真庭市における自転車のまちづくり

岡山県真庭市役所

真庭市の概要①～地勢的概況～

【概要】

- 平成17年3月31日、「真庭郡勝山町、落合町、湯原町、久世町、美甘村、川上村、八束村、中和村及び上房郡北房町」の９町村が合併し、「真庭市」として誕生。
- 合併から13年が経過。各地域の多彩性を生かした広域行政を推進し、「ひとつの真庭」として自立し、合併効果を生み出している。
  一方、人口減少・高齢化、交付税特例措置の廃止による税収減、公共施設の統廃合等の課題も山積。
- 人口　46,092人（東京都23区内人口の約200分の1）（平成30年4月1日現在　住民基本台帳速報値より）

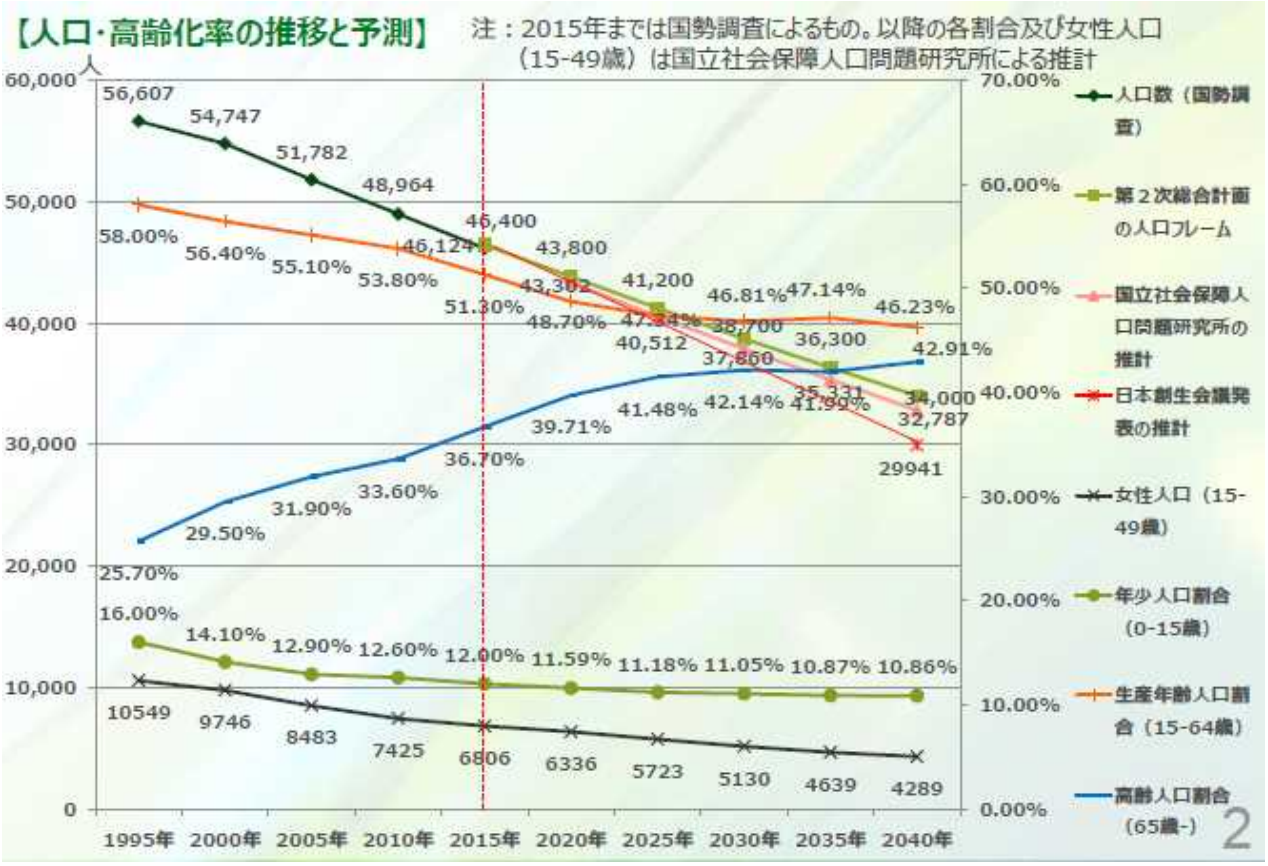
【地勢的概況】

- 面積：約828㎢（東京都23区の1.3倍）
  （南北50km　東西30km）
  （県下１位、県土の約11.6%）
- 気候：北部・豪雪／南部・温暖少雨
- 標高：最低110m／最高1,202m
  （人家では553m　蒜山）
- 土地利用：山林79.2%・田畑8.2%
  宅地1.7%・その他10.9%

