

居心地が良く走りたくなるまつもと

- 松本市における地域資源を活かしたランニングまちづくりの提案 -

近年、都市の魅力向上のために「歩きたくなるまち」づくりが各地で進められている。また、都市の魅力発信のために、各地でランニング大会が開催されている。そこで、「走る」という行為に注目し、「歩きたくなるまち」の概念を「走りたくなるまち」に翻訳し、特徴を定義した。対象地として、歴史・自然・食文化に恵まれた長野県松本市を選定し、日常時と大会時の両面から、ランニングを軸にしたまちづくりの施策を提案する。

01 ランニング選定理由

1. スポーツの基本的動作としてのランニング

ランニングは多くのスポーツで最も基本となる動作であり、ランニングを推進することで、他のスポーツの振興にも波及させることができる。

2. 継続的な運動とコミュニティ形成

大会の開催により、事前の練習を通じて多くの市民の継続的な身体運動を促すため、長期的な健康づくりやまちづくりに貢献しやすい。走ることを通じて人とのつながりが増えることにより、ソーシャルキャピタルの強化が期待できる。

3. シティプロモーションとしてのマラソン大会

多くの主要都市で大会が開かれているが、広範囲・長時間というイベント特性からシティプロモーションに効果的と言える。都市の活性化のために、道路空間の活用や公園・広場の再生などを通じた「歩きたくなるまち」づくりの動きが全国各地で見られるが、それになぞらえて「走りたくなるまち」づくりを提案したい

02 松本市選定理由と現状・課題

2023年11月に松本マラソン2023に参加し松本市の魅力を存分に感じた一方、参加者宛のメールや報道を通じ、松本マラソンが参加者集めに課題を抱えていることを知った。

松本市について調べると、民間や大学主導で多くのランニングイベントが開かれていることや、交通利便性がよく多くの来訪者が訪れていること、さらに、2028年の国スポ大会の陸上競技の主会場であることから、「走りたくなるまち」のポテンシャルが高いことが分かった。

そこで2024年8月に松本市に出向き、松本マラソン実行委員会へのヒアリング調査およびランニングに活かせるような地域資源の現地調査を行った。「走りたくなるまち」づくりの推進にあたって、日常時/平常時それぞれの特長と課題として右のようなものが挙げられる。



NHK 信州 NEWS WEB
https://www3.nhk.or.jp/lnews/nagano/20240702/1010031339.html



信州大学マラソン Facebook
https://www.facebook.com/shinshu.marathon?ref=embed_page



信州やまなみ国スポ
https://nagano2028.jp/



	特長	課題
経済	<ul style="list-style-type: none"> ・ 中信の拠点都市として多くの企業や行政機関が集積 ・ エイド提供で多くの企業と連携しており、経済波及効果が見られる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 登山産業に比べ、市内でのランニング産業の市場規模が小さい ・ 日帰りでの大会参加者が多いことや定員割れにより、経済波及効果が小さい
環境	<ul style="list-style-type: none"> ・ ホテル、美容室、銭湯など特徴的なランニングステーションが存在 ・ 市街地周辺に広い公園や河川敷が点在 ・ 松本城の史跡復元・再開発工事に合わせ、周辺で人優先のエリアビジョンが作成 ・ 市内各所に湧水が点在 ・ 参加者の声を受け、マラソンコースが柔軟に変更 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 夜間や冬季のランニング環境が不十分 ・ 中心市街地の歩行者量が減少。百貨店の閉店が相次いで予定され、さらなる衰退の懸念 ・ スカイパークを除いてランニングステーションの利用者数が少ない ・ 高低差やカーブの連続などの点で、参加者のコース評価が低い
健康	<ul style="list-style-type: none"> ・ 信州スカイパークなどを会場に、年間を通じて多くのランニング大会が市内で開催 ・ 温泉・銭湯の数が多く、一部銭湯では健康増進イベントが開催 ・ マラソン関連イベントとして走力・健康の向上のためのイベントが開かれている ・ 10kmや1.8kmの部も新設され、子どもや高齢者でも参加しやすいイベントになっている 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 社会の進展で、日常移動における歩行量が減少 ・ 「目標をもって走ったり・生活したりできること」が大会開催の個人的効果として大きい、目標達成がしづらいコースになっている
交流	<ul style="list-style-type: none"> ・ テレワーク施設が整っており、長期滞在がしやすい ・ 首都圏/中京圏から3時間程度で、リピーター訪問者を獲得しやすい ・ 多くの団体が応援・ボランティアに協力し、団体によっては成果発表の場として機能 ・ 地元ランニング団体がコース沿道のゴミ拾いを始めるなど、連携の萌芽が見られる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 観光客や長期滞在者と地元住民の交流を図る場所が少ない ・ 市内外のランニング団体、ランニング大会との連携が不十分 ・ 大会時に市内の飲食店や観光施設と連携を図っているが、参加者の評価が低い
ローカルブランド	<ul style="list-style-type: none"> ・ 北アルプスや美ヶ原に山々に囲まれていること、音楽イベントが盛んなこと、開智学校や信州大学を有することから「三ガク都」を標榜している ・ 歴史・自然観光資源、食資源が豊富で、マラソンコース上でも楽しめる ・ 松本城や北アルプス、松本手袋といった資源を、参加賞で全面的に押し出している 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 上高地、松本城等単体の知名度が高いが松本市自体の知名度は微妙 ・ 大会時に市内各地にある温泉との連携があまりなされていない ・ コース前半に見所が集中し、後半がやや単調

