



## FITNESS PARK NUMAZU



計画達成度  
80%

健康の為に身体を動かすきっかけづくりを

### 事業目的

## 運動に触れる、来るきっかけを作る機会を作る

地域の方に対して健康な身体作りが必要となる機会を提供する。  
 健康である事が大切であり、健康の為に運動も必要であることは認識していても、実際に運動に取り組むまでには様々な障壁があり行動に移せない方も多くみられる。そこで、今回の取り組みでは、①動く楽しさ ②現状の身体を知る ③専門家が身体を診る この3つを行う内容を実施し、幼児から高齢者までが体験できる機会と場を作り、イベントを通じた交流により身体を動かすきっかけを提供する。

### 現状と目標

## 運動に全く興味がない方へ運動のきっかけを！

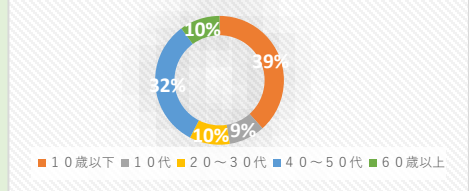
元々身体を動かす事に興味がある方は、この様な機会を設けてきっかけと繋がりを作る事で運動習慣化される方の様子を見る事が出来た。一番の課題は、全く運動に興味のない方をどの様に運動習慣につなげる事が出来るかといった点が難しい課題として残った。  
 今後の目標は、その様な運動に興味を持たない方へのきっかけとなる機会作りも考慮していく。

### 活動と成果

## 0歳から70代まで総来場者202名 参加者127名 98%の方が運動の必要性を実感。20名の方が運動継続

3月26日(日) 9:00~15:00 沼津市総合体育館にて開催  
 新しくオープンしたばかりの沼津市総合体育館にて第1回フィットネスパークを開催。0歳から70代までの方にご参加を頂き、身体を動かして、知って頂く機会を提供しました。  
 202名の方にお越しいただき、その後も20名の方がフィットネスパークをきっかけに運動を続けられています。

フィットネスパーク参加年齢比率



- ①ダンスエクササイズ 18名参加
- ②ノルディックウォーキング 10名参加
- ③体力測定 31名参加
- ④ハイハイレース 10名参加
- ⑤かけっこ教室 24名参加
- ⑥痛み相談 34名参加

**127名参加中、現在も運動を継続中の方が20名程！**

Q: 日常から身体を動かしていますか?

動かしている **59%** 41% 動かしていない

Q健康への気づきや身体を動かすきっかけとなりましたか?

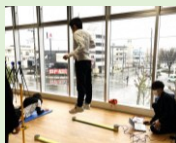
はい **98%** 2% いいえ



ダンスエクササイズ 親子での参加も



体育館内を回ったノルディック



精密機器を利用したの体力測定



0歳から参加のハイハイレース



現役アスリートによるかけっこ教室



専門家による痛み相談

### 振り返り課題

- ・当初案では、マラソン大会に合わせての実施を検討も雨天により、別案での開催となった。今後、外でのイベントの際には当初から別案Bも初めから持っておく必要がある。
- ・イベント後の運動継続者をもっと増加させるために、受け入れ先となる運動開催場所をわかりやすく、参加しやすい形を作る必要がある。

### 相関図