【安全】

- 活断層がない
- 震度4以上の地震がほとんどない
- 災害が少ない

真庭市の概要②～人口推移～



真庭市における主な取り組み

①真庭で散走サイクリング

②旭川・りんくるライン整備事業

③自転車を活用した健康づくり推進事業

真庭で散走サイクリング

協力（ガイドetc）

協力／ HACCOS まにわ発酵's　蒜山サイクリング部
まにワッショイ　北房異業種交流会
真庭・自転車の楽しみ方プラン会議メンバー

↑

企画・運営・実施
（一社）真庭観光局

↑

真庭・自転車の楽しみ方プラン会議

代表：ノザキサイクル　野崎雄二郎氏
事務局：真庭市産業政策課

【開催内容】
「真庭で散走サイクリング」試走会の実施
蒜山高原自転車道リニューアルに向けた点検ＷＳ　etc

真庭で散走サイクリング 2018

散歩をするようにゆっくりとまちの中を巡る新しい自転車の楽しみ方「散走」。
春の期間中、４種類のプログラムを準備し、自転車で地域を巡る楽しみ方を提案。
自転車をツールとした体験プログラムとしてブラッシュアップを図ります。

■プログラム　　**※募集定員各15名　参加料：4,500円**

①桜×スイーツ散走　2018.4/7（SAT）　4/8（SUN）

堤防沿いのソメイヨシノが道路上を覆う桜の名所を巡りながら、甘いスイーツを楽しむ企画。

②発酵蔵散走　2018.4/30（MON）

勝山・久世の町並みをゆっくりと走りながら、酢味噌醤油蔵、酒蔵を特別に見学させていただきます。

③チーズ×ワイナリー散走　2018.5/13（SUN）　5/20（SUN）

雄大な蒜山高原の風を感じながら、人気のチーズ工房やワイナリーを巡ります。

④外国人が案内する日本の田舎散走　2018.6/9（SAT）

外国人が発見した田舎の魅力をのんびりと自転車で楽しみます。幻想的なホタルの乱舞も鑑賞。

真庭で散走サイクリング2018　記録写真　**桜×スイーツ散走**

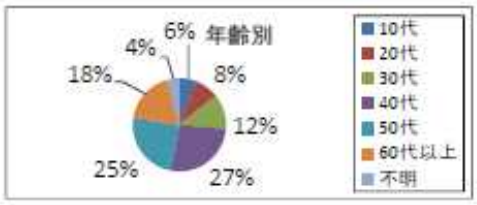
真庭で散走サイクリング2018　記録写真　**発酵蔵散走**

真庭で散走サイクリング2018　記録写真　**チーズ×ワイナリー散走**

真庭で散走サイクリング2018　記録写真　**外国人が案内する日本の田舎散走**

真庭で散走サイクリング2018　参加者データ

プログラム名	実施日	参加者	男女別		年齢別							参加地域別		
			男	女	10代	20代	30代	40代	50代	60代以上	不明	市内	市外	内県外
桜×スイーツ散走	4/7(土)	5	2	3	0	0	1	2	0	0	2	2	3	0
桜×スイーツ散走	4/8(日)	8	3	5	2	1	1	0	3	1	0	1	7	2
発酵蔵散走	4/30 (月・祝)	12	5	7	1	0	2	5	3	1	0	3	9	1
チーズ×ワイナリー散走	5/20(日)	16	2	14	0	1	2	4	4	5	0	3	13	2
外国人が案内する日本の田舎散走	6/9(土)	8	4	4	0	2	0	2	2	2	0	0	8	0
合計		49	16	33	3	4	6	13	12	9	2	9	40	5



真庭で散走サイクリング

今後に向けて

①[散走] への共通認識を醸成（目的・テーマ）

「散走の５つのメリット」

1．地域資源の有効活用、活性化につながる
2．地域の独自性を出しやすい（他ではできない）
3．人や地球にやさしいプログラム（高まる健康志向や社会貢献意識にマッチ）
4．消費者の「モノ・所有」から「コト・体験」への流れにマッチ
5．散走を通じて地域の様々なモノ・コトへ関心が広がる

