

湯にすぼ

ユニバーサルスポーツ×温泉による”健幸”都市、信州上田の実現

法政大学法学部政治学科 廣瀬・土山ゼミナール

指導教員 廣瀬 克哉 土山 希美枝

代表者 矢吹岳大

発表者 矢吹岳大 伊藤颯太 鈴木日菜子 渡部夏輝 澤田瑞季

参加者 市川友理恵 鈴木聖奈 田中誓良 松岡 慎太郎 太田撰 毛塚雅人 小沼慈英

辻本美夢 西原虎一 野田桃子 原田桃花 古川勝也

目次

梗概

第1章 上田市の現状と課題

第1節 上田市の概要

第2節 高齢化について第3節

公共施設について

第2章 ユニバーサルスポーツ×温泉

第1節 ユニバーサルスポーツの概要と種目

第2節 スポーツ×温泉の先行事例

第3節 「湯にすぼ」のゴール

第3章 「湯にすぼ」の具体的な施策

第1節 なぜ「湯にすぼ」の最初の開催地として「クアハウスかけゆ」を選ぶか

第2節 「クアハウスかけゆ」の新方針

第3節 「湯にすぼ」の周知について

第4章 事業の副次効果、持続可能性について

第1節 「湯にすぼ」による主な効果の確認

第2節 「湯にすぼ」がもたらすネットワーク形成

第3節 他の施設への展開について

第5章 資金調達の方法

総括

梗概

本稿では公共温泉施設をユニバーサルスポーツ×温泉の拠点として活用し、高齢者の健康促進とQOLの向上、公共施設の有効活用を目指す「湯にすぼ」を提案する。2015年の国立社会保障・人口問題研究所の推計によれば2010年から2040年までに人口が4分の3まで減少すると予測されている。さらに、令和2年度の人口統計によると、上田市の高齢化率は31%で、超高齢社会と呼ばれる21%を既に大きく上回っている。また、市内に複数存在する公共宿泊施設や温泉施設は老朽化と利用者の減少という課題に直面している。これらの課題に対して、「湯にすぼ」では温泉×ユニバーサルスポーツによって、高齢者の健康増進とQOLの向上、公共施設の有効活用を目指す。

ユニバーサルスポーツとは、「年齢や国籍、障がいの有無に関わらず、皆が一緒に楽しむことができるスポーツのことを指します。」¹市内のユニバーサルスポーツの活動拠点として、市内各地に存在する公共温泉施設、宿泊施設を活用する。温泉とスポーツは「他の先行事例」などにもみられるように、健康促進への相乗効果が期待できる。既存の施設でユニバーサルスポーツができる環境があるものはそのまま活用しつつ、ユニバーサルスポーツの普及イベントを行う。また、改修が必要な施設は改修時にユニバーサルスポーツ×温泉の拠点として必要な機能を備えた改修を行う。

「湯にすぼ」では高齢者の健康促進とQOLの向上、公共施設の有効活用を目標としているが、「湯にすぼ」の影響はそれだけにとどまらない。上田市の各地に年齢・性別・障がい・国籍も問わない多様な人が集まる交流拠点ができれば、「湯にすぼ」は持続可能な上田市の象徴的な取り組みとなるだろう。

第1章 上田市の現状と課題

第1節 上田市の概要

まず、今回の対象地域である長野県上田市について説明する。上田市は平成18年に上田市、丸子町、真田町、武石村の四つの市町村が合併してできた市である。市の中心地である上田駅には北陸新幹線が通り、上信越自動車道もあることから関東圏からのアクセスは良好である。さらに緑豊かで農業も盛んであり、上田城をはじめとした観光地や温泉地が市内各地に存在する。また、暮らしに寄り添う大型商業施設や小中高大学、温泉施設が市内各地に多数存在する。

¹ 株式会社HAMONZ. (2022) 「【3分解説】ユニバーサルスポーツとは？その意味をわかりやすく解説！」 Sports for Social、<https://sports-for-social.com/3minutes/universalsports/>、(2023年10月17日最終確認)

上田市はもとよりスポーツイベントの開催²や上田市健康づくり応援アプリ「うえいく」³などで運動する機会があり、真田地域にはスポーツ合宿で有名な菅平高原があるため運動する環境も整っている。それぞれの市町村が集まったことにより、多分野において強みを持っている。

