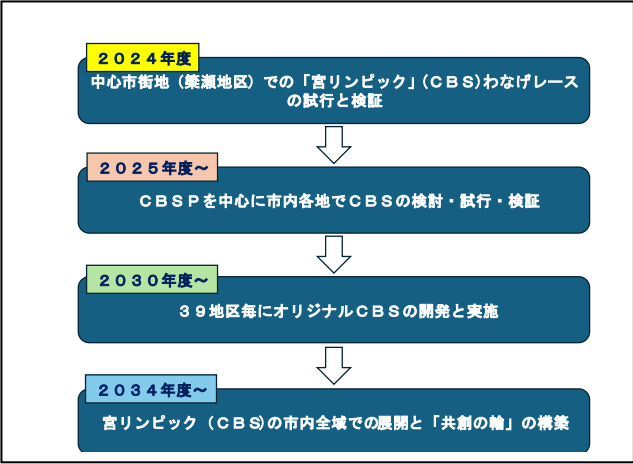


図-2 宮リンピック（CBS）の展開

（3）宮リンピック（CBS）の実現に向けて

宮リンピック（CBS）を実現していくには、CBSPを中心に、大学、市民、事業所、行政等の連携が必須である。その連携を進めていくことが、ひいては「共創の輪」へと繋がっていくのである。特に行政（宇都宮市）には、管理されている広場や公園等の利用において、理解と協力をいただければ幸いである。

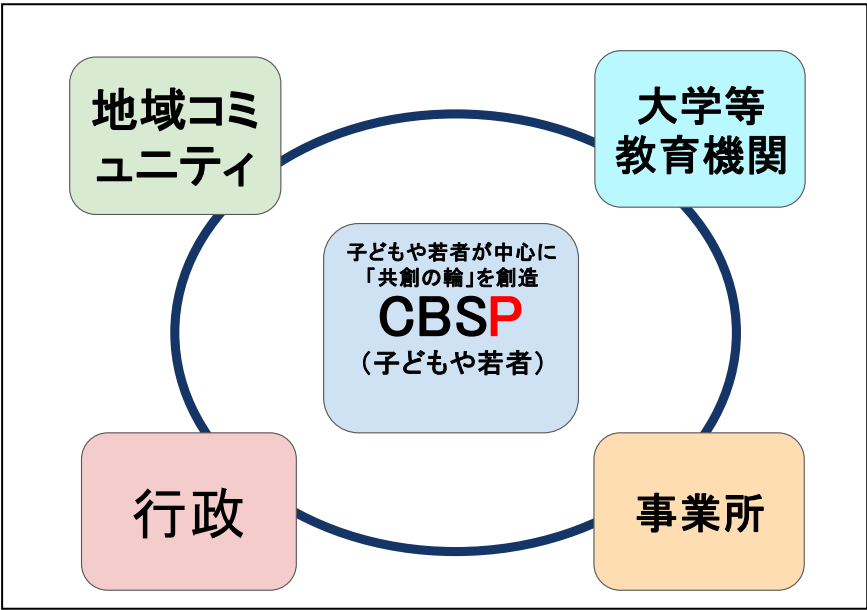


図-3 CBSPから始まる「共創の輪」

最後になりますが、「宮リンピック」(CBS) わなげレースの活動において、築瀬地区及び築瀬小学校の関係各位に大変お世話になりました。ここに感謝の意を表します。

【補注】

*1 フィジカルリテラシーの観点についても考慮したい。フィジカルリテラシーとは「運動にどのような意味や価値があるかという知識、運動に対する前向きな気持ちなど、さまざまな要素を含んだ身体活動に関する素養」であり、フィジカルリテラシーが高い保護者ほど、子どもが体を活発に動かす遊びをよくする」傾向があることが研究で明らかになっている。子どもの遊びを活性化するには、保護者のフィジカルリテラシーが重要なのである。(保護者のフィジカルリテラシーが子どもの運動機会を左右する、<https://goodhealth.juntendo.ac.jp/social/000317.html>、閲覧日：24/11/17)

*2 宮リンピックの基本コンセプトである「共遊」は、一般社団法人日本キンボールスポーツ連盟が示しているキンボールスポーツの理念である。今回の提案内容に合致するキーワードであることから、参考にさせていただいた。

【参考文献】

1) 中村浩也・舞寿之、「Well-being 時代におけるスポーツの価値と活用に関する考察 - 地域スポーツ・コミュニティ連携事業の社会的意義と課題 - 」『桃山学院教育大学紀要』第6号、2024年3月、pp.108 - 118

2) グラフで見る宇都宮市の将来推計人口、
<https://graphtochart.com/japan/utsunomiya-shi-population-projection-total.php>
(閲覧日：24/11/15)

3) 「令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果について、
<https://www.pref.tochigi.lg.jp/m01/documents/2301h7.pdf> (閲覧日：24/11/8)

4) 幼児期の”運動遊び”の経験が、未来につづく元気な体を育む！、
<https://goodhealth.juntendo.ac.jp/sports/000305.html> (閲覧日：24/11/8)

5) 居心地の良い街なかづくりに向けたプロジェクト「プレイスメイキングうつのみや」
<https://www.city.utsunomiya.lg.jp/shisei/machizukuri/1028800/1027134.html> (閲覧日：24/11/18)

6) 三友奈々、「プレイスメイキングの定義・原則と場の評価項目に関する考察 プロジェクト・フォー・パブリックスペースによる原則と指針を通して」『日本デザイン学会 デザイン学研究』2015年(掲載ページ不詳)