03 Runnable City 走りたくなるまちづくり指針

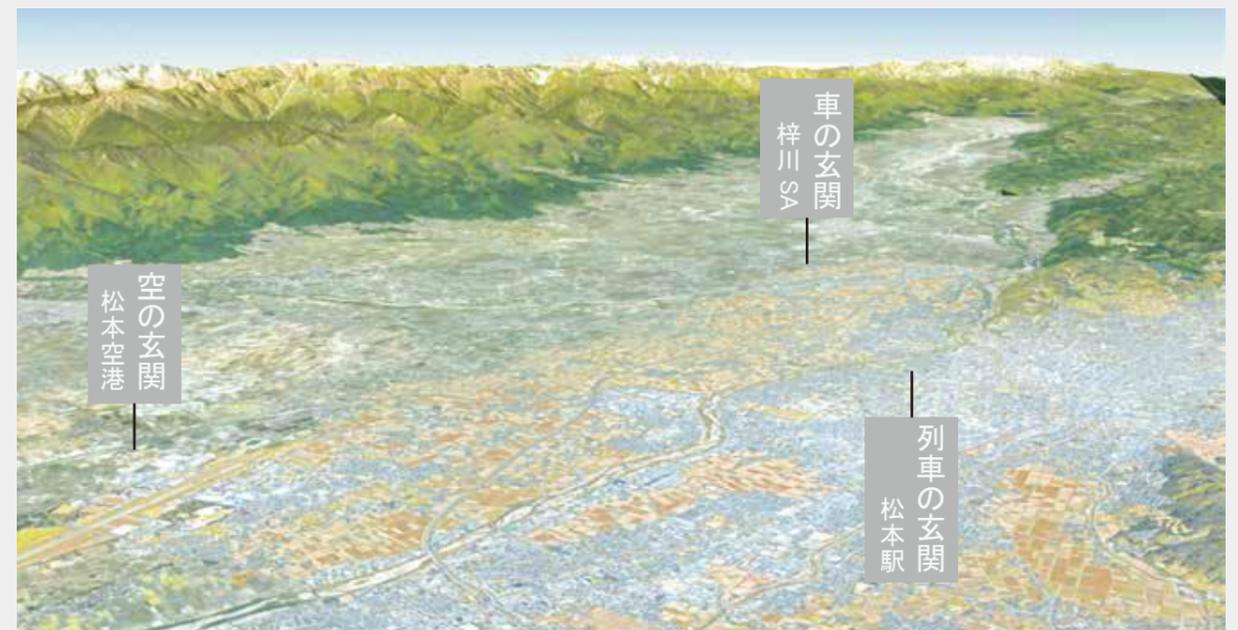
「身体活動を促すまちづくりデザインガイド」をもとに、「Walkable City」に係る 4D+2P のキーワードを、5D+2P の「Runnable City」に翻訳し、特徴を定義した。