第2節 高齢化について

上記のように魅力に溢れた上田市だが、高齢化が進んでいる。上田市の令和2年国勢調査結果報告書によると高齢化率が31%、当時の人口が154,055人である。令和5年10月現在の人口は152,829人になっていることから、人口減少も進んでいることがわかる⁴。しかし高齢化の根本を解決することは難しい。では、視点を変えて上田市が掲げる「ひと笑顔あふれ 輝く未来につながる健幸都市」を作り上げるべく、より上田市市民の健康増進を図ることに舵を切ってみるのはどうだろうか

第3節 公共施設について

『上田市公共施設白書』⁵によると上田市は396個もの莫大な数の公共施設を有しておりさまざまな文化活動や社会活動が行われている。なかでもサントミュージアムや信州国際音楽村での活発な音楽活動、上田城跡公園を利用した桜や紅葉イベントなど数多くの公共施設を有する上田市ならではの強みを生かした取り組みが展開されている。一方で現在市が保有しているすべての公共施設の維持には年平均で49.7億円を必要としており、今後40年の更新費用推計では2900億円との見込みがでている。これは今の約1.5倍の経費が必要なことを示しており、加えて建設後30年以上経過し改修が必要とされる施設の床面積は全体の45%にまで及ぶ。上田市の魅力として市内に複数の温泉地帯があることも同時に挙げられる。鹿教湯や別所などには市の保養施設存在し上田市民や旅行者の憩いの場所となっている。しかし『上田市公共施設マネジメント基本方針』によると、コロナ禍での観光客減少による要因はあるものの、これらの施設の利用

² 上田市健康推進課、『上田市健康づくり事業等一覧』、上田市ホームページ、<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/kenko/55722.html>、(2023年10月17日最終確認)

³ 上田市健康推進課、『上田市健康づくり応援アプリ「うえいく」をご利用ください。』、上田市ホームページ、<https://www.city.ueda.nagano.jp/site/kenko/3551.html>、(2023年10月17日最終確認)

⁴ 上田市制作企画部広報シティプロモーション課、『上田市の人口（令和2年国勢調査結果報告書）』、上田市ホームページ、<https://www.city.ueda.nagano.jp/uploaded/attachment/38688.pdf>、(2023年10月17日最終確認)

⁵ 上田市行政管理課、『上田市公共施設白書』、上田市ホームページ、<https://www.city.ueda.nagano.jp/uploaded/attachment/17784.pdf>、(2023年10月13日最終確認)

者は大幅に減少しており雲溪荘や鹿月荘では対前年度比で四割未満となっていることに加えて各施設で老朽化が進んでいる。

第2章 ユニバーサルスポーツ×温泉

私たちは今回の政策コンペのテーマである「持続可能なまちづくり」のゴールを、「健幸都市」(=Smart Wellness City)、「個々人が、自分のライフスタイルに合わせ、健康でかつ生きがいを持ち、安心安全で豊かな生活を営むできる街」⁶の実現に定めた。「健幸都市」の実現のため私たちは、第1章で挙げた高齢化・公共施設の維持という課題に対して、ユニバーサルスポーツ×温泉で高齢者のQOL向上と公共施設の有効活用を目指す施策、「湯にすぽ」を提案する。

第1節 ユニバーサルスポーツの概要と種目

現代における先進技術の発展は超高齢化社会の進行を加速させ、国民医療費問題や介護問題といった高齢者の健康問題にも着手する必要性が高まってきている⁷。また、国際的にも浸透しつつあるダイバーシティの概念は、性別・年齢・生い立ちを異にする相手と共に社会を生きていく多様性社会の構築を可能にした。そうした社会の中で誰もが対等に、多様な交流をしていく手段および健康を促進する手段として見出したものが、本提案におけるユニバーサルスポーツである。

ユニバーサルスポーツは、世界的に開催されるパラリンピックにおいて使われるパラスポーツと混同されるが、後者は障がい者スポーツとも定義するのに対して前者はハンディキャップ

⁶ 上田市健康推進課、『健幸都市』、上田市ホームページ、
https://www.city.ueda.nagano.jp/s_oshiki/kenko/2307.html、
(2023年10月10日最終確認)

⁷ スポーツ庁健康スポーツ課、『スポーツを通じた健康増進』、スポーツ庁ホームページ、
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/list/1399177.htm
、(2023年10月17日最終確認)