②新たな散走プログラムの企画の実施

→ 夏・秋のプログラムを初めて企画実施

③マーケティング／マネジメント（ＰＤＣＡ）の仕組み化

→ 「真庭」の価値を高める取り組みへ「地域ブランディング」

④運営スタッフ人材育成／持続可能な運営体制（官民連携／民主導へ）

→ 地域の民間リーダーと（一社）真庭観光局との連携

⑤健康づくりの取り組み、旭川サイクリングロード整備、
タンデム自転車利用解禁などの機会と連動した取り組みの検討（連携）

旭川・りんくるライン整備事業

庁内キックオフミーティングや
市民対象の意見交換会などを実施

愛称が決定

旭川に沿って勝山・久世・落合を「結ぶみち」の

愛称募集

真庭市では、旭川に沿って勝山・久世・落合の三地域を結ぶルートを整備しています。
このみちは、流域の自然と歴史を活かし、特別な日もふだんにも、地域のみんなで楽しんで使う、まちの暮らしの今とこれからを豊かにする「かわのみち」です。市が取り組んできた、「自転車」を「ひとにやさしいモビリティー(移動性)」として位置づけ、歩く人、のりものに乗る人をきめて、まちの新しい交通の軸となるひとの流れをつくります。
このプロジェクトに広く関心を持っていただくため、次のとおり愛称を募集しますのでご応募ください。
「ひとと、まちの魅力をつなぐ」「かわのみち」「かわのリビング」にふさわしく、親しみやすく、呼びやすい愛称を期待しています。

川東公園周辺から旭川を望む

① 募集期間：平成31年１月18日(金)～２月15日(金)
② 応募資格：どなたでも応募できます。
③ 賞：最優秀賞１点(賞状と真庭特産品1万円相当)、優秀賞２点(賞状と真庭特産品5千円相当)
④ 入賞者(入賞作品)の発表：３月に結果を下記ホームページ等に掲載し、入賞者に通知します。
⑤ 応募方法：応募用紙に記入し、E-mail、Fax又は郵送でご応募ください。
※１人何点でも応募可能。ただし、１通につき１点まで。
⑥ 選定方法：応募された愛称を「愛称選定委員会」で選定します。
⑦ 応募及び問い合わせ先：真庭市役所建設部建設課
〇〒719-3292　岡山県真庭市久世2927-2
〇TEL：0867-42-5033　〇FAX：0867-42-1988
〇HP：http://www.city.maniwa.lg.jp/　〇E-mail：kensetsu@city.maniwa.lg.jp

「旭川に沿って勝山・久世・落合を「結ぶみち」の愛称募集」応募用紙

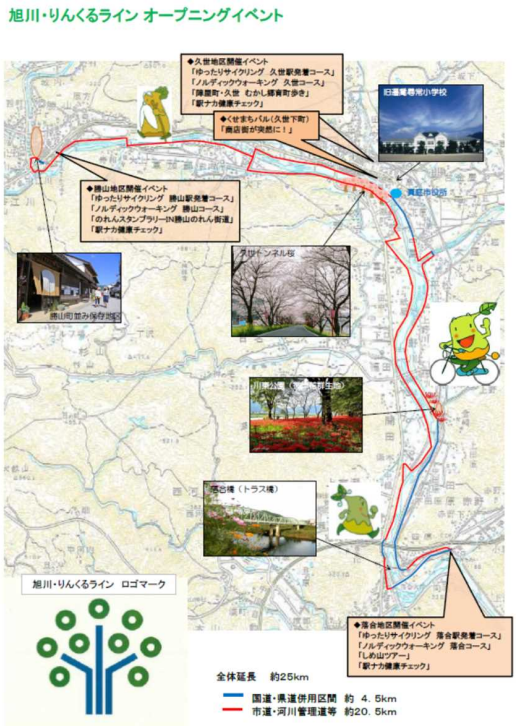
愛称	[フリガナ]	氏名・年齢	[フリガナ]　（　　歳）
愛称の説明等		住所	〒
		勤務等	
		電話	[自宅]　[携帯]

全国から３３７件の応募

「旭川・りんくるライン」に決定!!

※勝山・久世・落合の３地区を「リンク」する、「くるっ」っと回るから「りんくる」とし、ゆっくりとした移動ルートを「ライン」と表現し命名された愛称であり、覚えやすく親しみやすいことから愛称として決定した。そのほか、旭川川風ライン、まにぞうロードが優秀賞に選ばれた。

オープニングイベント開催



日時：平成31年４月27日（土）
10時00分～（予定）
場所：旭川・りんくるライン

自転車を活用した健康づくり推進事業について

～経緯とプログラム～

健康課題として、肥満や運動不足、糖尿病ハイリスク者が多い
➡健康は、豊かな暮らしを支えるための基礎となる

新しい視点で新たなツールを活用した健康づくりを展開する必要がある。若い世代から健康レベルや健康リテラシーを向上させることで、長期的に健康寿命の延伸につなげることになる。