Design	「走る」行為は他のスポーツに比べていつでも・どこでもできることが特長であり、様々な時空間をスポーツの場に変えるポテンシャルがある。低未利用の資源に着目し、屋内の活用や照明の工夫を施すことで、夜間や冬期でも走りやすい環境を整備することができる。	
Diversity	「走る」行為は単調であり、毎日同じコースで走っていると飽きが出てしまう。市内に多様なランニングコースを設けることで、継続的なランニングを促せる。	
Destination Accessibility	「走る」行為にはストレッチ・トイレ・シャワーなどのケアが付きものであり、快適なランニングのためには拠点が必要である。オフィス街や交通結節点といった、人が集まる空間に近接して拠点を整備することで、ランニングによる健康と交流促進に寄与する。	
Desirability	「走る」行為は時に体調の急変を催し、給水・休憩できる場所が必要になる。緑や水を活かしたランニング環境を整備することで、特に夏場のランニングをサポートすることができる。	
Dinner	「走る」行為はカロリーを多く消費するため、ランニング後は食欲増進が期待できる。また、ランニング後に食事を行うことでコミュニティ形成を図ることができる。食文化と連携することでランニング後の楽しさを提供することができる。	
Placemaking	「走る」行為は基本動作のため、多くの人と一緒に取り組むことができる。走る拠点（物理的環境）と走るイベント（社会的環境）の両方を通じてランニングコミュニティを活性化することで、市民の居場所づくりに貢献できる。	
Promotion	「走る」行為は徐々に体力を向上させるため、目標を持って挑戦することができる。マラソン大会というハレの場が魅力的であれば、多くの市民の健康を促進するとともに、多くの来訪者を惹きつけることができる。	

04-1 提案① 3つのまつもとの玄関に走る拠点を作る

3つのまちの玄関でランニング拠点の整備を行いながら、まち全体としてRunnabilityを向上させる⇒Destination Accessibility

1. 列車の玄関 松本駅
 - 中心市街地に集積する勤務地や滞在地から気軽に走ることを通じて市街地の賑わいを創出するため
 - A: ランニングステーションなど既存のランニング関連施設の紐づけを行う
 - B: 駅前のショッピングモール兼バスターミナルの空きテナントを活用しランニングの拠点とする
2. 空の玄関 松本空港
 - 発着時間以外が閑散とする空港施設の利活用を図るため、松本マラソンのゴール地点でもある松本空港をランニング拠点として整備する
3. 車の玄関 梓川SA
 - ドライブ中に走ることを通じて松本を楽しめるよう、まちの北西にある梓川サービスエリアをランニング拠点として整備する



04-1 提案① 3つのまつもとの玄関に走る拠点を作る

各拠点において既存の施設と最小限の投資によってランニングの拠点を作りつつ、まちのRunnabilityを高め日常的に「走りたくなるまち」を目指す。 既存施設活用 既存施設改良

ランニング拠点=拠点施設+コース+食処

ランナーのコミュニティを主なターゲットとする → **Placemaking**
→ハレの場としての松本マラソンへつなげる

拠点施設：ランニング中に荷物を置いたりランニング後にシャワーを浴びたりできる場所

コース：集団で走れるように少し広めのコース。または、夜間や冬季でもランニングのできる施設。

食処：走るだけではもったいない。走った後にはみんなでご飯にレッツゴー

1. 列車の玄関 松本駅

A：既存のランニング関連施設の紐づけ

拠点施設 ランナーの受け入れを行う温泉・ホテル・美容室 → **Destination Accessibility**

コース ルームランナーの設置 → **Design**

食処 周辺の飲食店 → **Dinner**

B：駅前のショッピングモール兼バスターミナルの空きテナントを活用しランニングの拠点とする。

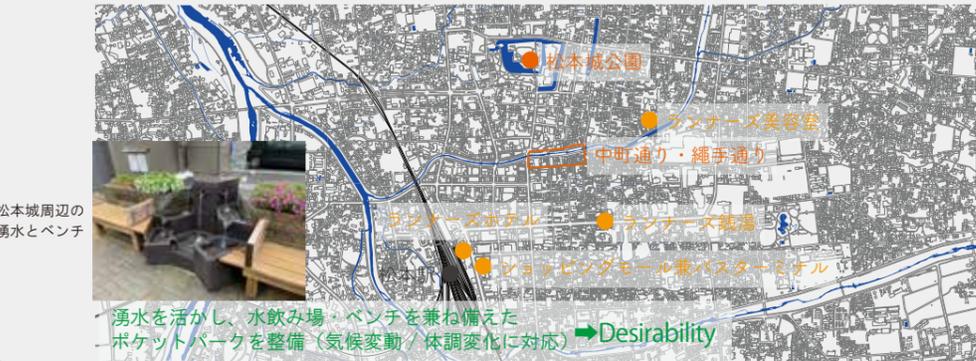
拠点施設 シャワー室を設置 → **Destination Accessibility**

コース ルームランナーの設置 → **Design**

食処 同施設内の飲食店 → **Dinner**

コース (AB共通) 松本城公園、行灯を活かした路面ライトアップ(光環境) → **Diversity** → **Design**

中町通り・縄手通り(夜間の人通りの少なさを逆手に取った夜限定コース) → **Diversity**



松本城周辺の湧水とベンチ

湧水を活かし、水飲み場・ベンチを兼ね備えたポケットパークを整備(気候変動/体調変化に対応) → **Desirability**



美容室に併設された珍しいランニングステーション



夜間ライトアップされるも人通りの少ない中町通り

2. 空の玄関 松本空港

拠点施設 松本空港：シャワールームの設置 → **Destination Accessibility**
スカイパーク内のランナーズステーション → **Destination Accessibility**