スポーツ庁、『スポーツを通じた健康増進について 令和3年6月版』、スポーツ庁ホームページ、
https://www.meti.go.jp/shingikai/mono_info_service/kenko_iryu/pdf/002_05_00.pdf、
(2023年10月17日最終確認)

の有無に関係なく、万人が対等な条件のもと参加できるスポーツと定義されている。ユニバーサルスポーツはルールやシステムの調整によって身体的な能力の補充ができることから、誰もが挑戦し誰もが勝利できる機会を平等に得ることが可能であり、場所や人数を制限することなくどういった環境でも実施することが可能である。加えて身体的な負担や安全性の確保、個人の能力に帰依しないことから、世代を超えた交流の手段としても有用であり、若者のスポーツ教育および共生社会への理解の促進効果も期待できる。先述のユニバーサルスポーツの特性と上田市の人口比率および公共温泉施設の老朽化といった要素に着目し、例として下記の種目を提案する。

○卓球バレー

参加者全員で卓球台を取り囲むように座り、ネットに当たらないように3打球以内に音のなるボールを打ち返す競技。椅子から立ち上がること、2回以上連続して同じ選手が打たないこと、ネット・卓球台には直接触れないこと上記の3点に留意して行うこととする⁸。

クアハウス内の卓球台の再利用および施設内備品の活用予定。

○風船バレーボール

バドミントン用ネットを使用し、6人制バレーボールと同様のルール。チームの全員が必ず1度はボールである風船にふれる必要があり、10回以内に相手エリアに返す。試合時間は15分で、先に15得点したチームが勝ちとなる。中に鈴を入れると目の悪い人でも参加可能⁹。

○モルック

モルックとはフィンランド発祥のスポーツで、モルック、スキットル、モルックリーの3つの道具を使う。スキットルを並べ、3～4m離れたところからモルックを投げる。倒した本数によって点数が決まり、複数本の場合は倒れた本数が点数で、1本の場合は書かれた数字が点数となる。スキットルは倒された地点で再び立てる。2チーム以上で対戦し、先に50点ぴったりになった

⁸ 日本卓球バレー協会、『卓球バレーとは』、日本卓球バレー連盟公式ホームページ、<https://japan-tvf.com/tablevolley/>、(2023年10月17日最終確認)

⁹ 公益社団法人東京都障害者スポーツ協会、『競技紹介 ふうせんバレーボール』、パラスポーツスタートガイド、<https://parasports-start.tokyo/sports/s35/>、(2023年10月17日最終確認)

チームが勝ちである。ただし、完全にスキットルが倒れないと点数はカウントされない。50 点を超えた場合は 25 点に戻り、3 回連続ミスすると 0 になり、失格となる¹⁰。

○水中歩き競争

25m のプールで 5m ごとに立ってもらい、リレーをする。泳いではいけないルールのため、泳げない人でも参加できる。背の低い子供はプールの縁を掴んでも良い¹¹。

第 2 節 スポーツ×温泉の効果と先行事例

「筋力トレーニング後のリカバリーにおける入浴は、骨格筋の量と質を同時に高めることができる新たな運動処方となる可能性が期待される。」¹²、さらに熊本県立大学環境共生学部 が行ったゲーム性を伴う運動と日帰り入浴の睡眠に与える影響を調べた調査では「ゲーム性のある運動と温泉入浴を組み合わせたアクティビティは、心理面の充足を促し主観的睡眠感向上に繋がる可能性があることが示唆された。」¹³このことから、運動と入浴の健康への相乗効果は身体的にも精神的にも良い効果をもたらすことが科学的にも示されている。

また、スポーツ×温泉は個人の健康だけでなく、地域コミュニティにも好影響を与えることができる。ここでは温泉×スポーツの先行事例として、鳥取県伯耆町、宮城県名取市の取り組みを紹介する。

¹⁰ 日本モルック協会、『モルックの基本ルール』、日本モルック協会、<https://790.jp/syouhin/img/6fc8ac85c0a06f8ecf03b90b1603e8fa.pdf>、(2023 年 10 月 17 日最終確認)

¹¹ みんなレク、『プール・水泳の授業でできるレクリエーションゲームを紹介！注意点も解説』、みんなレク、<https://xn--cbkxbye7k.com/recreation/swimming-pool/>、(最終閲覧日：2023 年 10 月 17 日)

¹²小谷鷹哉、筋力トレーニング後の入浴が筋肥大効果に及ぼす影響—筋タンパク質合成系および分解系に着目した検討—、日本健康開発雑誌、2020、41 (0)、79-86
https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjhr/41/0/41_202041J03/_article/-char/ja/ (最終閲覧日 10 月 20 日)

