

令和7年度
常葉大学 学生自主企画
とこは未来塾 -TU can Project-
活動報告書

「**とこは未来塾 -TU can Project-**」の由来

2018年4月、静岡草薙キャンパスが開設され、富士キャンパスは草薙キャンパスに統合されました。「とこは未来塾 -TU can Project-」はそれを機に生まれた名称で、移転前に静岡瀬名キャンパスで行われていた「DO-ing プロジェクト」の「プロジェクト」と富士キャンパスで実施されていた「ふじとこ未来塾」の「未来塾」を取り込みました。

そして、TUには「Tokoha University」と「Tokohaのあなた」という意味が含まれております。

つまり、常葉大学ができる取り組みであり、常葉のあなたができる取り組み、ということです。これは本学外国語学部ピーター・ハーデケン先生のアイディアに基づくものです。

目次

とこは未来塾 -TU can Project- 概要	3
----------------------------	---

ベーシックプラン 8 団体による報告 [報告書・ポスター]

◎採択団体一覧	4
1. にしなキッズカレッジ 2025	6
2. 常葉大学×ゆたかカレッジ共同プロジェクト～フラットな場から始まる未来～	10
3. 地域と学生がつながるマルシェ	14
4. 「運動×地域」で未来をつくる！みんなの健康増進プロジェクト	18
5. 「妊婦さんも安心」体にやさしいジェラート	22
6. 体験格差を減らす社会を創るために	26
7. 浜松発！なるこで Go！	30
8. ツボを使ったセルフケア～健康増進・意識向上への貢献～	34

ライトプラン 8 団体による報告 [ポスター]

◎採択団体一覧	38
1. 合唱を通して音楽の魅力や楽しさを味わおう！	40
2. とこスポ～大学生と一緒に体を動かそう！～	41
3. 浜松駅南地区のガイドマップ（概要版）の作成	42
4. 「SNS」の活用や行政・企業と連携して取り組む野菜摂取啓発活動（2年目の試み）	43
5. 自然体験による子どもの成長	44
6. 災害に備えてできること	45
7. 浜松をビーチ・マリンスポーツの聖地に！～ビーチラグビーの知名度向上に向けて～	46
8. うごキッズ・フェスタ	47

『令和7年度 ところは未来塾 -TU can Project-』

「ところは未来塾 -TU can Project-」は、本学の専門性及び地域の特性を活かして、地域社会・地域産業の様々な課題に学生が自主的・主体的に取り組むことを支援するものです。

1. 目的

学生ならではのユニークな「視点と発想」をもち、「熱意と創意」に満ちた自主的・自発的な取組に対し、大学から教員アドバイザーによる助言や活動資金の援助などの様々な支援を行う。大学が立地する静岡県を中心とした地域社会への貢献を果たすとともに、学生の若い力を地域の活性化に結び付ける。

2. 募集プラン

(1) ところは未来塾 ベーシック

本事業の目的に即し、具体的かつ発展性のあるプロジェクトに対応するプラン

(2) ところは未来塾 ライト

本事業に挑戦しやすく、事業負担の少ないスタートアッププラン

3. 募集分野

(1) タイプA：開かれた大学づくりプロジェクト

キャンパス内で様々な地域交流活動を企画し、本学が標榜する「開かれた大学づくり」への貢献を目指す取り組み。

(2) タイプB：地域貢献・活性化プロジェクト

県内各地の地域課題の解決や地域活性化への貢献を目指す取り組み。

(3) タイプC：現代的課題解決プロジェクト

各種の研究開発や調査研究などを通して、社会的・公共的な課題解決への貢献を目指す取り組み。

4. 審査基準

- (1) 学生が問題意識を持ち、主体的に設定した明確な目的があること。
- (2) 本学の教育理念・3ポリシーとの関連で、意義が認められる。
- (3) 学内ないし地域の活性化もしくは課題解決が期待できる。
- (4) 明確な実行計画が示されており、着実な推進が期待できる。
- (5) 具体的かつ妥当な予算が計上され、執行計画が示されている。
- (6) 期待できる効果が具体的に示されている。

5. 助成金額

- (1) ベーシックプラン：1プロジェクトあたり15万円を上限とする。
- (2) ライトプラン：1プロジェクトあたり5万円を上限とする。

令和7年度ここは未来塾 ベーシックプラン 採択団体一覧

ベーシックプラン： 本事業の目的に即し、具体的かつ発展性のあるプロジェクトです。

NO.	キャンパス	タイプ	テーマ	グループ名
1	静岡 草薙	B	にしなキッズカレッジ 2025	リンク西奈
2	静岡 草薙	C	常葉大学×ゆたかカレッジ共同プロジェクト ～フラットな場から始まる未来～	赤塚ゼミ
3	静岡 瀬名	B	地域と学生がつながるマルシェ	地域貢献センター 学生スタッフLink
4	静岡 水落	B	「運動×地域」で未来をつくる！ みんなの健康増進プロジェクト	プリラボ
5	浜松	B	「妊婦さんも安心」体にやさしいジェラート	Gelato lab
6	浜松	B	体験格差を減らす社会を創るために	ぶれぐるラボ
7	浜松	B	浜松発！なるこでGo！	Brighten up (ブライトンアップ)
8	浜松	B	ツボを使ったセルフケア ～健康増進・意識向上への貢献～	美鍼会

タイプA：開かれた大学づくりプロジェクト

タイプB：地域貢献・活性化プロジェクト

タイプC：現代的課題解決プロジェクト

ベーシックプラン

8 団体による報告

報告書・ポスター発表

にしなキッズカレッジ 2025

所属：リンク西奈

教育学部 小林 陽亮（代表）、久保田 樹里（会計）、学生有志 29 人

1. 目的・概要

私たちは昨年度までも地域の児童たちに向けた講座を企画・運営してきた。児童の対話活動の観察・分析や、児童の主体性を育むための手立てを模索する中で、「他者と関わり合いながら児童の主体性を育むこと」や「児童同士の対話」が課題としてあがった。

そこで本年度は、本事業の「児童が多様な他者と関わるができる」という特徴や、「工作などを通じて、試行錯誤しながら自分の考えを表現する」という特徴を生かし、「対話的な学び」をテーマに掲げた。児童たちが他の学校・学年の児童や大学生と共に試行錯誤する中で、主体性や興味・関心を引き出したり、自己の考えを深めたりすることを目指した。特に本年度は、教材研究や学生間での対話活動の実施を重点とし講座の準備を進め、学生は児童理解や対話的な学びへの理解を深めることを目指し、活動を行った。

2. 事業内容・方法

(1) 事業計画

本事業では、夏期3回、冬期1回の計4回、小学2年生～6年生を対象に西奈生涯学習センターにて講座を企画した。夏期は「にしなサマーキッズカレッジ～長く飛ぶ紙飛行機をつくろう～」と題し、素材や折り方、飛ばし方を試行錯誤しながら、長く飛ぶ紙飛行機を作ったり、遊んだりする活動を行った。冬期は「ABCにしなクリスマスパーティー」と題し、サンタクロースの衣装を探しながら、英語に親しむ活動を行なった。講座を企画・運営するにあたり、教材研究やアンケートの分析を行い、児童の学びの様子や手立ての効果を検討した。学生間でも「対話的な学び」の理解を深めるべく、カードゲーム型の教材を用いてレクリエーションを実施した。また本年度は会場を昨年度までの集会室からホールに移すなど環境も工夫した。

(2) 日時・内容

○夏期「にしなサマーキッズカレッジ～長く飛ぶ紙飛行機をつくろう～」

第1回8月9日（土）10:30～11:30 【紙飛行機を作ってみよう！】

まず初対面でも対話しながら楽しく取り組めるアイスブレイクを行った。主活動の紙飛行機づくりでは、「より長く飛ばす」課題に対し、児童一人ひとりが持つ紙飛行機の知識や経験をグループ内で共有、対話的に取り組む姿が見られた。その後は各グループで改良版の紙飛行機で、互いに励まし合ったり教え合ったりしながら、目標距離を目指す活動に取り組んだ。最後は、次回への繋ぎとして、折り紙と半紙の紙飛行機を比べ、材料と飛距離の関係に着目した。全体として、既存の知識や経験を生かしつつ、他者の意見を取り入れながら、より長く飛ぶ紙飛行機を作ろうと試行錯誤する姿を見ることができた。



〈夏期講座第1回目 活動写真〉

第2回 8月17日(日) 10:30~11:30 【いろいろな素材で紙飛行機を作ろう!】

第2回では、第1回で学んだ紙飛行機の折り方を基に、色々な素材で試し、長く飛ぶ紙飛行機を考える活動を行った。児童が自由な発想で紙飛行機を作れるように、素材は画用紙やクッキングシートなど、児童にとって身近な多種多様なものを用意した。児童たちは、自分の好きな素材を選び、同じ素材を選んだ友だちとアドバイスをし合いながら、対話をする中でよりよいものを作ろうとしていた。競い合う中で、「長く飛ぶとは、どういうことか」という疑問が生まれ、記録を測るうえでの定義決めに児童たちで行うことができた。

第3回 8月23日(土) 10:30~11:30 【紙飛行機を使って夏祭りをしよう!】

制作した紙飛行機で、3つの遊びを行った。講座の目標「長く飛ぶ紙飛行機を作る」に加え、コントロールや素材の強さなど、この講座で学んだことを生かせるようにした。グループでの活動で、順番を自分たちで決めたり、応援したりする児童同士の関わり合いを見取ることができた。最後は表彰式として、最初の記録からどのくらい伸びたのか示す賞状を渡し、自分自身で成長を感じられるように工夫した。全3回を通して、1人で試行錯誤するだけでなく、他者と協働しながら取り組む姿勢が見られるようになった。

○冬期「ABCにしなクリスマスパーティー」

12月7日(日) 10:30~11:30

劇を通して、2人のサンタクロースが無くしてしまった衣装を、児童がゲームをクリアしながら集めていく活動を行い、英語に親しみつつクリスマスを楽しめるようにした。はじめのアイスブレイクと英語表現の導入として「Santa says」を用いたサイモンゲームを行い、動きを表す表現や顔のパーツに関する英語表現に親しんだ。次にジェスチャーのみで同じお題の仲間を探すサイレントゲームで、クリスマスの語彙への理解を深めた。同じ語彙を用いた進化ゲームを行い、じゃんけんを通して段階的にレベルアップする活動や、復習した英語表現を用いた福笑で英語の指示を頼りにサンタクロースの顔を完成させた。活