コース 信州スカイパーク → **Diversity**
やまびこドーム(冬季練習用) → **Design**
空港内にルームランナーの設置 → **Design**

食処 空港内の施設 → **Dinner**



設備の整ったスカイパーク内ランニングステーション



飛行機が少ない屋間に閑散とする松本空港



200m屋内トラックが敷けるやまびこドーム

3. 車の玄関 梓川SA

拠点施設 サービスエリアにシャワールームの設置 → **Destination Accessibility**

コース 梓川沿い → **Diversity**

食処 サービスエリア内の施設 → **Dinner**



梓川サービスエリア下り線の様子



サービスエリア周辺から見える北アルプス

04-2 提案② 新たな松本マラソンコースの提案

ハレの舞台としての松本マラソンを魅力的なものとするべく景観・食を楽しめ、かつ岳・楽・学の三ガク都らしいコース設計を行う → **Promotion**

普段「ランニング拠点」で走る人たちが共通の目標を持って走れるよう、団体申込割引や、団体旅行パッケージの設定も行う → **Placemaking**



04-3 提案③ 実施体制

提案を実現する上で必要となる、ヒト、モノ、カネ、情報といったリソースは、以下のような手法で確保する

ヒト

- 地域おこし協力隊や地域活性化起業人の制度を活用し、ランニングまちづくりにやる気のある/スキルのある外部人材を確保する
- 「みんなの松本マラソン会議」(市民参加型ワークショップ)を開き、大会運営に市民の声を取り入れ、各施策への協力者を募る

モノ

- 新規で大規模な施設を建設することを避け、既存の資源を利活用する方向で検討する
- 案内標識やアートなどの工作物については市内の美術系学校と連携し、制作

カネ

- ふるさと納税の返礼品として松本マラソンの出走権を与え、税収をランニング環境の整備に充てる
 - まちなかウォークラブル推進事業や歴史的風致維持向上計画。の枠組みで、社会資本整備総合交付金を活用する。中心市街地の歩行環境整備や松本城周辺の史跡整備の一部としてランニング環境を創出する
 - 国スポメインスタジアム整備と一体となって行うことで、国スポ競技施設整備費補助事業を活用する
- ※松本マラソンの参加者が一人増えれば1.2万円の参加費収入という目に見える形で効果が見えるため、投資評価がしやすい

情報

- スポーツコミッションが市内のランニングイベントの情報を集め、パッケージ化して発信する

05 効果(短期/長期)

	短期(-2028)	長期(2028-)
経済	<ul style="list-style-type: none"> 松本マラソン時の経済効果(宿泊/飲食/スポーツ用品) ランステ/ランニングコース周辺の消費拡大 	<ul style="list-style-type: none"> 大会を通じて松本市の物産・観光がPRされ、消費が拡大 松本市内でランニング・アウトドア産業が隆興
環境	<ul style="list-style-type: none"> 通勤ラン普及による車両利用の減少 公園・緑地の適正管理の促進 	<ul style="list-style-type: none"> 広々とした人優先の道路空間の完成 公園・緑地整備を促進する都市計画の完成
健康	<ul style="list-style-type: none"> 体力の向上による肉体の健康維持 目標を持つことで生き生きとした生活を実現 	<ul style="list-style-type: none"> 健康寿命の延長による医療費削減 健康水準の向上による生産性の向上
交流	<ul style="list-style-type: none"> ランニングを通じた住民/来訪者 同士/相互の交流促進 団体内で同じ目標を持つことによる交流深化 	<ul style="list-style-type: none"> ランニングを楽しみたい二拠点生活者や移住者の増加 ランニングを嚆矢とした市内の諸スポーツ団体の盛り上がり
ローカルブランド	<ul style="list-style-type: none"> 松本城・城下町、りんご、三ガク都等、既存資源のブランドの向上 住民のシビックプライドの醸成 	<ul style="list-style-type: none"> 「ランニング先進都市松本」のブランドの醸成 市の知名度向上に伴う都市間競争力の強化

松本マラソン 2024 からの変更点

- 5km ごとに見どころを(三ガク都と名物補給食)設け、飽きない工夫
- 普段のランニングコースとして提案した中町通を通る
- ハイライトとなる松本城はなるべく遅く通過

