

「あと一步」を応援する！

すぎなみランコネクト

杉並区の現状

杉並区は、緑豊かな居住環境と活気のある商店街が共存する、暮らしやすい街である一方、
少子高齢化の進行に伴い、住民の健康維持及び地域コミュニティの活性化という社会的課題が顕在化しています。

1 運動習慣のギャップ



区の施設やジムで熱心に汗を流す一部のアクティブ層が存在する一方で、労働世代を中心とした幅広い住民層は、運動の必要性を十分に認識していながらも、実際に行動へ移すことができていない現状があります。彼らは仕事や家庭の責任に追われ、時間的な制約から定期的に運動の場を確保することが難しいのです。また、ジムやスポーツ施設に通うこと自体に心理的なハードルを感じる人も少なくなく、「運動はしたいけれど、きっかけがつかめない」という状況に置かれています。



杉並区スポーツ振興財団によるスポーツ始めキャンペーン等があるものの認知度が低い現状。

引用：杉並区スポーツ振興財団
https://sports-suginami.org/contents/code/r_bunka

2 活動場所（公園）のギャップ



公園は幼児やシニア世代の憩いの場として大切な役割を担っていますが、学生や労働世代が思い切り体を動かしたりするには、公園は少し窮屈な場所になっています。区の施設やジムなど心理的なハードルが高いため、これらの世代が主役になる場所が不足しています。



引用：一般社団法人杉並区医師会
<https://www.sgn.tokyo.med.or.jp/search/index.html>

3 銭湯の必要性和価値のギャップ



家庭用風呂の普及に伴い銭湯の需要は低下し、その文化的価値の喪失に加えて災害時における公衆衛生インフラとしての機能も脅かされています。杉並区の多くの銭湯がランナーを歓迎しているにも関わらず、その事実があまり知られていないという情報ギャップも存在しています。

杉並区



阿佐ヶ谷温泉 天徳泉（てんとくせん） | ハワイアンなランナーズ天然温泉

2024/12/28

阿佐ヶ谷温泉 天徳泉（てんとくせん）は、杉並区の阿佐ヶ谷駅から徒歩5分の銭湯です。ランニングステーションとして利用が出来る、荷物をロッカーに預けて周辺を走ることが出来ます。ランニングコースとしては...



【REPORT】RUN FOR Tomorrow 実際に銭湯ランして寄付してみた

2021/5/25

先日、高円寺の銭湯「小杉湯」で募金ランに参加してみました。その様子をCROSSxさんに記事にして頂きました。当日は走って難民支援ができる「RUN FOR Tomorrow」にも参加しました。ラン...

更衣室やロッカー、シャワーなどの設備があり、ランニングの拠点にできる便利な施設「ランニングステーション」。
基本的には有料で、施設によって金額やプランは異なる。利用のためには、会員登録が必要な施設もある。
更衣室で着替え荷物を預けられるので、仕事の帰りにも利用しやすい。

引用：銭湯ラン.com
<https://xn--zck0a5grb.com/?cat=171>



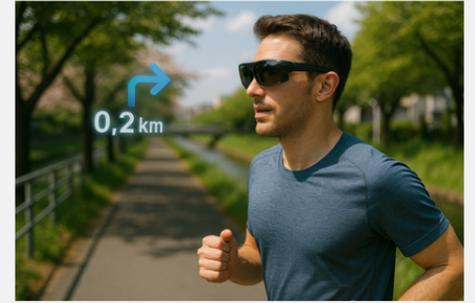
概要

本提案は運動促進にとどまらず、街の風景の中にさりげなく埋め込まれたシンプルなデザインが、**住民の日常的な行動変容を自然に導き出すという視点から出発している。**きっかけとしての「Track Sign」やアプリによる仕掛けは、ランニングやウォーキングを特別な行為ではなく、**生活の一部として取り入れることを可能にする。**そしてその一歩が習慣化されていくことで、銭湯へのアクセスが増加し、銭湯は単なる入浴施設ではなく「**健康拠点**」としての社会的役割を再評価されるようになる。