動を通して、英語を使ったやりとりを楽しみながら学ぶという構成とした。

3. 事業成果

夏期講座では、「対話的な学び」を目標に、「紙飛行機をどれだけ遠くに飛ばせるか」という課題を設定し、児童たちが意見交換を行いながら試行錯誤できる場面を設けた。児童同士の試行錯誤が含まれる活発な対話は多く見られなかったものの、紙飛行機を作って飛ばす活動を繰り返す中で、「どうすれば長く飛ぶのか」といった課題を自ら見だし、折り方や材料を工夫する姿が見られた。また、他学年の児童や大学生と関わりながら活動する様子も確認できた。さらにアンケートでは、3日間の結果を合わせて、約80%の児童が「お友達と話ができた」と回答しており、活動への意欲や楽しむ様子がうかがえ、主体性や興味・関心を引き出すことができたと考えられる。これらの活動を通して、児童たちの他者と関わろうとする積極性を高められたと考えられる。そして私たち学生にとっても、実践を通して児童との関わり方や教員として求められる即興的・対人的力量を身に付ける貴重な機会となった。

また、3日間の活動を通して、児童たちは私たちの想定を上回るほど遠くまで飛ぶ紙飛行機を作り、その発想力や工夫の豊かさに驚かされた。試行錯誤を重ねながら改良し、より長く飛ばそうとする姿から、主体的に学びに向かう力の高まりを感じ、「紙飛行機」という教材設定の効果が見られた。教材や教材研究の重要性を改めて実感した。

冬期講座では、「主体的・対話的で深い学び」を意識した活動や、「協働」を重視した活動に取り組み、児童同士が関わり合いながら学ぶ姿を目指した。英語を使ったクリスマスについての活動では、ゲームや劇を通して、児童が自ら考え行動し、初対面や他学年の仲間と関わりながら活動に参加する場面が多く見られた。サイモンゲームやサイレントゲームでは、英語の指示やジェスチャーを手がかりに、互いに意識し合いながら活動する姿が見られた。また、進化ゲームや福笑いでは、仲間と声を掛け合い、役割を分担しながら一つの活動を進める中で、自然な対話が生まれていた。活動全体を通して、英語を用いたやりとりを通じて、児童同士が関わり合い、共に学ぶ場をつくることができた。

4. 今後の課題

今年度「対話的な学び」、「協働」を重視した活動に取り組み、児童が多様な他者と関わり合いながら学びを深める姿を目指して活動した。今後は「対話的な学び」を意識しつつも、多様性が重視される時代を踏まえ、一人ひとりの個性や考えの違いを生かした学びへと重点を移していきたい。児童が自分の思いを表現するだけでなく、他者との対話を通して多様な考えに触れ、自分の考えを広げたり深めたりすることのできる活動を構想する。また、協働を単なる役割分担にとどめるのではなく、互いの考えを尊重し合いながら判断・選択していく過程を大切に、児童自らが学びをつくり出していく主体性の育成を目指す。

目的・背景

今日の教育には「主体的・対話的で深い学び」や「協働的な学び」、「個別最適な学び」が求められており、私たちはこれまでも、これらをテーマに、地域の児童たちに向けた講座を企画・運営してきた。その中で、「他者と関わり合いながら児童の主体性を育むこと」や「児童同士の対話」が課題としてあがった。本年度は「対話的な学び」をテーマに掲げ、児童たちが多様な他者と共に試行錯誤する中で、主体性や興味・関心を引き出したり、自己の考えを深めたりすることを目指して活動を行った。

事業内容

- 西奈生涯学習センターとの共催事業。小学2～6年生対象の講座を企画・運営
- 講座に向け、教材研究やアンケートの分析、学生間で「対話的な学び」を深めるレクリエーション等の実施

・夏期講座【にしなサマーキッズカレッジ～長く飛ぶ紙飛行機をつくろう～】

①8/9日(土)「紙飛行機をつくってみよう！」

アイスブレイクやグループごとの紙飛行機づくり。他者の意見を取り入れながら試行錯誤する児童の姿を見ることができた。

③8/23日(土)「紙飛行機を使って夏祭りをしよう！」

制作した紙飛行機で遊びながら学んだことを振り返った。全3回を通して、児童たちの他者と協働する姿勢がみられるようになった。

②8/17日(日)「いろいろな素材で紙飛行機を作ろう！」

画用紙、クッキングシート等の身近な素材で紙飛行機づくり。児童たちの活発に活動する姿やアドバイスし合う姿が見られた。



・冬期講座【ABCにしなクリスマスパーティー】

○12/7日(日)

英語を交えた劇を行い、児童がサンタクロースの無くした衣装をさがすことを目標に、英語に親しみながらクリスマスを楽しめるゲームを行った。英語を使ったやりとりを楽しみながら学ぶという構成とした。

事業成果

夏期講座では、児童同士の試行錯誤が含まれる活発な対話は多く見られなかったものの、紙飛行機を作って飛ばす活動を繰り返す中で、課題を自ら見だし、折り方や材料を工夫する姿が見られた。アンケート結果より、約80%の児童が「お友達と話ができた」と回答している。主体性や興味・関心を引き出すことできたと考えられる。活動を通し、児童たちの他者と関わろうとする積極性が高められたと考えられる。また、試行錯誤を重ねながら改良し、より長く飛ばそうとする姿から、主体的に学びに向かう力の高まりを感じ、「紙飛行機」という教材の効果が見られた。教材設定や教材研究の重要性を改めて実感した。

冬期講座では、「主体的・対話的で深い学び」や「協働」を重視した活動に取り組み、児童同士が関わり合いながら学ぶ姿を目指して実践を行ってきた。ゲームや劇の設定を通して、児童が自ら考え行動し、初対面や他学年の仲間と関わりながら活動に参加する場面や自然な対話の流れが生まれていた。活動全体を通して、英語を用いたやりとりを通じて、児童同士が関わり合い、共に学ぶ場をつくることができた。

私たち学生も、実践を通して子どもとの関わり方や教員として求められる即興的・対人的な力量を身に付ける貴重な機会となった。

今後の課題

今後は、「対話的な学び」を意識しながらも、多様性が重視される時代を踏まえ、一人ひとりの個性や考えの違いを生かした学びへと重点を移していきたい。児童が自分の思いを表現するだけでなく、他者との対話を通して多様な考えに触れ、それを基に自分の考えを広げたり深めたりすることのできる活動を構想する。また、協働を単なる役割分担にとどめるのではなく、互いの考えを尊重し合いながら判断・選択していく過程を大切に、児童自らが学びをつくり出していく主体性の育成を目指す。



常葉大学×ゆたかカレッジ共同プロジェクト ～フラットな場から始まる未来～

所属：赤塚ゼミ

保育学部 青島沙也香（代表）、宇井彩音（会計）、小曾川久華、北嶋こころ、
杉浦臯心、吉永桜綾

1. 目的・概要

私たちは、障害のある青年が通う「ゆたかカレッジ沼津キャンパス（以下、カレッジ）」から、障害があっても一般大学生と同じように大学に通い、キャンパスライフを体験したいという要望を頂き、活動連携の協力を得た。そこで、本企画ではイベント等の特別な場ではなく、大学という日常生活の中でインクルーシブな活動に取り組み、高等教育機関における障がい者への意識や活動制限の現状と課題を整理し、障害のある青年と一般大学生とが共にある「ふつうのキャンパスライフ」を実現する要因について検討することを目的とした。また、これらの成果を地域の高等教育機関や福祉施設に発信し、障害の有無に関わらずともに助け合い、学び合い、理解し合う関係に支えられたインクルーシブ教育活動の在り方について提案したい。

2. 事業内容・方法

活動に先立ち、カレッジの学生および教員と目的を共有し、カレッジ学生の要望を聞き取る機会を得た。これに基づき、以下の活動を計画・実施した。

1. 常葉大学草薙キャンパスにおけるキャンパスツアーの実施

令和7年7月23日、常葉大学草薙キャンパスにおいてキャンパスツアーを実施した。本活動は、カレッジの学生を本学に招待し、大学生活を実際に体験する機会を提供することを目的として行った。当日は、「トコカフェ」および「グランテーブル」にて、共に食事をとった後、子育て支援室にて交流会を実施し、自己紹介や「何でもバスケット」「テーブルホッケー」などのゲームを通して交流を深めた。その後、参加者を2グループに分け、大教室、学生課、図書館、ピアノ室などを中心にキャンパスツアーを行った。なお、初めての環境に不安を感じやすいカレッジ学生がいることを踏まえ、校内紹介動画を事前に作成・視聴し、当日の流れや環境を視覚的に把握できるよう配慮した。



写真1. 交流会の様子

2. ゆたかカレッジ沼津キャンパスにおける絵本をテーマとした90分講義の実施

令和7年11月17日、カレッジにて、絵本をテーマとした90分講義を実施した。講義前半は、スライドを用いて絵本の読み聞かせの基本を説明し、ペアでの読み合いなど体験的な学びを取り入れた。後半は、様々な形や色の丸を描いた紙を交換し組み合わせて、「世界に一つだけの絵本」を制作した。文章量の多い資料や長時間の講義は理解や集中の維持が難しくなる場合があることを考慮し、スライドは文章量を抑え、写真やクイズを取り入れた視覚的に分かりやすい構成とした。



写真2.
絵本制作の様子

3. 障害者施設宮前ロッジにおけるおはなし会の実施

令和7年12月15日、90分講義での学びを生かし、障害者施設「宮前ロッジ」にておはなし会を実施した。おはなし会では、クリスマス为主题に、カレッジ学生が主体となり、手遊び、絵本の読み聞かせ、紙芝居、手品を行った。紙芝居では楽器による効果音を取り入れるなどの工夫を行い、和やかな雰囲気で行った。最後には、カレッジ学生がアイロンビーズで作成したコースターを利用者へプレゼントした。なお、本番に向けて12月13日にカレッジにて事前練習を行い、担当ごとに準備を進めた。口頭説明のみでは活動内容の理解が難しい場合があることを踏まえ、活動の流れや役割を視覚的に示した資料を作成し、各自が自分のタイミングで確認できるようにした。



写真3. おはなし会の様子



写真4. 練習の様子

4. その他の交流活動

以上の活動に加え、保育学部の授業「保育者のための音楽」の一環として行われたミュージカル発表への招待や、保育学部が実施・運営している「トコトコのもり」における子ども向け遊び場づくり、沼津っ子ふれあいセンターでの動物をテーマとしたおはなし会の実施など、多くの交流・企画をカレッジ学生と共に実施した。

3. 事業成果

本事業では、「日常的な交流の積み重ね」と「役割をもった共同実践」の2点が、障害のある青年と一般大学生とが共にある「ふつうのキャンパスライフ」の実現につながる重要な要因であると考えた。

1. 日常的な交流の積み重ね

キャンパスツアーやミュージカル発表への招待、心薙祭での散策、90分講義などの交流

活動を継続的に行ったことで、学生同士が自然に関わり合い、互いの個性や興味関心、得意・不得意を理解し合う関係性が形成された。また、本学とカレッジの双方を活動拠点として交流を行ったことにより、大学生活や学びの内容を共有し、学習環境や生活様式について理解を深める機会となった。これらの取り組みから、日常の延長線上にある交流の積み重ねが「ふつうのキャンパスライフ」を実現する基盤となると考えた。

2. 役割をもった共同実践

「トコトコのもり」や「おはなし会」では、カレッジ学生が得意なことや関心をいかした役割を担い、準備から実施までを共同で行った。その過程で、互いに声をかけ合い、助け合う姿が多く見られ、協力することの楽しさや喜びを共有する経験となった。また、練習してきたことが形になり、子どもや利用者の反応を直接感じることで、達成感ややりがいを味わうことができた点は、カレッジ学生にとっては貴重な機会であった。このように、支援する/されるという関係ではなく、同じ目的に向かう仲間として関わることが「共にあるキャンパスライフ」を実現するうえで重要であると考えた。

各活動後には、カレッジ学生から「楽しかった」「次はいつ会えるのか」といった声が毎回寄せられ、カレッジ内にて交流の感想を掲示する取り組みが見られたことから、このような関係性が一過性のものではなく、継続的な交流への意欲につながっていたことがうかがえる。また、交流やイベントの実施にあたっては、事前に配慮を要する学生や場面を確認し、想定される状況に応じた対応や準備を行うことで、全ての参加者が安心して平等かつ公平に参加できる環境づくりを重視した。これらの取り組みは、障害のある人への支援を専門的に学び、実践的に探究してきた赤塚ゼミの特性と強みをいかしたものであり、本事業の成果につながったと考えられる。一方で、特別な設備を必要とせず、既存の行事や学内外の活動を活用した点は、他の高等教育機関においても応用可能であると考えられる。



写真5.