・自転車は、楽しみや爽快感が強い健康ツール
・結果的に様々な健康面に影響が出る

平成27年度～
「自転車」×「健康」に注目し、ワーキンググループで検討。蒜山会場で35歳以上の市民またはその家族を対象に健康サイクリングを1クール2か月間実施（自転車と健康、交通安全、自転車乗り方についての講座）。株式会社シマノ、サイクルショップとの協力。

平成28年度～
株式会社シマノ、川崎医療福祉大学、サイクルショップ、地域のサイクリング部等と協力し、自転車を活用した健康づくり推進事業を展開。専門的な健康教室、ワークショップ、サイクリングなどを組み込んだ健康プログラムを考え実施した。体力測定やアンケートをはじめとする各種測定を試みた（35歳以上）。1クール6か月で実施。「まち、ひと、しごと真庭市総合戦略事業」として実施。

平成29年度～
健康プログラムの一部を見直し、1クール3か月で実施。開催エリアを南部地域に拡げる。

平成30年度～
対象年齢を25歳以上に引き下げ。

健康リテラシー…健康に関する情報を入手・理解し効果的に活用するための個人的能力のレベルのこと

自転車を活用した健康づくり推進事業について

～実施体制～

なぜ、健康づくりに自転車か？

自転車がもたらす良い効果

・ランニングに比べて疲労感が少ない＝爽快感が勝る。
・楽しみながら、知らず知らずのうちに身体に効果的な運動になる（全身運動、感覚機能の強化）。
・運動強度の「波」があり、継続的な負担を感じることなく運動ができる。
・若い世代から取り組みやすい。
・脳を活性化（楽しい気分） etc

「自転車」×「運動」

※10分程度の走行を1日に数回繰り返すだけでさまざまな健康づくりに期待できる
参考文献：cyclingood　株式会社シマノ

実施プログラム（H30実績）

日　時	内　容
第１回目	健康教室、交通安全教室、メンテナンス教室、乗り方教室、サイクリング
第２回目	健康教室、ワークショップ、サイクリング
第３回目	健康教室、サイクリング

対象：25歳以上の市民とその家族　※グループ単位での参加も可能

１クール３回、第１回目と第３回目に各種調査実施
各回の間にe-mail、自転車（cyclingoodを中心とする）に関する情報提供を実施
継続支援の1つとして、「散走」「サイクリング部企画イベント」を紹介
クロスバイク、ヘルメット、鍵、空気入れを参加者に貸出
協力体制→市内サイクルショップとサイクリング部、過去の事業参加者の協力、スポーツ推進委員

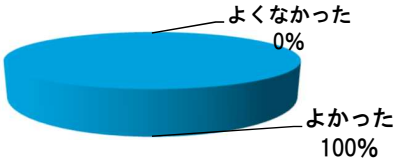
なぜ自転車か
日頃から膝などの脚の痛みを抱えている
人は、自転車運動で脚部に負担をかけずに
運動習慣をつけることからはじめましょう.