さらに、走行中に会う四季折々の景観や地域の見どころ、そして銭湯や商店街での交流体験は、**運動を健康維持のための行為から、人と人をつなぐ豊かなコミュニケーションへと拡張させる。**そこには、**世代や立場を超えた住民同士の偶発的なつながりが生まれ、「住民間の関係性構築」というこれまでの健康施策では得られなかった新たな次元の効果が期待できる。**

このように、本システムは都市空間デザインが持つ行動変容の力を基盤に据え、**健康促進だけでなく、地域コミュニティの再活性化をもたらす持続可能な社会モデルを提供している。**加えて、**大規模なインフラ投資を必要とせず、既存の街の資産や施設を最大限に活用することから、経済的負担を抑えつつ高い波及効果をもたらす現実的な提案でもある。**「あと一歩を踏み出すきっかけ」をデザインすることを通じて、住民一人ひとりの生活習慣を改善し、街全体の健康状態を向上させると同時に、社会的絆や地域経済の循環を強めることを可能にする。**杉並区をモデルケースとすることで、将来的には全国の都市や地域へと展開し得る汎用性を有しており、都市共生を実現する新しいデザインのかたちを提示するものである。**

『都市共生型健康促進システム』 すぎなみランコネクト



🚶 空間デザイン①：Track Sign

街の風景に溶け込む、恒常的なハードウェア『Track Sign』の設置

川沿いや歩道を中心に**公式コース『Suginami Track』**を設定。
公式コースの各所に、『Track Sign』を設置する。この『Suginami Track』こそが、公園機能を補完する新しい活動空間となる。スタートやゴールになる『Track Sign』には、**目的地までの距離と共に、「走れば、とんかつ約1/2枚分！」**といったキャッチーな情報をデザイン。
コース途中の『Track Sign』には、走行距離やカロリー消費に加えて「**腕は後ろに引くことを意識して**」などのフォーム改善のヒントや、**銭湯への誘導マーク**を表示することで、初めてランニングを行う者にも安心して利用できる環境を構築する。



📱 空間デザイン②：テクノロジー活用

専用アプリで「つながり」を深める

専用アプリでTrack Signに搭載されたQRコードにアクセスし、記録を開始すれば、**GPSで走った距離やルート、消費カロリーを自動で計算。**
さらにアプリのマップには、川沿いの桜並木や紅葉スポットなどの美しい景観、走っていて楽しい場所など、**地域の見どころも紹介しランニングそのものを楽しむ体験を提供する。**
新規・継続者向けに「はじめの一歩バッジ」と「再参加バッジ」を付与し、**提携銭湯や商店街の割引クーポンと連動させることで、継続的な利用促進を図る。**
将来的には**XR技術**を活用した視覚的情報表示も想定され、XRグラスの視界にカーナビのようにランニングコースを表示させるなど、**安全性と楽しさを両立させる高度なインフラとして発展が期待できる。**



👥 経済的効果と実現性

経済面において、本システムは**低い導入コストで高い還元率**を示す。
試算では、アプリのアクティブユーザーが1,000人とすると、月に2回提携銭湯を利用するだけで、**銭湯には年間約1,320万円の経済効果**が生まれる。
さらに、アプリ経由で発行されるクーポンが提携商店街で利用されることで、**地域経済全体への波及効果**も期待できる。急速に少子高齢化が進む杉並区において、住民の健康寿命を延ばすことは急務である。大規模な工事や人的コストを必要とせず、**既存インフラと地域資産をデザインのカで繋ぐだけで、住民の健康寿命延長と地域経済活性化という二重目標を達成可能なきわめて現実的な提案**である。



🏆 社会的インパクト

本システムは、**住民の健康寿命延長と医療費削減に直結するだけでなく、街全体を健康の拠点へと再評価させる役割**を果たす。ランニングやウォーキングを通じた日常的な交流は、世代や立場を超えた住民同士のつながりを強め、**地域コミュニティの再活性化**を促す。
また、**デザインのカ**で都市空間に「あと一歩を踏み出すきっかけ」を埋め込むことで、持続可能な社会モデルとしての価値を示す。
本システムは単なる運動促進を超え、**都市共生の実現に向けた新しい社会インフラ**を提供する。