交流に関する感想が
寄せられた掲示物

4. 今後の課題

本事業を通して、一方的な支援・援助にとどまらず、相互的な学びに基づき、障害の有無に関わらず対等な立場で学び合う関係性の基盤を築くことができたと考えられる。一方で、活動の成果や実践内容を地域の高等教育機関や福祉施設へ十分に発信できなかった点は課題として残った。今後は、本事業で得られた経験や知見を整理し地域へ積極的に発信することで、インクルーシブな社会の推進に寄与していきたい。また、福祉型大学に在籍する青年を中心に、学び続ける機会や人とのつながりを広げる取り組みへと発展させ、生涯学習の機会拡大に貢献することを今後の展望とする。

背景・目的

障害のある青年と一般大学生が、同じ学生として、日常的に関わる機会は多くない。そこで本プロジェクトでは、ゆたかカレッジ沼津の学生を本大学に迎え入れ、キャンパスツアーや講義、学校行事への参加など、大学という日常の場での継続的な交流を行った。これらの実践を通して、高等教育におけるインクルーシブな学びの在り方を検討するとともに、障害のある青年と一般大学生が同じ立場で関わり合う「ふつうのキャンパスライフ」を実現するために必要な要因を明らかにすることを目的とした。

取組内容

①常葉大学 キャンパスツアー 令和7年7月23日



【内容】トコカフェ等で食事を共にし、手作りのゲームや、2グループに分かれて校内見学を実施。

【活動サポート】慣れない環境への不安を軽減するため、校内の紹介動画を事前に配信し、当日は、活動の流れがわかるパンフレットを配布し、見通しをもって参加してもらえたようにした。

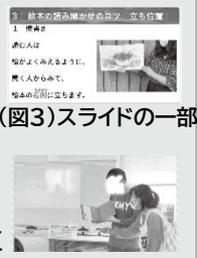


②絵本をテーマとした 90分講義 令和7年11月17日



【内容】読み聞かせの方法を学んだ後、色や形を組み合わせた「世界に1つのミニ絵本」を制作。

【活動サポート】情報の理解を助け、集中を維持しやすいよう、スライドの文字量を抑え、写真やイラストを多く取り入れた。視覚的にわかりやすい構成にすることで、活動への主体的な参加を促した。



③ゆたかカレッジ学生との協働による障害者施設宮前ロッジにおけるおはなし会 令和7年 12月15日



【内容】クリスマスをテーマに、ゆたかカレッジの学生と共に、学生主体の読み聞かせや手品を披露。自作したアイロンビーズコースターを贈呈。

【活動サポート】役割や手順を各自のペースで確認できるように、活動の流れを視覚化した資料を作成し、事前練習を重ねることで主体的な参加を支えた。



④その他の活動



保育学部『保育者のための音楽』の一環であるミュージカルに招待

(令和7年7月19日)



ゆたかカレッジ学生との協働による遊び場づくり【トコのもり】

(令和7年10月15日)



大学祭『心雑祭』での交流散策

(令和7年11月1日)



ゆたかカレッジ学生との協働によるお話し会【沼津っ子ふれあいセンター】

(令和8年1月19日)

活動の様子はQRコードからもご覧いただけます▼



事業成果

【日常的な交流の積み重ね】

キャンパスツアーや90分講義、大学祭での交流などを複数回実施したことで、学生同士が自然と関わりあい、互いの個性や考えを理解し合う関係が形成された。これらの経験から、特別なイベントではなく、日常の延長線上にある交流の積み重ねが「ふつうのキャンパスライフ」を支える基盤になることが示された。

【役割をもった協働実践】

互いが得意なことを生かして役割を分担し、準備から実施までを共に行うことで、支援する・されるの関係ではなく、同じ目的に向かう仲間としての関係性が形成された。また、活動後には、ゆたかカレッジ沼津の学生から、「楽しかった」「また参加したい」といった声が聞かれ、自信や達成感につながっていることがうかがえた。

今後の展望

本プロジェクトを通じて、私たちは一方的な支援や援助の関係を超え、障害の有無に関わらず「対等な立場で学び合う」ための確かな基盤を築くことができた。今後は、この活動で得た貴重な経験や知見を積極的に発信し、誰もが自分らしく輝けるインクルーシブな社会のさらなる推進に寄与していく。また、福祉型大学に在籍する青年たちを中心に、「学び続ける機会」と「人とのつながり」を広げる取組みへと発展させ、生涯学習の機会拡大に貢献する。



地域と学生がつながるマルシェ

所属：地域貢献センター学生スタッフ Link

造形学部 土屋 萌々香（代表）

保育学部 黒田 杏（会計）

教育学部 望月 暖明、 天野 舞

社会環境学部 奥平 拓海、 大須賀 心

1. 目的・概要

子育て支援と学生が地域と触れ合う機会を創出するため、子どもが楽しめるマルシェを開催した。マルシェの開催目的は以下のとおりである。

①学生自身が考えたものをオリジナルの形で提供するため。

こちらですべて提供方法や提供場所を作ると提供のための活動や販売するためのシステムなどを考えることができなくなる。そこで、すべてその学生団体が考えた方法で実施するため、マルシェ形式での実施が適当だと考えた。

②親子で楽しめる場にするため。

親子どちらかが楽しめるだけのイベントでは、これから先、実施していく中で来場者を減らしてしまう一因になってしまうと考えたため、子どもが遊べる場所の提供だけでなく、大人も楽しめる販売ブースも設置した。

③今後も継続してくため。

イベントは1度だけでは地域のためになることができず、今後も継続していく必要がある。マルシェ形式であれば、簡単に拡張ができ、さらに別の場所でも開催することができるため、この形式を採用した。

2. 事業内容・方法

(1) 地域との連携

マルシェを主催するにあたって、地域のことについて詳しく知っている団体との連携が必要不可欠であった。そのため、大浜地区の子どもたちのためのイベントを主催している「ハマユキプロジェクト」と連携してマルシェを共同主催した。他にもワークショップや商品販売の実施のため、本大学の学生団体や他大学の学生団体、静岡で活動している一般団体の以下の9団体に協力をいただいた。

静岡・海辺づくりの会、柚プロジェクト、ラッティ和田、yamayo、コラボレーションスペース Takt、「常葉大学×フジ物産」、常葉大学陶芸部、常葉大学建築研究同好会、常葉大学幼児向け実技サークル「ぱれっと」、静岡文化芸術大学出張お芝居！ぷちまり

(2) 事業内容

本事業は、昨年リニューアルオープンした大浜公園で行った。本事業は「常葉大学」の「トコハ」と「大浜」の「ハマ」を組み合わせ、「トコハマルシェ」と題して実施した。事業内容は以下の3つである。

①大浜公園のオリジナル遊具を使用したシールラリー

体を動かすという目的と、大浜公園のオリジナル遊具を楽しんでもらうために行った。このシールラリーでは、ワークショップで作った王冠型の台紙に、遊具に設置されているシールを5つ集めるというものだ。遊具で遊ぶという楽しみがあるため、特に景品を用意せずとも80人近い児童に参加してもらうことができた。

〈工夫〉

遊具で遊びながら安全にシールラリーを行う上で、手を塞いだり、台紙につけたひもで引っかかってしまったり、首が閉まってしまったりすることなど、あらゆる可能性を考え、頭につけるという方法を考案した。王冠の形にすることで、子どもの興味を引き、目立つため、マルシェを知らなかった子どもも、それを作るために遊具からマルシェにやって来たりなどの効果があった。事故などは起こらず安全に実施することができた。

②学生団体や地域の一般団体のワークショップや商品販売の出店

大学生が行っていることを地域へアピールし、地域で実際に学生自身が企画したものを提供してみる場としてブースを設置した。各団体が商品販売やワークショップを実施した。一番多い団体では83名が参加したものもあり、多くの人に見てもらうことができた。出店した団体は自団体を含めた以下の8団体である。

i 地域貢献センター学生スタッフ Link (ワークショップ)

ii 静岡海辺づくりの会 (ワークショップ)

iii ラッティ和田 (ワークショップ)

iv 柚プロジェクト (ワークショップ)

v コラボレーションスペース Takt (ゲーム)

vi 常葉大学×フジ物産 ※常葉大学造形学部とフジ物産の協働団体 (商品販売)

vii 常葉大学陶芸学部 (商品販売)

viii 常葉大学建築研究同好会 (ワークショップ)

ix yamayo (商品販売)

〈工夫〉

ワークショップの出展を集めて、ワークショップの内容を一通り見てから選べるようにしたり、価格帯を各団体と相談し、均等に来場者が流れるように、同じような価格を目指した。出店ブースのサブテーマとしては、500円程度のお小遣いで十分に子どもが楽しめることとした。価格帯を相談したことにより、来場者が来ていない団体があるなど、価格帯についての苦情が出ることは無かった。また、食品販売の団体は、すぐに売り切れるなど来場者から好評だった。

③学生団体による子ども向けの公演の実施

来場した子どもが遊具以外で体を動かせる場所が欲しいと考え、一緒に楽しめるような子ども向けの公演を学生団体に依頼した。会場では子供も一緒に動いたり、笑顔で見たりしている姿が見られた。短い時間ではあったが、会場がより賑やかになった。

<工夫>

時間や公演場所を細かく決めず、人が多い場所や時間帯に行ったため、多くの人に見てもらえたと考える。道具をほとんど使用しない団体を呼んだため、臨機応変に公演を行うことができた。