¹³ 松本直幸、『風情ある環境でのフォト・ウォークラリーと温泉入浴の組み合わせが気分や睡眠に及ぼす影響』、日本健康開発雑誌、2023、44、45-54
https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjhr/44/0/44_202344G06/_pdf/-char/ja

最初に鳥取県伯耆町のパルプラスオンは、「ほうき健康経営プロジェクト」の一環として2017年4月にオープンした。保健福祉センターのリノベーションにより、遊休スペースとロビーを活用した会員制のスポーツクラブや、「フィットネス&スタジオパル」コンクリートの中庭を活用した天然芝の「パルひろば」が誕生し、クラブや地域のコミュニティづくりの拠点となっている。施設リニューアルにより、温浴中心だった施設にスポーツクラブや芝生の広場を加えたことで、年間来場者数は約9万人から約13万人に増加し幅広い年代が利用するコミュニティ拠点を創出した¹⁴。

次に、東日本大震災で壊滅的な被害を受けた宮城県名取市の名取市サイクルスポーツセンターは、復興に向けて約9年半かけて再建された。1周4kmのサイクリングロードやスケートボード場、子ども向けの遊具など充実したスポーツ施設へと生まれ変わり、さらに温泉整備にも力を入れ、2020年10月に名取ゆりあげ温泉「輪りんの宿」がオープンした。完成した名取市サイクルスポーツセンターは、幅広い層を魅了する空間となり名取市のスポーツ振興を支える拠点となっている¹⁵。

第3節 「湯にすば」のゴール

「湯にすば」は、住民の健康増進、異世代間交流と多様性の促進、新たな観光資源の創出の三つの効果の先に「健幸」で持続可能な上田市を実現する。

一つ目、住民の健康増進について、温泉のお湯そのものが持つ効能に加え、スポーツをすることによって健康寿命を伸ばすことが期待できる。その上、サッカーや野球といったスポーツではなく、ユニバーサルスポーツを採用することで、すべての年齢層、さまざまな個性を持つ人たちがいつでも気軽に参加できる雰囲気を作り出せる。

¹⁴ 株式会社ルネサンス、『地方創生|コミュニティを軸としたまちづくり』、RENAISSANCE、https://rena-bg.s-re.jp/chihososei_lp0001、(2023年10月17日最終確認)

齋藤 敏一、「第3回 健康・医療新産業協議会 地方創生×鳥取県伯耆町 資料7」、経済産業省ホームページ、https://www.meti.go.jp/shingikai/mono_info_service/kenko_iryu/pdf/003_07_00.pdf、(2023年10月17日最終確認)

¹⁵ 日本スポーツ振興センター、『復興のシンボルとして生まれ変わった名取市サイクルスポーツセンター』、GROWING すべてのスポーツにエールを、<https://www.toto-growing.com/blog19>、(2023年10月17日最終確認)

二つ目、異世代間交流と多様性の促進について、ユニバーサルスポーツは超高齢化社会に向けて作られたスポーツであり、年齢・性別・運動能力・ハンディキャップの有無などを問わず参加することができる。その性質上、ユニバーサルスポーツを行う中で普段あまり関わらないような年代、職業、性格の人と話す機会が生まれる。また、ユニバーサルスポーツをプレーした後、温泉に入って汗を流すという一連の流れにより、その機会はさらに拡大する。こうした異世代間交流は住民同士のつながりを拡大させ、さまざまな人と関わることで多様性を受容する土壌を作ることができる。

三つ目、新たな観光資源の創出について、上田市にはスキー、ラグビーで有名な菅平高原があり、合宿の場所として最適である。上田市の強みである一方、専門性が高いため、スポーツに興味が無い人や苦手な人にとってはなじみがなく、自分との関連が感じにくい場所でもある。そこで、温泉施設でユニバーサルスポーツを行うことで、トップスポーツが行われる菅平高原との対比になり、今までスポーツに興味を持てなかった人の目も向けることができる。つまり、上田市の新たな魅力を創出することができるといえる。

