

柏市フレイル予防2025プロジェクト 柏の葉ウォーキングクラブ活動報告

2024年2月15日 柳田 秀雄

1.2023年主要行事の参加者数

No	行事名	開催数(回)	参加者数(人)	前年(人)	増減	前年比(%)
1	ウォーキング教室	12	572	615	▼43	93
2	ポール&ノルデック教室	9	314	332	▼18	95
3	柏の葉健康コース	20	992	1092	▼100	91
4	月例会	11	486	701	▼215	69
5	特別例会	3	148	150	▼2	99
6	柏の葉ウォーキングフェスタ	1	317	400	▼83	79
	定例行事合計	56	2829	3290	▼461	86

※5.特別例会①総会ウオーク②柏北西部三大ボタン寺を歩く③年忘れウオーク

※以上の他コロナ禍で休止していた夏季一泊上高地避暑ウオークを27名参加で開催。

コロナによる不活発により市民活動団体の参加者、新規幹事減少で活動が危機的。

2.ウォーキングステーション(WST)開設、利用状況

柏の葉ウォーキングクラブが2021年10月、柏の葉キャンパス駅かげだし横丁で軽食を提供するBunny Burrow様の協力で日本市民スポーツ連盟(IVV-JAPAN)WSTを新設したが2023年12月にコロナによる本業の利用者減で撤退。柏の葉地域の健康づくり拠点である三井不動産が運営するまちの健康研究所あ・し・た様の協力で2023年8月にWSTを新設した。

2023年8月～2024年1月まちの健康研究所あ・し・た利用者数は156名

利用者住居地状況 柏市 127 県内 16 県外 13

※千葉県内WSTはトキワスポーツ(千葉市)スポーツオーソリティ松戸店の3拠点。

そごう千葉店、アポリト市川が2023年12月に閉鎖。現在全国に149拠点

3. 地域情報

①東京大学大学院久恒研究所のFit bit(スマートウォッチ)を装着し、睡眠や運動を記録して、健康的な生活習慣の形成を目指した研究が行われている。

まちの健康研究所あ・し・たの登録会員向けに案内し300名が実証研究に参加。

前提として認知機能検査を受検。現在、「あすけん」の食事記録をスマホで送信。

②ウォーキングルトのイベントが行われています。

柏の葉スマートシティ×明治 ヨーグルトで街にミライをプロジェクト

イベント詳細 街のみなさん・KOIRで働くみなさんと、健康発信基地「あ・し・た」のスタッフ・R-BODY CONDITIONNING ACADEMYのコーチとで、合同ウォーキングイベントを定期開催。

受付開始 7:50 所要時間8:00～9:00 集合場所KOIL TERRACEアトリウム

監修は池袋大谷クリニック 大谷義夫先生

著書の「1日1万歩を続けなさい 医者が教える医学的に正しいウォーキング」

DVDで放映しR-BODY開発のウォーキングプログラム(ストレッチ、歩行法)により

アクアテラスを1Km歩くプログラム。運動後に飲むヨーグルトでタンパク質摂取。

③ノルデックウオークフェスタ千葉2024

開催日: 3月17日(日) 受付9:00 出発式9:30 スタート10:00

場 所: 幕張海浜公園(花時計広場)

・パークウオーク 3Km

・シーサイドウオーク 6Km

参加費 2000円

※協賛 サントリーウエルネス(ロコモア)

参加予定人員 1000名

高齢者を対象とした行事が増えてます。高齢者向けを販路とした健康づくり商品需要が商機をむかえているようです。

①はfitbit Google あすけんアプリ 日本ハム

②明治 R-BODY

③サントリーウエルネス 健康づくり活動に協力が大切と認識している。