3. 事業成果

このトコハマルシェの成果としては、子ども向けのイベントを大浜地区で実施した際の会場選定の妥当性や来場者・出展者の反応を把握できたことが、今後継続していく上での最大の成果であると言える。今回は子どもの安全の配慮から、保護者が子供から目が離れてしまうアンケートは行わず、会場でスタッフや協力団体の学生が来場者から聞いたことや見たことを、来場者の意見としてまとめた。会場に関しては普段遊んでいる公園を利用したことで、保護者が安心して子どもを連れてくることができたという意見があり、公園を選んだことが効果的に働くということがわかった。今回のイベントでは200人近い親子に参加していただけた。広報の成果と普段から使われる公園を会場としたことが、この成果の理由だと考える。また、出展者側からも、運営側の対応や、和やかで親しみやすいイベントの雰囲気などについては高い評価をいただき、学生にとって参加しやすいイベントにすることができたと考える。今後、より一層出展しやすい環境を作っていきたいと考える。

また、今回のマルシェを通じて他団体との繋がりができた。これはトコハマルシェを今後続けていく上で必要なものであるため、今回の成果と言える。

4. 今後の課題

今後の課題として、広報の仕方について反省点が大きく分けて3つ挙げられる。1つ目は学生団体への周知方法である。今回参加した学生団体は、当初の予定よりもはるかに少ない団体数になってしまった。原因として、イベントの基盤づくりに時間がかかってしまったこと、また学生団体の募集が、活動が止まっている夏休みの時期になってしまったことが考えられる。2つ目は小学校・幼稚園の周知方法である。あらかじめ考えていた、生徒全員にチラシを配るという方法は、現在取り入れている学校が少なくチラシを多く配ることができなかった。さらに、広報をチラシ頼みにし、配布できないことに気付くのが遅かったため、広報活動が思った以上にできなかった。3つ目はインスタグラムの活用である。今回のイベントのためにインスタグラムを開設したが、フォロワーがあまり伸びず、広報として使うことができなかった。来年度はこの反省を生かし、もっとたくさんの人を楽しんでもらえるイベントにしたい。

計画

子育て支援と学生の地域へ触れる機会創出のため、最適な方法の考案。

親子で楽しむことができ、学生が考えた計画をそのまま実施することができる場所ということを検討し、学生が企画したものを自分の手で提供する場としてマルシェを開催することに決定した。

計画をどう実現するか考え、ハマユキプロジェクトさんの了承を得て、大浜公園での実施と連携を決定。

連携先の決定

協力してもらう学生団体を7月末から募集。学部の先生へメールで相談したり、団体へ直接出向き交渉したりした。また、ハマユキプロジェクトさんから一般団体にも勧誘してもらい、マルシェの出展団体が決まった。

<協力団体>

常葉大学学生団体	4団体
他大学学生団体	2団体
一般団体	4団体

広報

大浜公園周辺の幼稚園、小学校へのチラシの配布やスルガフェスへ出展し、広報活動を行った。

さらにInstagramを開設し、活動風景や出展団体の情報を投稿。



スルガフェスでの広報の様子

テスト、説明会

子どもたちが遊具で安全に遊べるアクティビティを作るために試作と議論を重ねた。



プロトタイプ実施時の様子

さらに、他団体へ当日の日程や会場搬入、災害が起こった際の対応について説明を行った。



当日のワークショップの様子

実施

運営ボランティアの協力も得て、当日は特に問題なくトコハマルシェを実施することができた。200人近い親子が会場を訪れ、マルシェにブース参加していただいた。

普段から利用者の多い公園のため、「気軽に連れてこれた」という言葉もいただき、たくさんの方に楽しんでいただけたと感じている。

最大参加者のブースでは83人の子どもたちに参加してもらうことができた。



当日参加してくれた運営スタッフと企画メンバー

反省

反省点としては、大きく分けて2つ挙げられる。

1つ目は広報活動が順調に進まなかったことである。開催のチラシ配りが、想定していた広報方法がうまく実施できなかったこと。そして協力団体の募集も学生の夏休みの期間を考慮していなかったことにより、想定の数を集めることができなかった。2つ目は当日の公園の様子をあまり把握していなかったことだ。当日は午後に来る人がかなり少なかった。来年度はこの反省を生かし、もっとたくさんの人に楽しんでもらえるイベントにしたい。

「運動×地域」で未来をつくる！みんなの健康増進プロジェクト

所属：プリラボ

健康科学部 小林 香凜（代表）、杉本 沙耶（会計）、望月 未羽、谷野 萌香、
氣仙 凌太郎、石上 開翔、植田 悠生

1. 目的・概要

静岡市では、認知症や軽度認知障害（MCI）の予防を目的とした「静岡型認知症・MCI 予防プログラム」を実施している。私たちは2024年度に、とこは未来塾ライトプランの助成を受け、このプログラムのフォローアップとして地域サロンへの訪問活動を行った。この活動を通じて、学生が地域を訪問し、体操やレクリエーションを共に行うことで、参加者にとって日常とは異なる刺激となり、運動継続意欲の向上や社会参加の促進につながる可能性があることを確認した。一方、訪問先であるS型デイサービスを支えるボランティアにとっては、このプログラムに含まれる体操では運動負荷が低すぎると感じた。そこで、参加者のみならず、支援を担うボランティアの身体機能低下を予防するための体操を考案することで、地域全体の健康増進にも寄与できると考えた。

目的

- ① 静岡市と協働し、「静岡型認知症・MCI 予防プログラム」に学生が継続的に参加することで、参加者の運動継続意欲の向上および社会参加の促進を図る。
- ② ボランティアの身体機能低下を予防するための体操を考案し、その効果を検証するとともに、普及に向けた素材を作成する。

2. 事業内容・方法

本事業では、以下の2つの事業を実施する。

- ① 「静岡型認知症・MCI 予防プログラム」について

MCI や認知症についての公開講座への参加や静岡市が実施する「難聴高齢者早期発見・支援事業」におけるボランティア参加などを通じて、MCI や認知症予防、さらに静岡市の取り組みについて理解を深める。MCI とはどのような症状であるかを参加者に分かりやすく説明し、MCI は生活習慣の改善によって予防・進行抑制が可能であることを伝える。これにより、認知機能低下に対する理解を深め、予防への意識向上を図る。

MCI の予防には運動・脳トレーニング・コミュニケーションが有効であり、認知症の発症リスクを低減できる可能性がある。そのため、頭を使いながら手足を動かすといった二重課題のトレーニングや周囲の人とコミュニケーションを取りながら問題を解決していくことができるようにグループ戦でのレクリエーションを考案し、参加者に実施する。参加

者と学生の交流が増えるように、グループの中に学生が入り、コミュニケーションをとりながら脳トレーニングを一緒に行う。



運動指導の様子



脳トレーニングの様子

② 身体機能低下を予防とした体操の考案と効果検証

身体機能低下の予防を目的とした体操を考案し、指導用動画およびパンフレットを作成する。その効果を体力テストおよび身体組成で調査し、継続率についてはアンケートで検証する。効果が認められた場合は、普及を目的としたパンフレットや動画等を改めて作成する。効果が認められなかった場合は、その要因を検討し、次年度以降に検証するための新たな体操を考案する。

静岡市内のS型デイサービスのボランティアスタッフを対象に、身体の部位別（股関節・膝関節・足関節）に構成された約10分間の体操を3種類作成し、各1回/週実施するよう依頼する。体操実施方法を紙資料および動画配信サービスを通じて配布する。体操を3か月間実施していただき、その効果を検証する。

3. 事業成果

① 「静岡型認知症・MCI 予防プログラム」について

1) 活動実績

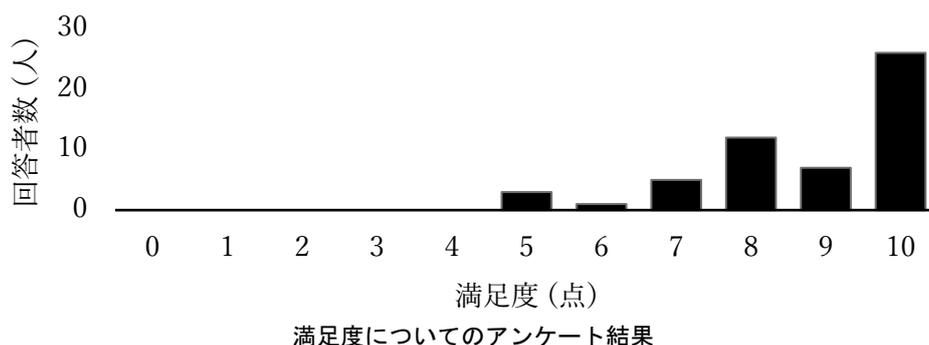
下記の日程で活動を実施した。

日程	場所
2025年9月2日（土）	用宗公民館
2025年9月5日（金）	静岡市地域福祉共生センター「みなくる」（台風により中止）
2025年9月11日（木）	静岡市北部勤労者福祉センター「ラベック静岡」
2025年9月13日（土）	静岡市認知症ケア推進センター「かけこまち七間町」

2) アンケート結果

参加者（54名）を対象としたアンケートで、以下の結果が得られた。

- 活動内容は、「わかりやすい」(54/54名)、「楽しい」(54/54名)、「役に立つ」(54/54名)と評価され、今後も同様の活動に参加したい(54/54名)との回答が得られた。これらの結果から、本活動は、認知症やMCI予防に対する意識ならびに参加意欲の向上に有用であったと考えられた。
- 満足度はおおむね高かったが、説明方法の工夫に課題が残った。また、単発の実施では効果が得られにくいとの意見があった。



② 身体機能低下を予防とした体操の考案と効果検証

- 考案した体操を実施していただいた介入群(15名)と対照群(11名)を比較した結果、体力テスト・身体組成において有意差は認められなかった。
- 体操実施回数と散歩時間との間に有意な正の相関が認められ、考案した体操は、普段から運動習慣がある方には取り組みやすい一方で、運動習慣がない方には負荷が高く、継続しにくい内容であった可能性が考えられた。
- 体操を実施していただいた15名へのアンケートでは、体操資料は紙配布(10名)が最も使いやすく、次いで動画配信サービス(4名)、DVD(1名)であったことから、紙媒体を含む紹介は依然として有効であることが示唆された。

4. 今後の課題

認知症・MCI予防プログラムについては、参加者の満足度が高く、認知症・MCI予防に対する意識や参加意欲の向上に寄与する可能性が示された。一方で、説明方法の工夫や、単発ではなく継続的に実施できる体制づくりが今後の課題として挙げられた。今後は、参加者の理解度に応じた説明方法の改善や、地域サロン・デイサービスと連携した定期的な実施体制の構築を検討する必要がある。本活動は概ね好意的に受け止められており、地域の健康づくりに貢献できる仕組みへと発展させていきたい。

考案した体操は、体力テスト・身体組成において有意な改善を示すには至らなかった。今後は体力レベルに応じた難易度設定(段階化・選択制)の導入、より長期的な運動習慣形成への影響の検討が必要である。

はじめに

軽度認知障害（MCI）は、認知症の前段階と位置付けられており、早期に適切な対策を行うことで、認知症への進行を遅らせたり、回復が見込めたりするとされている。MCIの予防には、運動・脳トレーニング・社会的交流が有効であることが報告されている。また、難聴は認知症の重要なリスク因子の一つとされており、早期発見・早期支援の重要性が指摘されている。静岡市では、これらの課題に対応するため、「静岡型認知症・MCI予防プログラム」や「難聴高齢者早期発見・支援事業」を実施している。