「湯にすぼ」による上記の3つの主な効果の先に、健幸で持続可能な上田市を実現したいと私たちは考えている。

第3章 「湯にすぼ」の具体的な施策

第1節 なぜ「湯にすぼ」の最初の開催地として「クアハウスかけゆ」を選ぶか

私たちは前章で取り上げた4種目のユニバーサルスポーツを「クアハウスかけゆ」で実施することを考えている。温泉とユニバーサルスポーツを融合した施設の設立においてまず問題となるのは、新規の建物を建設するか既存の建物を活用するかであるが、上田市内に公共施設があふれており新規の建物建設については現実的ではないという内情を鑑みて、新規に施設を建てるのは好ましくないと考える。そのため、既存の施設を活用する方向で私たちはアプローチしていきたい。また、リニューアルする前にも「湯にすぼ」を実施するが、リフォームする後に、より「湯にすぼ」が行いやすいように改修されることが望まれる。その際に、「クアハウスかけゆ」に私たちが必要と思う要素をいくつかあげさせていただいた。まずは、下記に「クアハウスかけゆ」を活用する理由を述べていく。まずクアハウスが地域住民に向けた温泉施設であるということが挙げられる。今回の事業は、持続可能性の観点から上田市内の住民を主に事業の対象とするように考えていることは第二章でも述べた。他の温泉施設が宿泊可能であることに対して、当施設は日帰りで利用することを主に想定されている施設である。宿泊施設では他地域の方が利用することが多く、地域に住む方たちにとって馴染みを感じづらいことに対し、日帰り温泉施設は、より地域の人にとって馴染みがあり、地域に根差していることから、足を運んでもらいやすいものだと考える。また上田市内の他地域に存在する公共の保養施設と比較すると、鹿教湯温泉にある施設の利用人数が少なくなっており、かつ当施設は建設した年数が昭和58年であることから老朽化が進んでいる。この事業において、施設をリニューアルして活動を活発化させようとした場合、好ましいのは変化幅・上昇幅が大きい施設であり、それは「クアハウスかけゆ」の老朽化していて利用人数が少ないという現状と非常にマッチしている。

さらに、当施設は温泉に入りながらさまざまな運動を行うことができる温泉利用型健康増進施設である。温泉に入りながら障害や疾患を治癒することができるリハビリ要素を持ち、健康を維持することができるような高齢者向けの福祉的要素を持つという元々の特性を活かすこともできる。そこで、当施設にユニバーサルスポーツを導入し、温泉施設との融合を図り、「湯にすぼ」に初めて取り組んだ施設として地域の人々に理解してもらおう。段々とこの理解が深まり、広がるにつれて地域の方たちに気軽に運動をし、健康増進を見込むことができ、更にはモチベーションの向上にもつながることが期待できる。これに加えて、当施設でユニバーサルスポーツを実施することで健康やリハビリ目的で来る高齢者だけでなく、ユニバーサルスポーツをするために当施設を訪れることもでき、幅広い世代の方たちに利用してもらえるようになる。

そして、当施設でユニバーサルスポーツ×温泉施設というつながりを先行的に導入し地域の方たちにユニバーサルスポーツを認知してもらい、活動をすることで新たなコミュニティを生み出し地域の中でリピーターを創出することへと発展することができる。これは次章の四章で主に言及されるが、このことをきっかけとし地域の人々に浸透していくことで上田市他地域にある温泉施設にユニバーサルスポーツの動きを波及することも可能であることにも留意すべきだろう。

第2節 「クアハウスかけゆ」の新方針

「クアハウスかけゆ」のリニューアル案について下記の通りとする。

まず、湯治保養地として古くから人々に親しまれてきた丸子温泉郷は、内村温泉郷時代に当時の厚生省に国民保養温泉地に指定を受けている¹⁶。そして丸子温泉郷内の三つの温泉の一つである鹿教湯温泉、その中でも「クアハウスかけゆ」の立ち位置に関して、鹿教湯地域には多数の保養効果のある温泉施設があるが、「クアハウスかけゆ」は温泉利用型健康増進施設として厚生省（現：厚生労働省）に指定を受けていた。また厚生労働大臣に認定された温泉利用指導者という温泉を利用した健康づくりの専門スタッフも常駐しており、健康・運動施設としての側面が強い。

鹿教湯温泉全体の「回復力の温泉」、歴史ある湯治場、「鹿教湯での健康づくりの活動」とスポーツとの交流によって、水中運動などの運動をしながら温泉によって体のダメージを修復していく健康サイクルをアピールできるようにリニューアルすることを推進すべきだと考える。

