（別記様式第１２号）（第３の８関係）

（松本地域）

令和５年度　地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	松本市発祥の「インターバル速歩」普及による市民の健康増進
事業主体 （連絡先）	国立大学法人信州大学大学院医学系研究科スポーツ医科学教室 長野県松本市旭 3-1-1
事業区分	(2)保健、医療、福祉の充実に関する事業
事業タイプ	ソフト
総事業費	4,583,832 円（うち支援金：3,667,000 円）

事 業 内 容

信州大学では「インターバル速歩」を考案し、松本市を中心に普及させてきた。幅広い年齢層へのインターバル速歩へのアプローチが課題の一つであり、科学的根拠に基づいた運動処方であるインターバル速歩の方法や効果を気軽に学ぶ/知ることができるようになれば、住民の健康意識の向上が見込まれるだけでなく、生活習慣病の改善、生活の質の改善、生活意欲の向上が期待できる。

①市民との意見交換会
②動画作成
③動画上映会イベントの開催
④インターバル速歩実践

【動画上映・体験会】

【目標・ねらい】

①意見交換、動画アイデアの発見
②魅力的な動画の作成
③動画上映会による周知
④インターバル速歩実践

事 業 効 果

①市民との意見交換会
　松本市内 4 ヵ所で実施した。
②動画作成
　21 本の動画を作成した。動画再生数は 3.3 万回。
③動画上映会イベントの開催
　市内体育館、施設で 2 回実施した。
　市内福祉ひろばで 25 回実施した。
④インターバル速歩実践
　市民 40 名を対象にインターバル速歩を実施していただき、トレーニング中の GPS データを集計しトレーニングに適したコースを紹介する冊子を作製した。

※自己評価【　A　】

【理由】
・市民の意見を基に作成した動画は目標以上の再生数があった。またインターバル速歩実践の結果からトレーニングエリアの傾向を知り、適したコースを作成できた。

今後の取り組み

更に魅力的なコンテンツを追加して、個人の体力に応じたトレーニングができるよう強度別の動画などを作成する。動画の周知には松本市地域づくり課や市内福祉ひろば、市内企業と連携して動画上映会を実施したい。また、インターバル速歩実践を追加で開催してより多くの参加者のデータを元に体力別のおススメコースを提供したい。

※ 自己評価欄は、地域活性化に及ぼす事業効果について、以下から選択のこと。
「A」：予定を上回る効果が得られた　「B」：予定していた効果が得られた
「C」：一定の事業効果はあったが事業実施方法や今後の活用等について、工夫や改善を要する点がある