事業内容・目的

私たちは、参加者の運動継続意欲の向上および社会参加の促進を目的として、静岡市と協働し、「静岡型認知症・MCI予防プログラム」に昨年度に引き続き参加する。学生が地域を訪問することで、参加者にとって日常とは異なる刺激となると考え、運動・脳トレーニング・レクリエーションを高齢者向けに企画・実施する。さらに、「難聴高齢者早期発見・支援事業」にもボランティアとして参加し、聴力検査の補助を通じて、認知症・MCI予防における難聴対策の意義について理解を深める。

取り組み内容と成果

①認知症・MCI予防プログラム

3施設でプログラムを実施した結果、活動内容について、「わかりやすい」、「楽しい」、「役に立つ」と肯定的に評価され、今後も同様の活動に参加したいとの回答が得られた。一方で、「単発では効果を実感しにくい」「説明方法を工夫してほしい」といった意見もあり、継続的な実施体制の必要性が示された。



②難聴高齢者早期発見・支援事業

聴力検査の補助を行い、地域の高齢者と直接関わる中で、難聴が社会的孤立につながる可能性を実感した。また、身体機能だけでなく、感覚機能や社会的機能を含めた多面的な認知症予防の視点を学んだ。



今後の課題と展望

認知症・MCI予防プログラムについては、参加者の満足度が高く、認知症・MCI予防に対する意識および参加意欲の向上に寄与する可能性が示された。一方で、説明方法の工夫や、単発ではなく継続的に実施できる体制づくりが課題として挙げられた。今後は、認知症・MCIは予防可能であることの普及・啓発を進めるとともに、指導機会の拡充や自宅でも継続して取り組める支援体制を整えることで、より効果的な介入へと発展させていきたい。

「妊婦さんも安心」体にやさしいジェラート

所属 : Gelato lab

健康プロデュース学部 健康栄養学科 西尾舞花 (代表)、山本奈歩

1. 目的・概要

妊娠中の女性は、ホルモンバランスの変化により血糖値が上昇しやすく、甘いものの過剰摂取によって、妊娠糖尿病や体重増加のリスクが高まることが知られている。本事業では、妊婦が安心して食べられ、健康管理のサポートや甘いものを食べられないストレスケアにも役立てることができるデザートとして、無添加・低エネルギーで血糖値が上がりにくい「体にやさしいジェラート」の開発を目的とした。さらに、食べやすく、冷たくて美味しいジェラートは、食欲がない時や体調が悪い時の栄養補給におすすめのデザートである。妊婦だけでなく、子どもから高齢者まで幅広い世代が安心して食べられる商品としての可能性を目指す。

2. 事業内容・方法

1) 血糖値が上がりにくい食材の調査

食後の血糖値上昇を抑制する食材を調査した結果、低糖質かつ食物繊維やたんぱく質が豊富な食材が有効であるとわかった。具体的には、葉物野菜 (小松菜、セロリ)、キノコ類、海藻類、大豆製品 (豆腐など)、アボカド、ナッツ類が挙げられる。その中から、ジェラートとしての美味しさと栄養価に優れたバナナやアボカド、リンゴ、意外性のあるじゃがいもを候補に選定した。

2) ジェラートのレシピ考案と試作

血糖値が上がりにくい食材を用いて、以下の3つのジェラートのレシピを考案した。

① バナナとアボカドを使用したチョコジェラート

特徴 : バナナ、カカオパウダー、アボカドを使用。バナナに豊富なカリウムには余分なナトリウムを排出してむくみを予防する効果があり、カカオパウダーの食物繊維は糖の吸収を穏やかにする。そこにアボカドの良質な脂質を加えることで、滑らかな食感と高い満足感を両立させた。

② じゃがいもを使用した塩味ジェラート

特徴 : じゃがいもの糖質 (でんぷん) は、砂糖に比べて消化・吸収が緩やかなため、血糖値の急上昇を抑えられる。さらに、加熱した後に冷やすことで『レジスタントスターチ』が増加し、より血糖値が上がりにくくなる効果が期待できる。この特性を活かし、暑い時期のエネルギー補給に最適な『塩味』のジェラートを考えた



図1. 試作の様子

③ リンゴの甘みを利用したジェラート

特徴： リンゴ本来の甘さを活かし、砂糖不使用で仕上げた。リンゴの食物繊維に加え、ブラックベリーに含まれる豊富なポリフェノールを摂取できるため、腸内環境の改善やビタミン補給が期待できる。

3) 試食・アンケート調査の実施

(1) 第1回アンケート調査：2025年10月26日（日）

実施内容：@Nico～ワタシの“笑顔”にあうを見つけよう～2025（杏林堂主催）のイベント来場者対象に①バナナとアボカドを使用したチョコジェラートと②じゃがいもを使用した塩味ジェラートの2種類を試食してもらい、アンケート調査を実施した。

(2) 第2回アンケート調査：2025年11月23日（日）

実施内容：市民交流フェスタ2025 ～みんなで学ぶSDGs～（浜松市内大学地域貢献ネットワーク主催）の一般来場者を対象に③リンゴの甘みを利用したジェラート、④じゃがいもを使用した甘じょっぱい味のジェラート※の2種類を試食してもらい、アンケート調査を実施した。

※第1回アンケート調査の結果、ジェラートには『甘さ』を求める声が多いことが判明した。そこで、じゃがいも塩味ジェラートに甘いみたらしソースを合わせ、満足感のある『甘いじょっぱい』味わいへと改良を加えた。

図2. 試食用リンゴの甘みを利用したジェラート(左)と
じゃがいもを使用した甘じょっぱい味のジェラート(右)



4) ジェラート商品化に向けて

アンケート調査で得られた意見をもとに、商品化を視野に入れた本格的な試作を継続している。現在は、味のバランスや理想的な食感を追求し、さらなる改良を重ねている。

3. 事業成果

今回のジェラート試作では、食材本来の風味を最大限に引き出すため、添加物を一切使用しないことにこだわった。例えば、バナナをオーブンで加熱して甘みを凝縮させたり、カカオパウダーを1%単位で微調整したりと、試行錯誤を繰り返した。その結果、同じ食材でも調理法や配合割合によって風味や甘味に違いが生じることを学び、理想の仕上がりが実現できた。

第1回アンケート調査（回答数179名）では、①バナナとアボカドを使用したチョコジェラートの味が「よい」と回答した人は97%と高い評価を得た。これは親しみやすい味が幅広い年代に受け入れられたと考えられる。一方、②じゃがいもを使用した塩味ジェラートの味が「よい」との評価は66%に留まった。その要因として、じゃがいもがジェラートとして馴染みのない素材であることや『ジェラート＝甘いもの』という固定観念と、塩味との認識にずれが生じたためではないかと推測される。

これを受け、第2回アンケート調査（回答数98名）では、②じゃがいもを使用した塩味

ジェラートに改良を加えて「甘じょっぱい」味にした結果、味の評価が 80%に向上した。ただし、少数ではあるが抵抗感を示す意見もあり、好みが分かれる傾向が示唆された。砂糖不使用の③リンゴの甘みを利用したジェラートの味は、90%の人が「よい」と回答しており、幅広い層に受け入れられるフレーバーであると確認できた。この他の調査項目で以下の回答結果が得られた。まず、好みの味は、「ミルク系」23%、「抹茶・ほうじ茶系」22%、「チョコレート系」20%、「フルーツ系」18%、「ナッツ系」17%と、個人によって分かれるようである。また、普段からお菓子を控えているかという質問では、「気にしていない・いいえ」が64%と多かったが、「控えている」と回答した人も36%と少数ではあるが、一定数存在することが分かった。ジェラートを選ぶ際に重視するのは、「味」が49%と最も多く、次いで「価格」16%、「素材」12%、「カロリー」と「添加物」が同率で10%の順で、「栄養成分」を重視する回答は3%と最も少なかった。一方で、血糖値を上げにくいジェラートについては、「興味がある」と回答した人が88%と多数を占め、関心の高さがうかがえた。さらに、購入価格帯については、「300～400円」が44%と最も多く、次いで「300円未満」40%、「400～500円」12%、「500円以上」は4%と少数であった。食べるタイミングについては、「年に数回」が28%、「月に2～3回」21%、「月に1回程度」20%、「週に1回以上」16%、「ほとんど食べない」15%という結果であり、食べたいと思う場面については、「食後のデザート」が50%と最も多く、次いで「間食（おやつ）」が20%、「リラックスしたいとき」18%と多かった。

これらのアンケート結果から、ジェラートは「味」が最も重視される嗜好品であるが、「血糖値を上げにくい」という健康付加価値が加われば、より有力な選択肢となる可能性があることが示された。食べるタイミングは「食後」や「間食」が中心であるものの、頻度は「月に数回」程度に留まっており、日常的に食べるというよりは特別なデザートとして楽しまれている。また、手に取りやすい400円未満という価格帯が、購買意欲を左右する重要な要因であることも明らかとなった。

今回の課題として、当初の対象であった妊婦の方へのアンケート調査が叶わず、特有の嗜好やニーズを十分に把握しきれなかった点が挙げられる。また、試作したジェラートの血糖値抑制効果の数値による具体的な実証ができていないことも検討事項である。さらに、商品化を視野に入れ、製造工程の簡略化によるコスト削減など、より実践的な見直しが必要である。

本活動を通じて、『健康への配慮』と『美味しさ・食べやすさ』を両立させる難しさと重要性を学ぶことができた。同時に、商品化を見据えた多角的な視点や、課題発見力を養う貴重な機会となった。

4. 今後の課題

地元ジェラート専門店「Migela」と連携し、商品化に向けた検討を進めていく予定である。アンケート調査において、妊婦さんだけでなく、介護施設でも活用できるのではないかなという意見が得られたことから、今後は高齢者の方も対象とし幅を広げていきたい。

【課題の背景と目的】

妊娠中はホルモンバランスの変化により血糖値が上がりやすく、甘いものを多く摂ると妊娠糖尿病のリスクが高まることが知られている。市販の甘い菓子は高エネルギーのわりに栄養価が低く、急激な体重増加の原因になりやすく、むくみや分娩時のリスクも高くなる。そのため、妊娠中は甘いものを食べたいという欲求を我慢している妊婦さんが多い。そこで、お母さんと赤ちゃんの健康を守りながら、安心して食べられて満足できるお菓子は無いかと考え、低エネルギーで栄養価が高いジェラートに着目した。

