


提案の概要

- ・観光地「鎌倉」ならではの特色を生かし、いつの間にか運動でき心豊かになるまちづくりをめざす
- ・スポーツ栄養と地域活性化の観点から、医福食農連携に取り組む企業とのコラボで、多方面からスポーツを支えたい
- ・鎌倉運動アプリ「鎌ップ」とそれに連動する運動マップを開発する

実際にお弁当を試した時の様子です!



鎌倉市の課題

- A) 子供の遊び場が少ない
- B) 生活習慣病特にLDL-C有所見率が高い
- C) スポーツできる場が少ない
- D) 運動意識が低下している
- E) 観光地と産業の結びつきが弱い

※計画の要旨の内容と対応させた

本提案の戦略

- 親子でも楽しめる運動環境づくり
- アプリやスポーツ栄養学による生活習慣病対策
- 観光地を活用した運動環境づくり
- アプリ活用と観光で得られる特典の獲得
- スポーツ栄養学を用いた地元企業との産学官連携

※以下の提案内容の背景の色と対応させた

期待される効果

- 既存の設備も利用し、遊び場を増加
- 観光による運動とバランスの良い栄養摂取
- 環境負荷が低減しスポーツ・観光のまちとなる
- 観光することで運動への抵抗が下がる
- 鎌倉市内の様々な企業が参画できる

課題A)～E)に対応 アプリ

電車内での広告のイメージ

Googleのノーコード開発ツールである「AppSheet」を使ってアプリを作成する

(アプリのイメージ図)



①設定
利用者が身長、体重を入力することでBMIや目標歩数等が計算される。また消費カロリー、歩数、参考心拍数等も表示される

②QRコード読み取り
カメラ機能と連動することでQRコードを読み取る。読み取ったらスタンプとして表示され、ポイントが加算される

③食事処
営業時間、飲み具合、イチ押しメニュー等

④スポーツポイント
サーフィン、ハイキング、ビーチバレー、ヨガ等 (ヨガができる寺: 安国論寺、本龍寺)

⑤施設情報
観光スポット: 寺、大仏、神社、海岸、お土産屋、キーホルダー屋、オルゴール屋等
拝観料、営業時間、トイレの有無、簡単な施設の説明(見どころ)と画像等、施設でできること、季節ごとのみどころ等

⑥コース情報
所要時間(スポット間の時間、総合的な時間)
※総合的時間→滞在時間を入れずに歩くのにかかる時間、合計距離


課題B)E)に対応 ラパンのお弁当

医福食農連携に取り組むラパンとコラボし、運動する人を対象としたお弁当と生活習慣病の予備軍となっている人を対象としたお弁当を販売。食材には鎌倉野菜などを使用し、地産地消を促進する

○健康弁当
・対象者: 生活習慣病患者・予備群
・食物繊維を多く含み、エネルギーコントロールを意識したお弁当

○スポーツ弁当
・対象者: 普段から運動習慣のある人
・十分なエネルギー補給ができ、タンパク質とビタミンC、ビタミンB₁を多く含むお弁当

○地産地消(鎌倉の特産品)
・しらす 鎌倉野菜
販売元: 株式会社ラパン
販売所: らぱんステッパ
住所: 鎌倉市材木座6-5-26
詳細: ラパンは就労支援事業所として鎌倉市を含め、全部で3店舗をもつお弁当屋さんである



健康弁当: 食物繊維、キノコ類、雑穀、各種野菜

スポーツ弁当: タンパク質補給、ささみ、いわし、卵

ファミリーコース: ビタミンB₁、豚肉、雑穀

課題B)E)に対応 湘南クッキー


時間栄養学
時間栄養学(1日の体内リズムを応用した栄養補給法)を活用し個人に必要な栄養素を含む食品を選んで購入してもらう(例)朝食でのたんぱく質摂取は筋量増加に貢献する

・湘南クッキーの自動販売機はすでに鎌倉市内に7か所設置されている(地図上5か所のみ)

・対象者別栄養強化クッキーを開発し、自動販売機で販売する

- ランニングコース: たんぱく質・BCAA → 疲労感・筋肉痛軽減の効果
- ファミリーコース: カルシウム・鉄 → 子どもの成長に重要な栄養素
- 生活習慣病コース: 食物繊維・低カロリー → 便秘の改善・エネルギーコントロール

(アプリとの連携)
・湘南クッキーを通過地点にする(QRコード等設置)
・商品を購入後、アプリ内でスポーツポイントがもらえる



栄養価とPFC比

一般的なスポーツ弁当の参考値
P タンパク質 15~20%
F 脂質 15~25%
C 炭水化物 60~70%

	健康弁当	スポーツ弁当
エネルギー	859kcal	909kcal
食塩相当量	2.3g	2.3g
ビタミンC	50mg	94mg
食物繊維	10.5g	6.9g
タンパク質 (P) E%	13.4%	15.9%
脂質 (F) E%	21.1%	19.2%
炭水化物 (C) E%	59.9%	61.4%

江ノ電チャレンジ



- ・江ノ電と並走することのできる場の整備
- ①砂浜に簡易的な陸上トラックを作る
- ②タイムが測れるような設備を設ける
- ・50mほど一緒に走って速さを競おう!