また、足の不自由な方を含め、さまざまな人が「クアハウスかけゆ」という施設を利用できるようにバリアフリー化を提案する。具体的にはエレベーターの設置、階段や段差のあるところには低い位置にも手すりの設置、滑りやすいところには転倒防止素材を使用して、事故を防止し、さまざまな世代の方が利用しやすいようにリフォームすることが望ましいと考えている。

¹⁶ 環境省自然環境局自然環境整備課温泉地保護利用推進室、『国民保養温泉地』、環境省ホームページ、<https://www.env.go.jp/nature/onsen/area>、(2023年10月18日最終確認)

第3節 「湯にすぼ」の周知について

より多くの人に利用してもらうためには、まず、「クアハウスかけゆ」がユニバーサルスポーツ×温泉を気軽に楽しめ、その面白さに夢中になっていると意図せず身体を使っており、人によってその効果が変わって現れることを体感してもらう施設にしたい。その効果の一つとして、一層健康増進に役立つということを知ってもらう機会が必要である。そこで、「クアハウスかけゆ」のトレーニングルームなどを利用した体験イベントを提案する。具体的には、「湯にすぼ 3days! in 鹿教湯温泉」と題し、金曜日から日曜日にかけての三日間で、卓球バレー、風船バレーボール、モルックの三種目を行う。競技終了後、参加してくれた方に対し、「クアハウスかけゆ」の温泉利用チケットを配布することで、ユニバーサルスポーツ体験後の温泉というつながりを作る。イベント集客のための宣伝方法としては、チラシの制作・配布やSNSの運用を行う。特に、このイベントにおいてターゲットとしている高齢者の方に対しては、各自治会の回覧板を利用することで周知を図っていく。また、上田市内の学校でチラシ配布を行ってもらうことで、子供やその親にも積極的な参加を呼びかけ、地域住民の、世代を超えた交流に繋げていきたいと考えている。さらに、インスタグラムなどの各種SNSに関しても、リアルタイムで情報を発信できる、また、参加できなかった人にも動画や写真を通じてイベントの雰囲気伝えることができるという利点を活かして、広報の中心に据え、イベント終了後も定期的な発信を行っていく。これらの広報を含めた、このイベントの運営主体については、「クアハウスかけゆ」の職員に加えて、市民にイベントに積極的に参加をしてもらいたいという点、その後の長期的な運営に繋げていきたいという点から、上田市内の高校生以上の学生に公募する。また、その際、イベントに参加した方に対しボランティア証明書の発行、温泉割引チケットの配布を行うことで、積極的な応募に繋げることを考えている。

第4章 事業の副次効果、持続可能性について

第1節 メインの目的について

前節までのことから分かる通り、私たちは「湯にすぼ」を行うことによって、高齢者と公共温泉施設へのアプローチを図っている。そしてその先に“健幸都市”上田市の実現を目指している。上田市では人口減少・高齢化の進展に伴い、健康寿命を延ばすことが喫緊の課題となっている。高齢者にとって、日常にスポーツと温泉を取り入れることが健康増進に、そして、有意義な時間を過ごすことがQOLの向上にもつながるのではないかと予想される。また、上田市において温泉施設は利用者の減少、施設の老朽化なども課題となっている。そこで、市内の温泉施設に「湯にすぼ」という独自の価値を与えることで、それらの施設に将来性を持たせることができる。「湯にすぼ」の取り組みとしては、上記の効果が主に期待されるだろう。

第2節 「湯にすぼ」がもたらすネットワーク形成

上記で挙げた効果の他に、「湯にすぼ」には世代を超えた多様な人々の交流をもたらすことが期待できる。

第一に温泉やユニバーサルスポーツなどの世代や身体の違いに囚われないアクティビティを共有することで、異世代間で共通の興味を共有することができ、多様な人々が会話をする機会が生まれる。また、それぞれ異なる世代から見た視点や経験を対話することによってお互いの理解を深めることが期待される。

また「湯にすぼ」には異世代間だけでなく地元民と外部の観光客との交流効果を促進する側面も期待できる。ユニバーサルスポーツ×温泉は観光客にとっては観光地で気軽に楽しんで運動でき、地元民とも交流できるという新しい体験である。

第3節 他の施設への展開について

「湯にすぼ」の実施について公共施設の活用という観点から、「クアハウスかけゆ」の利用を提案したが、そもそもとして運動した後に温泉に入れる公共温泉施設はここに限られたものではない。「クアハウスかけゆ」における「湯にすぼ」実施を起点として、「あいそめの湯」や「ささらの湯」といったほかの公共温泉施設にまでこの活動を波及させていきたいと考える。