ジェラート開発目標

- ・ 美味しい
- ・ 血糖値が上がりにくい
- ・ 無添加・低エネルギー
- ・ 幅広い世代（子供からお年寄り）にも安心して食べられるデザート

【取組内容と結果】

ジェラートの開発

血糖値が上がりにくい食材の調査

糖質が少なく、食物繊維やたんぱく質が豊富な食材が食後の血糖値の急激な上昇を抑える効果が期待できるとわかった。

食材候補：バナナ、アボカド、じゃがいも、リンゴ

レシピ考案と試作

3種類のジェラートを作成

- ①バナナとアボカドを使用したチョコジェラート
- ②じゃがいもを使用した塩味ジェラート
- ③リンゴの甘みを利用したジェラート

改良

第1回アンケート調査結果より「ジェラート＝甘い」イメージに近づけるため、みたらしソースを加えた

- ④じゃがいもを使用した甘じょっぱい味ジェラート

<まとめ>

<アンケート調査からわかったこと>

ジェラートを選ぶ基準は「味」が最も重視されるが、「血糖値を上げにくい」という健康付加価値が加われば、より有力な選択肢となる可能性があることが示された。食べるタイミングは「食後」や「間食」が中心であるものの、頻度は「月に数回」程度に留まっており、日常的に食べるというよりは特別なデザートとして楽しまれている。また、手に取りやすい400円未満という価格帯が、購買意欲を左右する重要な要因であることも明らかとなった。

課題

- 当初対象とした妊婦さんへのアンケート調査が叶わず、特有の嗜好やニーズを十分に把握できなかった。
- 試作したジェラートの血糖値抑制効果の数値による具体的な実証できていない。
- 商品化のための製造工程の簡略化によるコスト削減

試食アンケート調査の実施

第1回アンケート調査【杏林堂主催イベント10月26日】

図1、2に示す2種類のジェラートについて調査した。

回答数：一般来場者179名
味について：①は「よい」が97%と高評価であった。一方、②の「よい」との評価は66%にどもったため、改良が必要であると考えた。

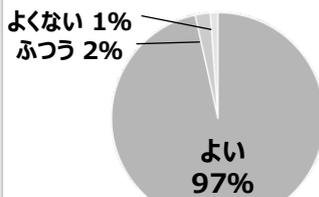


図1. ①バナナとアボカドを使用したチョコジェラート

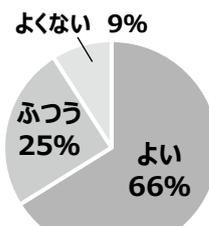


図2. ②じゃがいもを使用した塩味ジェラート

第2回アンケート調査【市民交流フェスタ11月23日】

図3、4に示す2種類のジェラートについて調査した。

回答数：一般来場者98名
味について：③は「よい」が90%と高評価であった。さらに、②を改良した④は「よい」との評価が80%に向上した。

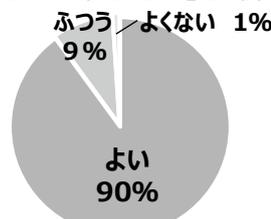


図3. ③リンゴの甘みを利用したジェラート

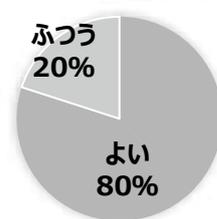


図4. ④じゃがいもを使用した甘じょっぱい味のジェラート

【今後の展望】

地元ジェラート専門店「Migela」と連携し、商品化に向けた検討を進めていく予定である。アンケート調査において、妊婦さんだけでなく、介護施設でも活用できるのではないかと意見が得られたことから、今後は高齢者の方も対象とし幅を広げていきたい。

体験格差を減らす社会を創るために

所属：ふれぐるラボ

健康プロデュース学部 佐藤優樹（代表）、大場 脩（会計）、
大滝晏士、小関千尋、川添峻、見野円奏、岩崎響希、内田華加、
笠井奎佑、齋藤康誠、酒井憲夫、志村太一、須藤華蓮、関矢翔

1. 目的・概要

ふれぐるラボは、子どもの体力・運動能力の低下といった社会問題の改善を目的に、これまでイベントや運動教室を実施してきた。主に未就学児から小学生を対象に指導を行う中で、家庭環境や経済的な理由により、子どもたちの体験機会に格差が生じている現状を把握した。こうした運動や学びの体験不足は、将来的な自己実現や社会参加にも影響を及ぼすと言われている。

そこでふれぐるラボでは、子どもの体験格差を減らすことを目的として、無料のイベントを開催し、多くの子どもたちおよびその家族が運動への関心を高め、健幸増進について考える機会を創出する。また、地域住民にも参加してもらうことで、さまざまな理由から運動機会を失っている子どもたちの現状に目を向けてもらい、今後の子どもたちの健幸づくりについて考えるきっかけとする。

2. 事業内容・方法

本事業では、主に以下の4つの目的で活動を実施する。

- ①運動に興味関心のない人に気づきのきっかけを与える（行動変容）
- ②誰もが同じように体験できる場の提供（体験格差・インクルーシブ）
- ③地域の人や団体が協力し合う繋がりづくり（地域連携）
- ④すべての人の健康と心の豊かさを守る（健幸啓発・SDGs #3）



2025 ハロウィンパーティー

日時：2025年10月25日(土)11:00～15:00 雨天により14:00に変更 場所：浜松城公園

主催：ふれぐるラボ 共催：遠鉄アシスト（浜松城公園 指定管理者）

後援：浜松市、浜松ウエルネス推進協議会

参加者：302名 ボランティア：70名（高校1校:5名、大学5校:37名、社会人:28名）

内容：①ウォークラリー（歩数計測）&スタンプラリー

浜松城公園全体を会場とし、公園内に全7種類の「健幸」の秘訣（要素）ブースを設置した。来場者には健幸につながる体験をスタンプラリー形式で楽しんでもらい、各ブースは地元企業およびボランティアスタッフにより運営した。さらに、浜松市

美術館の協力により、子どもたちに文化的な体験も提供した。

②ステージ

第1部として静岡のご当地タレントゴッチさんによるトークショーを実施した。

また、VELUNA YOUTHによるダンスショーと JULIA CHEER DANCE SCHOOLによるダンスショーを予定していたが、前日から明け方にかけての大雨の影響により安全上の理由で中止となった。

第2部としてみんなでダンスと題して「やってみよう！」を踊り、最後は大抽選会を実施した。

③工作体験

仮装衣装づくりや木の端材を使った自由な工作体験コーナーを提供した。



3. 事業成果

本事業では、地域連携の強化、体験格差へのアプローチ、行動変容のきっかけづくり、健幸啓発の促進の4つの観点から成果を得ることができた。

地域連携の強化として、地元企業や団体の協力を得て、行政・福祉団体・大学が協働する体制を構築することができた。学生が主体となって多主体協働を行うことで、地域健幸づくりの新たなモデルを掲示できた。また、学生ボランティア42名が参加し、若者が地域活動に関わる機会を創出した。多主体が「子どもの健幸」を共通テーマに連携し、持続可能な支援モデルの基盤形成につながった。

体験格差へのアプローチとして、社会福祉協議会および Re:Frame と連携し、支援が必要な家庭へ直接案内を行った。一般参加者とは異なり、参加費を無料とし、交通支援や昼食の提供を行うことで、誰もが参加しやすい環境を整備した。飲食チケットは11名が利用し、日常生活では得ることが難しい運動、学び、文化、表現といった多様な体験を提供することで、子どもたちの体験機会を広げることができた。

行動変容のきっかけづくりとして、302名がウォークラリーに参加し、歩数計測を通じて身体活動量を可視化した。遊びを取り入れた運動プログラムにより、運動が苦手な子どもも無理なく身体を動かす機会をつくることができた。子どもたちからは「楽しかった」「もう一回やりたい」といった声が聞かれ、保護者からも「思っていたより歩いた」「家族で楽しめた」などの感想が寄せられ、家庭内での行動変容につながるきっかけとなった。

健幸啓発として、健幸かるたやアプリ体験、文化体験などを通して、健幸を体験的に理解できる仕組みを提供した。その結果、健幸アプリの新規登録者が増加し、行政施策とのつながりを強めることができた。また、子ども、保護者、企業、ボランティアが健幸を共通のテーマとして学び合う場を創出することができた。

4. 今後の課題

私たちは、「すべての子どもが健幸に過ごせる街・浜松」の実現に向けて、地域健幸イベントのモデル化を目指す。学生、企業、行政が連携する多主体協働の仕組みを整理・体系化し、他地域でも実施可能な形へと発展させていくとともに、企業や行政との連携をさらに強化し、継続的に協働できる体制の構築を図る。

次に、体験格差への継続的な支援に取り組む。支援が必要な家庭を対象とした招待制度や交通支援を継続して実施するとともに、参加者の属性に関するデータを収集し、より支援の必要性が高い層へ適切にアプローチできる方法を検討する。

また、行動変容の評価にも取り組む。二次元コードによるアンケートや健幸アプリ、歩数データなどを活用し、イベントの効果を数値として把握することで、取り組みの成果を客観的に検証する。あわせて、イベント終了後も健幸への意識を継続できるよう、家庭向けの取り組みについて検討を進める。

さらに、子どもが健幸について分かりやすく学ぶことができる教材を開発し、家庭に持ち帰って継続的に学習できる仕組みを整える。加えて、事業の規模を拡大し、年間を通した取り組みへと発展させていく。ハロウィンイベントに限らず、季節ごとの健幸イベントを実施するとともに、浜松城公園以外の地域での開催も検討する。将来的には、市民が主体的に参加する健幸イベントとして地域に定着させることを目標とする。



背景

私たち、ぱれぐろラボ（常葉大学健康プロデュース学部スポーツ健康科学科の吉田ゼミを中心とした任意団体）は、日頃の学修と並行して、子どもの体力・運動能力低下などの社会問題の改善のために、様々な課外活動を行っています。これまで、浜松市スポーツ協会からの委託で運動教室を行ったり、コロナ禍の狭間に小学校を訪問し運動機会を増やしたり、体育支援や健幸（ウェルネス）リテラシーを高める模擬授業を行ったりしてきました。昨年は、障害が原因で様々な機会に恵まれていない子どもの話から、「インクルーシブ」について考えるきっかけの年となりました。そして今年は、家庭環境や経済的な理由などから、子どもたちの体験機会に格差が生じていることを知り、子どもの運動や学びの体験不足が、将来的な自己実現や社会参加に影響を及ぼすと言われることに対し、何かできないかと考え始めました。

これらの課題解決に対してより大きな効果をもたらすために、私たちは、「すべての子どもが健幸に過ごせる街、浜松の実現 ～遊びと運動を通して社会問題を解決する～」という理念を掲げ、一緒にこの課題に取り組む仲間を増やしていきたいと考えました。

そこで、過去3年間の実績がある「運動体験を含むハロウィンイベント」をより大規模に開催し、多くの方に体験していただく場を提供を企画しました。

イベントの目的（キーワード）：

- ①運動に興味関心のない人に気づきのきっかけを与える（行動変容）
- ②誰もが同じように体験できる場の提供（体験格差・インクルーシブ）
- ③地域の人や団体が協力し合う繋がりづくり（地域連携）
- ④すべての人の健康と心の豊かさを守る（健幸啓発・SDGs #3）