生活習慣病コース

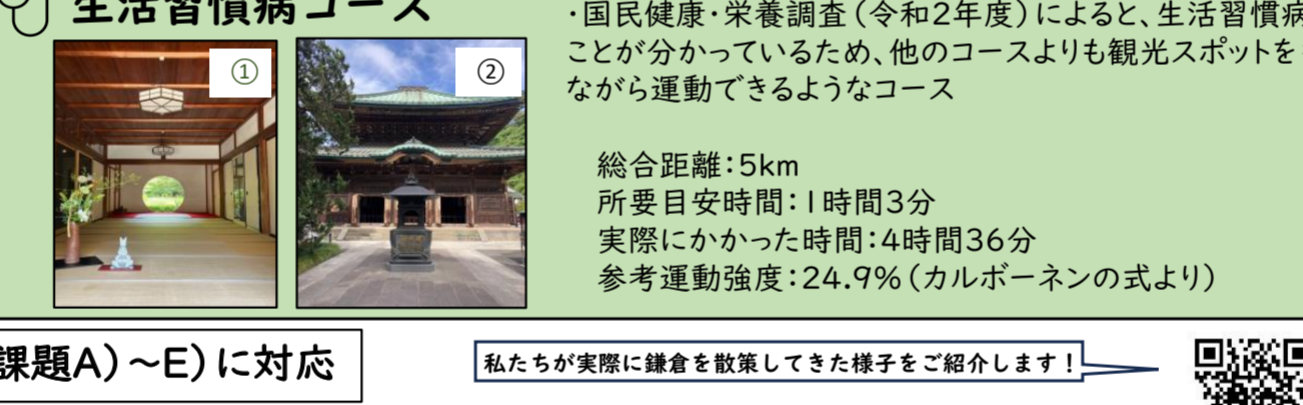
・国民健康・栄養調査(令和2年度)によると、生活習慣病の患者は男女共に30~50代に多いことが分かっているため、他のコースよりも観光スポットを多く設け、鎌倉の観光名所を楽しみながら運動できるようなコース

総合距離: 5km
所要目安時間: 1時間3分
実際にかかった時間: 4時間36分
参考運動強度: 24.9% (カルボーネンの式より)


課題A)～E)に対応

私たちが実際に鎌倉を散策してきた様子をご紹介します!

鎌ップ(ニーズに応じた運動コースと映えスポット)




ランニングコース



- ・鎌倉高校前駅で降りてから海沿いを進み、お弁当屋さんに向かうコース
- ・平坦かつ景色がいい
- ・お弁当屋さんへ寄った後は、鎌倉駅までの道中にある清水湯でリラックスすることができる

総合距離: 5.4km (太線部のみ)
所要目安時間: 40分(8km/mの場合)
参考運動強度: 17.7%以上(歩いた場合)


ファミリーコースと距離と起伏は同じ程度であるため、運動強度も同等であると予想される。このコースをランニングすることで、実際にはファミリーコースよりも運動強度が上がると考えられる

ファミリーコース



カルボーネンの式(最大心拍数は「最大心拍数=220-年齢」で一般的に求められる)
運動強度(%)=(運動時心拍数-安静時心拍数)÷(最大心拍数-安静時心拍数)×100

高齢者コース



- ・高齢者が歩きやすいように階段や坂の少ないコース
- ・道中は自動販売機やコンビニがあり、水分補給の場が多くある
- ・また、以下に示すように四季折々の花や自然を楽しむこともできる

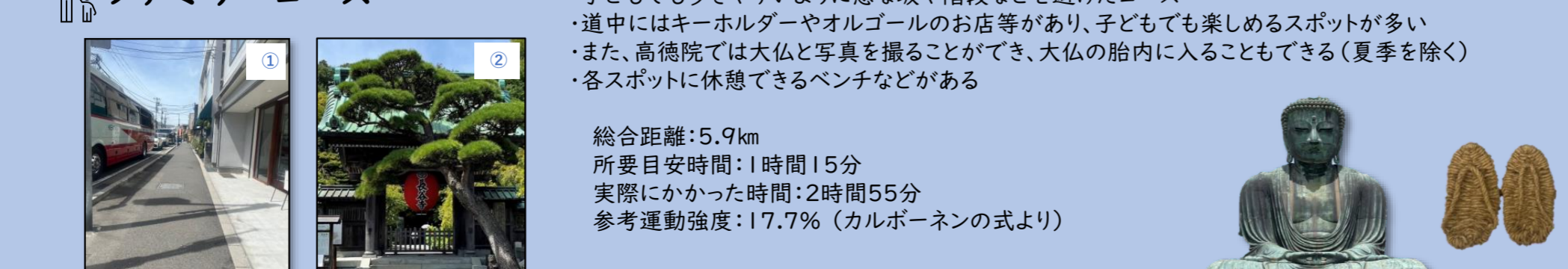
宝戒寺:
春に桜、夏に百日紅、秋に萩、冬に梅を見ることが出来る

報国寺:
別名…竹寺とも呼ばれ、竹が多く、枯山水の庭園を見ることが出来る

一条観音山荘:
重要文化財にも指定されている。紫陽花とアナベルが楽しめる。季節に合わせた茶菓子を味わうこともできる

総合距離: 5.3km
所要目安時間: 1時間14分
実際にかかった距離: 2時間38分
参考運動強度: 28.9% (カルボーネンの式より)

ファミリーコース



- ・子どもでも歩きやすいように急な坂や階段などを避けたコース
- ・道中にはキーホルダーやオルゴールのお店等があり、子どもでも楽しめるスポットが多い
- ・また、高徳院では大仏と写真を撮ることができ、大仏の胎内に入ることもできる(夏季を除く)
- ・各スポットに休憩できるベンチなどがある

総合距離: 5.9km
所要目安時間: 1時間15分
実際にかかった時間: 2時間55分
参考運動強度: 17.7% (カルボーネンの式より)