その際、「クアハウスかけゆ」にて行われるユニバーサルスポーツと全く同じ種目を行うことは効果的ではないと踏まえた。同じ種目を各公共温泉施設で実施した場合、上田市の中心街から近い施設、例えば、「あいそめの湯」、「ささらの湯」に利用者が集中し、中心街から離れた施設、それこそ「クアハウスかけゆ」や「うつくしの湯」の利用者増加が見込めないことが懸念されるからである。そこで、各温泉施設で違う種目を実施することで各温泉施設に特徴を持たせることができ、「ほかのスポーツをやってみたいから別の温泉施設に行ってみよう」といった流動性を生むことができる。その流動性は、いままでにない偶然の交流を生み出し、更なる他地域間交流、「クアハウスかけゆ」だけにとどまらない公共温泉施設の活用へとつながることが期待される。さらに各施設がもともと持つ特徴により「湯にすぼ」がもたらす効果は変化することが考えられる。「クアハウスかけゆ」の場合、その名の通り、総合福祉施設の側面が強くなり、「あいそめの湯」のような観光客や地元民が頻繁に訪れる場所では、交流の側面が強くなるであろう。このように第4章1節でも述べたが、「湯にすぼ」が各公共温泉施設にその施設ならではの価値を与えることも期待される。

第5章 資金調達の方法

本章では、上記の事業の運営に必要な資金量やその内訳を記述する。また、各事業の実現のために必要な資金の調達方法や活用できる制度についても述べる。

まず「湯にすぼ 3days! in 鹿教湯温泉」について、実施費用は①「人・活動」に関わる支出、②「もの」にかかる支出に分類した。本事業の運営・実施にかかる費用は下記の表のとおりである。

概要	金額
① チラシ制作 A4 サイズ×100部	¥60,000
① イベント運営の人件費 (¥500×3人×3日)	¥4,500
② 用具一式 (卓球バレーセット¥13,500、モルック¥6,908)	¥24,008
合計	¥88,508

なお、チラシの制作については、市内の学生にポスター・チラシのデザインを募集することでさらなる削減を狙うこともできると考える。

事業の財源については、私たちはクラウドファンディングの活用を提案する。

クラウドファンディングを提案する理由は下記の3つである。第一に、上田市民のみならず、日本全国の人に情報を発信し、この事業を知ってもらうことができる。第二に、この取り組みに共感してくれる方に資金を提供してもらうことで、この取り組みに興味関心を持つ持続的な活動基盤を形成することが期待できる。第三に、実際にこのイベントに來れない人であっても、出資という形で参加してもらうことで、つながりを作ることができる。このつながりを使って、事業の実施状況や今後の事業展開などを発信することができ、事業者側の仲間を増やし、ネットワークの形成ができる。

具体的な実施方法としては、CAMPFIRE¹⁷への掲載を考える。支援者へのお金によるリターンはないものの、「クアハウスかけゆ」の利用料金の割引券などの特典を用意する予定である。

¹⁷ クラウドファンディング - CAMPFIRE (キャンプファイヤー)、 camp-fire.jp/

(10月19日最終確認)

総括

本稿ではまず、持続可能に向けた上田市の課題として高齢化、公共施設の老朽化と利用者の減少をあげた。これらの課題に対して高齢者の健康増進・QOLの向上、公共施設の有効活用を進める施策が、温泉とユニバーサルスポーツを掛け合わせた「湯にすぼ」である。市内各地に点在する温泉施設を「湯にすぼ」の拠点とすることで、高齢者の健康増進・QOL向上と公共施設の活用を同時に達成することができる。

また、温泉とユニバーサルスポーツは高齢者だけのものではない。年齢・性別・国籍・運動能力・ハンディキャップの有無をも超えて、誰もが楽しめるユニバーサルスポーツには高齢者の健康増進にはとどまらない可能性を秘めている。「湯にすぼ」の拠点となる市内各地の温泉施設は、将来的には高齢者だけでなく、多様な人がユニバーサルスポーツを楽しみ、温泉で体を休めながら交流を深める場となることが期待される。市の各地に多様な人が集まる健康と交流の拠点ができれば、「湯にすぼ」は持続可能な「健幸都市」上田市の象徴的な取り組みとなるだろう。