実施報告

イベント名：2025ハロウィンパーティー

日時：令和7年10月25日（土）11:00～15:00 14:00までに変更

場所：浜松城公園

内容：①ウォークラリー（歩数計測）

- ・コース内にブースを設置し健幸につながる体験のスランブラリー

②ステージイベント

- ・トークショー、ダンスショー、抽選会、みんなでダンス

③工作体験

- ・仮装コスチューム作り、木材工作など

参加者：302人

主催：ぱれぐろラボ（常葉大学スポーツ健康科学科 吉田ゼミ）
共催：遠鉄アシスト（浜松城公園 指定管理者）

後援：浜松市、浜松ウエルネス推進協議会

① ウォークラリー & スランブラリー

浜松城公園全体を使い、全7種類の「健幸」の秘訣（要素）を体験していただきました！各ブースは、ご協賛企業の皆様や、ボランティアスタッフにより運営しました。また、浜松市美術館様のご協力で、子どもたちに文化的な体験も提供できました。スタートとゴール地点で歩数を計測し、運動量を意識するきっかけを作りました！



1. 【(株)静岡銀行 presents】安心・安全 お金を学ぼう！
2. 【Total body care salon TAIKAN presents】動いて！笑って！ケガしない体づくり
3. 【浜松市美術館 presents】アートで見つける！健幸のひみつ
4. 【タカシカンパニー presents】ミニシヨベルカー 操縦チャレンジ
5. 【(株)MYU presents】未来を掴め！風船運び
6. 【(株)なごみ美劇 presents】みんなで劇る健幸の木
7. 【浜松市ウエルネス推進協議会 presents】目指せ！健幸リーダー！

② ステージ

第一部

ゴッチさんトークショー

あいにくの曇り空も、インフルエンサー・ゴッチさんの楽しいトークでイベントスタート！



VELUNA YOUTH

雨天中止



第二部

JULIA CHEER DANCE SCHOOL

雨天中止



みんなでダンス&抽選会



前日から明け方にかけての大雨のため、安全上の理由でキッズシアタやダンスのステージは中止となりました。でも、最後に、みんなで「やってみよう！」を踊って終わることができました。

③ 工作体験

工作コーナーでは、仮装衣装づくりや、木の端材を使った自由な工作など体験を用意しました。また、壁紙をちぎって、皆で一つの木を制作するプロジェクトも。小さなお友だちから、大人まで、時間を気にせず楽しんでもらえました！！



体験格差

あらゆる子どもたちに 多様な体験機会を！

社会福祉協議会や社会福祉団体Re:Frameの協力を得て、支援家庭へ直接案内を配布できました。こちらのチラシは一般とは異なり、飲食チケット付きとなっています。また、事前予約で乗車できるシャトルバスの提供、イベント参加費完全無料とするなど、参加のハードルを下げる工夫を実施しました。その結果、11名がチケットを使用し、日常では得にくい多様な体験をしてもらえました。体験格差への正面からのアプローチが、SDGs #3（健康と福祉）の理念にも合致するため、今後も推進していきたいと思えます。



浜松発！なるこで Go！

所属：Brighten up（ブライトンアップ）

健康プロデュース学部 スポーツ健康科学科

大庭拓真（代表）、北川依武生、北嶋友翔、中江星七、馬塚翼多、山林柚斗

1. 目的・概要

近年、インターネットやデジタル機器の急速な普及により、子どもたちが屋外で身体を動かす機会が減少している。その結果、運動不足や体力低下、さらには心の健康への影響が懸念されている。また、地域コミュニティの希薄化が進む中で、スポーツ人口の減少とともに、他者と関わり合いながら一体感や達成感を得られる活動の場も年々少なくなっている。

このような社会的課題に対し、本事業では「なるこダンス」に着目した。なるこダンスは、音楽に合わせてなるこを鳴らしながら身体を動かすことで、視覚・聴覚・触覚など五感をフルに活用し、脳への刺激をより効果的に与えることができる運動である。なるこを持って踊る動作は、日常生活ではあまり使用しない筋肉や関節を自然に動かすことができ、楽しみながら身体機能の向上を図ることができる点に大きな特徴がある。

さらに、なるこが奏でる「カチカチ」という音に合わせて、周囲の動きやリズムを感じながら一緒に踊ることで、参加者同士が一体感を共有し、社会性や協調性を育む効果も期待できる。実際に昨年度、「なるこを鳴らして楽しく元気に健康づくり」と題して地域住民を対象にイベントを実施したところ、参加者からは「継続して参加できる場を増やしてほしい」といった前向きな意見が多く寄せられた。

これらの経験を踏まえ、本事業では、なるこダンスを通して身体を動かす楽しさを伝え、心身の健康増進を図るとともに、世代を超えた交流の機会を創出することを目的とした。また、SNSを活用して活動の様子を発信することで、浜松の元気や魅力を全国へ広め、若い世代が将来的に地域活性化につながる活動に関心を持つきっかけをつくることを目指した。オリジナルの音楽とダンスをなるこで踊ることによって浜松の活性化に貢献することを目的とする。

2. 事業内容・方法

本事業では、以下の5つの取り組みを実施した。

①オリジナル楽曲の作成

本学の保育健康学科非常勤講師の平松なをみ先生が運営する藝樹音楽の森を訪問し、なるこダンス専用のオリジナル楽曲を制作した。楽曲制作にあたっては、なるこの音色やリズムの特徴を生かし、子どもから大人まで親しみやすく、自然と身体が動く構成を意識した。また、浜松まつりのラッパの音を入れるなど浜松らしさを表現する工夫を行った。

②なるこダンスの制作

アドバイザー教員である田中安理先生および保育健康学科非常勤講師の平松なをみ先生から専門的な助言をいただきながら、楽曲の雰囲気合ったオリジナルなるこダンスの振り付けを作成した。誰もが無理なく参加できるよう、動きの難易度やテンポに配慮し、簡単な掛け声を取り入れるなどの工夫を行った。

③オリジナルTシャツの作成

活動の認知度向上と一体感の創出を目的に、「Brighten up (ブライトンアップ)」のオリジナルTシャツを作成し、なるこダンス普及活動の象徴として各種活動時に着用した。

④Instagramの作成

完成したなるこダンスをより多くの人に知ってもらうため、SNSを活用して動画投稿を行い、誰でも視聴・実践できる形で発信した。

⑤なるこダンスのレクチャー・披露

11月23日に浜松市ギャラリーモールソラモで開催された市民交流フェスタ2025に参加し、ステージでのなるこダンス披露と来場者を対象とした体験型レクチャーを実施した。参加者が実際になるこを手に取り、音を鳴らしながら踊る体験の場を設けることで、なるこダンスの楽しさや魅力を直接伝えることができ、地域住民への普及・啓発につながった。



〈なるこダンス披露の様子〉



〈みんなでなるこダンスの様子〉

3. 事業成果

本事業では、「なるこダンス」を通じた地域文化の継承・発信および世代間交流の促進を目的に、楽曲制作から普及活動までを一体的に実施した。その結果、以下のような成果が得られた。

1. オリジナルなるこダンスコンテンツの創出

オリジナル楽曲および振り付けを新たに制作し、他にはない独自性の高い「なるこダンス」を完成させた。楽曲にはなるこの音色や浜松まつりのラップ音を取り入れ、地域性と親しみやすさを両立させることで、子どもから大人まで幅広い世代が楽しめる内容となった。

2. 誰もが参加しやすい表現・構成の実現

専門教員の助言を受けながら、動きの難易度やテンポに配慮した振り付けを構成し、簡単な掛け声を取り入れることで、ダンス経験の有無に関わらず参加できる内容を実現した。これにより、「見るダンス」ではなく「参加するダンス」としての価値を高めることができた。

3. 地域イベントを通じた普及・啓発の実現

浜松市ギャラリーモールソラモで開催された市民交流フェスタ 2025 において、なるこダンスの披露および体験型レクチャーを実施した。来場者が実際になるこを手に取り、音を鳴らしながら踊る体験を提供したことで、なるこダンスの楽しさや魅力を直接伝えることができ、地域住民への理解促進と関心喚起につながった。

4. 今後の課題

本事業を通して、活動を一度きりで終わらせず、継続的に行っていくための体制づくりが今後の課題として挙げられる。今回の活動では、イベントの開催や SNS での発信によって一定の普及効果を得ることができたが、定期的に行える機会の確保や、小学校での実施は叶わなかったため、今後さらに検討していく必要がある。

また、なるこダンスの認知度や広がりをもさらに高めていくことも課題である。SNS での情報発信は効果的であったものの、より多くの世代に知ってもらうためには、発信内容や方法の工夫に加え、他団体や地域イベントとの連携を強化していくことが重要である。

今後も、子どもだけでなく、高齢者や親子も一緒に参加できるプログラムを企画し、世代間交流をさらに促進し、「なるこダンス」を地域に根付いた活動として発展させていくために、工夫と改善を重ねていきたい。

課題の背景と目的

現代ではインターネットの普及により、子供達が運動する機会が減少し、運動不足や心の健康への影響が懸念される。また、地域コミュニティの繋がりが減り、スポーツ人口の減少とともに、他者との一体感を得られる活動の場も失われつつある。こうした課題に対しなるこダンスは視覚だけでなく、聴覚、視覚などの五感をフル活用し、より効果的に脳に刺激を与えることができる。なるこを持って動くこと自体に、普段使用しない部位を沢山動かせる身体効果があり、カチカチという音に合わせて周りを感じながら一緒に踊る一体感を感じることで、社会性や協調性を育むことができる。実際に昨年度、「なるこを鳴らして楽しく元気に健康づくり」と題して、地域住民を対象に活動を行った。その際にもっとこのような活動に参加できる場を提供してほしいと言う声もあった。これらの経験を通して、私たちはなるこダンスを活用することで身体を動かし、心身の健康を促進するとともに、世代を超えた交流を生み出す。さらにSNSを通じて浜松の元気を全国へ発信し、若い世代が将来的に地域活性化に繋がる活動を行い、オリジナルの音楽・ダンスをなるこで踊ることによる浜松活性化に貢献することを目的とする。

取り組み内容・成果

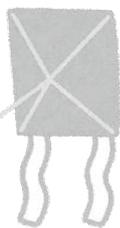
1.オリジナル楽曲の作成

浜松にゆかりのある作曲家の候補をだして、2人の方に相談した。音楽スタイル、予算、柔軟性の結果、常葉大学健康プロデュース学部保育健康学科非常勤講師平松なをみ先生に作曲依頼を行うこと決めた。浜松まつりをイメージする「ラッパ」や富士山を連想するメロディーを取り入れた楽曲を制作した。