自転車は「原則として、どこを走る」と定められていますか？
10年後 健康で何をしたいか？

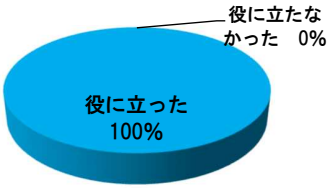
実施後アンケート結果

～平成30年度まとめ～

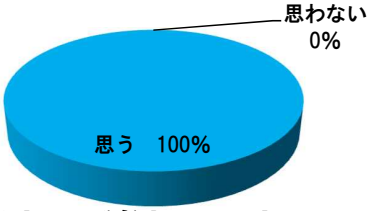
自転車を活用した健康づくりに参加してみてどうだったか？



自転車は健康づくりに役に立ったか？



今後も自転車を活用した健康づくりを継続してみたいと思いますか？



心身面

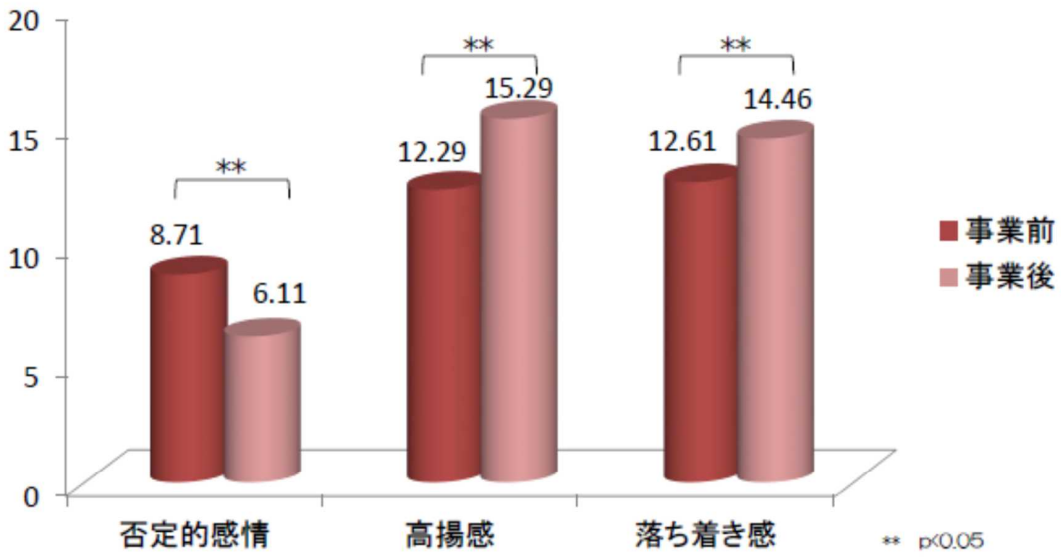
- 自転車に乗り爽快な気分になった
- 気持ちが前向きになれた
- 程よい負荷で楽しく運動ができた
- 爽快感が味わえた
- 健康に対して興味がわくようになった
- たくさんの人と一緒に走れて楽しかったし、やる気も出た
- サイクリングを通じて新しい友達ができ、モチベーションが上がった
- ランニングよりしんどくなかったし、歩くよりも風を感じれた

社会性

- 皆さんと出会えてよかった
- 家族で楽しい時間を過ごせるようになった
- 自転車を通じて、もっと色々楽しみたいと思った
- 今後は、サポートとして関わっていきたい

参加者全員が参加してよかった、健康づくりに役立った、健康づくりに継続してみたいとの回答だった

こころの分野結果



事業実施前後の「運動場面固有の感情尺度（WASEDA）」変化

「否定的感情」は有意に減少、「高揚感」「落ち着き感」は有意に増加した

---

①参加者の健康レベルおよび健康リテラシーを向上させることができたのか？

②事業を通じて参加者や地域に起きた変化は何だろうか？

まとめ・考察

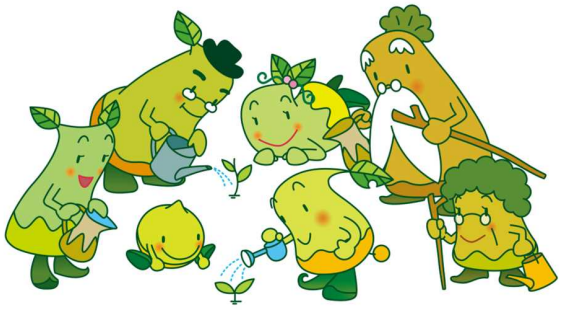
① こころ分野の改善等が健康レベル向上につながっていると考える。また、事業に参加し、健康、社会性に関して様々な学びをきっかけに、健康リテラシー向上につながり、地域の健康度向上に寄与すると考える。

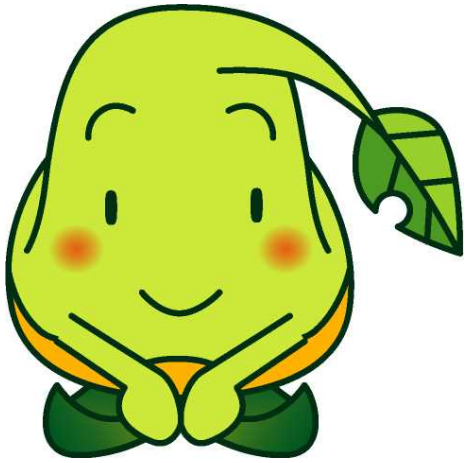
② 市内のサイクルショップ、市内のサイクリング部をはじめその他、関係機関と協力することで、地域全体での自転車に関する意識が高まると考える。また、事業参加者が事業運営をサポートしてくれるようになったり、参加者および協力機関の中から新たなサイクリンググループができた（自転車を健康に使う魅力）。

自転車を活用した健康づくり事業の推進には、大きな可能性を秘めている！！！

今後の課題

持続可能な方法で事業展開ができ、いかに市民の健康レベルおよび健康リテラシーを向上させることができるか‥



真庭市キャラクターまにぞう

ご清聴ありがとうございました