2.なるこダンスの制作

オリジナルの楽曲に合わせて浜松の特産品や名所を取り入れた振り付けを考案した。

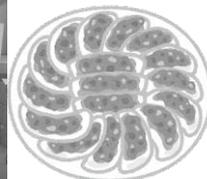
浜松まつりの凧揚げ



うなぎ



浜松餃子



3.オリジナルTシャツの作成

表面にはグループ名である「Brighten up」裏面には祭りを連想する「祭」の文字をいれたオリジナルTシャツを作成した。



4.Instagramの作成

家でも鳴子ダンスを踊れるようレクチャー動画を投稿した。



5.なるこダンスのレクチャー・披露

11月23日に浜松市ギャラリーモールソラモで開催された市民交流フェスタ2025に参加し、ステージでのなるこダンス披露と来場者を対象とした体験型レクチャーを実施した。参加者が実際になるこを手に取り、音を鳴らしながら踊る体験の場を設けることで、なるこダンスの楽しさや魅力を直接伝えることができ、地域住民への普及・啓発につながった。

今後の課題

本事業を通して、活動を一度きりで終わらせず、継続的に行っていくための体制づくりが今後の課題として挙げられる。今回の活動では、イベントの開催やSNSでの発信によって一定の普及効果を得ることができたが、定期的な実施できる機会の確保や、小学校での実施は叶わなかったため、今後さらに検討していく必要がある。また、なるこダンスの認知度や広がりをもっと高めていくことも課題である。SNSでの情報発信は効果的であったものの、より多くの世代に知ってもらうためには、発信内容や方法の工夫に加え、他団体や地域イベントとの連携を強化していくことが重要である。今後も、子どもだけでなく、高齢者や親子も一緒に参加できるプログラムを企画し、世代間交流をさらに促進し、「なるこダンス」を地域に根付いた活動として発展させていくために、工夫と改善を重ねていきたい。

ツボを使ったセルフケア ～健康増進・意識向上への貢献～

所属：美鍼会

健康プロデュース学部 村澤樹（代表）

1. 目的・概要

私たちのサークルは「美容」を主眼において、鍼灸の治療方法（刺す鍼、刺さない鍼）やツボの特性（どんな症状にツボを使うと良いか）などを学んできた。そしてその学びを、様々なイベント（大学祭や市民交流フェスタ）で地域の方々に「セルフケア指導」という形で紹介し、そのイベントに参加する学生は、「学びを定着させる効果」「コミュニケーション能力の向上」「鍼灸の啓発活動」の機会を得ていることを、全日本鍼灸学会にて活動報告を行ってきた。これまでのイベント来場者には非常に好評を得ており、大学祭では毎年来場していただく方もいる。しかし、私たちが1回のイベントで紹介できることは少なく、短時間で伝えられることには限りがある。そこで我々が使用するツボの効能や鍼灸を紹介するパンフレットや動画を作成する。このパンフレットはイベントで活用するとともに、イベント来場者が持ち帰ることで「セルフケアが継続できる」環境を作り、地域の方々の健康への意識向上に貢献することを目的とする。

2. 事業内容・方法

本事業では、以下の3つを実施した。

① これまでの活動内容をまとめる。

これまでの活動をまとめることでサークルに所属する下級生も我々のサークルがどのように地域イベントでの体験会を行ってきたのか、また改善点などを知ることにより、学生一人ひとりがイベントに参加した際に、体験者にしっかりと説明することが可能になる。本事業のメインとなる「パンフレット」にサークルの紹介および活動目的等を紹介する際これまでに扱ってきた症状・疾患や使用可能なツボをまとめ、パンフレットの素地を作った。

② パンフレット作成・動画作成

我々が出展するイベントでは、「ツボの効果を体験する」という内容が多いが、その際使用する、鍼灸道具「刺さない鍼（ソマレゾン、ソマレゾン mini:東洋レジン）」などの説明やツボの話、体験者が知りたい症状や疾患に対する説明を十分に取る時間が難しい。そこで、ツボや鍼灸、東洋医学に興味を持っておられる健康志向の高い体験者に「持ち帰り可能」となる資料としてパンフレットを作成した。動画に関しては「ツボはどのように触るのがいいですか？」等の質問が多いことを踏まえて、どうしても待ち時間を必要

とする際や、体験後の時間に見ていただきやすいよう、作成した。

③ パンフレットの出来に関するアンケートの実施

イベントに参加した体験者には、刺さない鍼の使用感や学生の説明、およびこれらの体験会に関するアンケート、また作成したパンフレットに関しては出来や改善点などの確認するためのアンケートを実施した。このアンケート結果を踏まえて、次年度以降のサークルの活動の方向性や改善点などを見出すことを目的とした。

3. 事業成果

① これまでの活動内容について

2022年からのイベント参加を中心に活動内容をまとめたものを表にした。

2023、2024年のキッズオープンキャンパスでは顔にあるツボや耳ツボの紹介を行った。

しかしより子ども達が興味を持つものを必要とした。

2024年の浜松まちなか文化祭では「ダイエットに効く耳ツボの紹介」をした。耳ツボは衣服を脱ぐことなく、ベッドなどが必要のないことから、季節を問わず実施することが可能で、道具等も少なく済むことから、「屋外でのイベントでは最適」となり、その後の活動の主流となった。浜松まちなか文化祭ではダイエットを銘打ったことで女性陣の注目を集めた一方、肩こりや腰痛への施術を希望する人や、もっと違う目的でのツボを知りたいとの声が聞かれた。これにより今年度のパンフレット作成の必要性がサークル部員に芽生えた。2025年の浜松北フェスではダイエットに加えて、花粉症に効く耳ツボの紹介を行った。季節がら非常に喜ばれたことを受けて、今後も季節に合わせた施術内容を提供すること、そして今後のイベントではこれまでのイベントで使用したツボを重ねて紹介できる仕組みを作ることが期待された。2025年のキッズオープンキャンパスでは前年度までの反省から、参加キッズによる耳ツボジュエリー作成および本人・保護者への貼付体験へと変更した。子ども達はソマレゾン mini の表面にキラキラしたシールを置き、UV 照射にて硬化するジェルを用いて接着した。作った貼付物は自分自身や保護者に貼付した（写真参照）。

2022 (R4) 年	6月 第71回全日本鍼灸学会学生発表にてサークル活動を報告 11月 大学祭体験イベントを開催（施術体験者95名） 12月 専門外来開設 大学生交流フェスタへの参加、卒業生による特別講演会 薬膳・漢方検定1級合格者2名
2023 (R5) 年	6月 第72回全日本鍼灸学会学生発表にてサークル活動を報告 11月 大学祭体験イベントを開催（施術体験者86名） キッズオープンキャンパス・大学生交流フェスタへの参加
2024 (R6) 年	通年 練習会(月・水・木)・外来活動 6月 第73回全日本鍼灸学会学生発表にてサークル活動を報告 7月 キッズオープンキャンパス 9月 薬膳漢方検定1級合格者4名 市民交流フェスタ 11月 大学祭体験イベント開催（施術体験者85人） 浜松まちなか文化祭 化粧品検定1級合格者1名
2025 (R7) 年	3月 浜松北フェス



<左から ソマレゾン mini, 耳ツボジュエリーの貼付後と拡大写真, 作成時の様子>

② パンフレット作成・動画作成

オープンキャンパス・体験会参加の高校生を中心に「知りたいツボ」を調査したところ、肩こり、腰痛、スポーツで用いることができる（怪我予防やメンタルケア）、美白・美肌、疲労回復、むくみ予防、冷え・血流改善、などへの興味が高く、「具体的な場所」や「押し

方」を学びたいと言う声が多かった。そこで、肩こり、腰痛、頭痛、目の疲れ、むくみ、冷えに効果があると考えられるツボを紹介するパンフレットを作成した。内容は、これまで講義で習った経穴やサークル活動で学んだ耳ツボから適宜選定し、その経穴の押し方や併用するセルフケア、パンフレットの感想やセルフケアを行うきっかけになったかを問うアンケートの二次元コードを載せた。杏林堂薬局主催@Nico（2025年10月26日（日））、大学主催キトルス祭（2025年11月1日（土）、2日（日））浜松市内大学地域貢献ネットワーク主催市民交流フェスタ（2025年11月23日（日））の3イベントにて体験会を行う一方、パンフレット約300枚を配布した。パンフレットを受け取った体験者の多くには喜んでいただけ、「こういうのを待っていた」と嬉しい声が届いた。イベント中、パンフレットの中身について体験中に会話が弾む場面や学生たちが経穴やセルフケアについての説明にパンフレットを活用している場面が多く見られた。

動画に関しては卒業生の協力のもと作成した。キトルス祭等での美容イベントで使用が多くなるため、美容に関するツボと肩・首こりに関するツボを紹介する内容にした。実際にセルフケアとして導入してもらうために、ツボを押す・筋肉の走行に沿って流すという2点を動画と一緒に行うようにした。キトルス祭で使用したところ、「基礎化粧品をつけながら毎日続けられそう」と喜んでいただけた。

③ パンフレットの出来に関するアンケートの実施

パンフレットについてのアンケートでは、2025年12月末日でのアンケート回答者は9名（男性2名、女性7名）、3%であった。年齢は20歳以下2名、20代3名、30代1名、50代2名、60代1名であった。鍼灸を「知っている」と答えたのは7名、「名前だけ知っている」が2名であった。鍼灸を受けたことがあるかの問いに「ある」5名、「ない」4名であった。パンフレットの見やすさや写真やイラストのわかりやすさを5段階で聞いたところ、見やすさについては「とても見やすい」7名、「やや見やすい」1名、「とても見にくい」1名であった。写真やイラストのわかりやすさについては「わかりやすい」8名、「とてもわかりにくい」1名であった。パンフレットを読んで実際にセルフケアを行ったのは7名であった。

4. 今後の課題

これまで継続してきたイベントに関しては、概ね好評であることが伺える。しかし参加学生は毎年入れ替わるため、常に体験会のクオリティを維持するためにも普段の大学での活動（ツボの探求や美容鍼・耳鍼などの技術向上）は必要不可欠であり、今後も充実させる必要がある。改善の一つとして、イベントで使用するためのパンフレットを自作し、こちらもイベント時には概ね好評であった。しかし後日アンケートに回答していただける数は少なく、回答率を上げるためには工夫が必要であると考えられた。また、今年度は大学から紹介されるイベントへの参加で終わったが、サークルでイベントを新規に企画するなど、新しい活動も行いたい。今後もより改良を重ねて地域の方々の健康への意識向上に貢献していきたい。

背景・目的

私たちのサークルは「美容」を主眼において、鍼灸の治療方法(刺す鍼、刺さない鍼)やツボの特性(どんな症状に使うと良いか)などを学んできた。そしてその学びを、様々なイベント(大学祭や市民交流フェスタ)で地域の方々に「セルフケア指導」という形で紹介し、その活動報告として、イベントに参加する学生が、「学びを定着させる効果」「コミュニケーション能力の向上」「鍼灸の啓発活動の機会」を得て、全日本鍼灸学会にて発表してきた。これまでの参加してきたイベントの来場者には非常に好評を得ており、大学祭では毎年来場していただく方もいる。しかし、私たちが1回のイベントで紹介できることは少なく、短時間で伝えられることには限りがある。

そこで私たちが使用するツボの効能や鍼灸を紹介するパンフレットや動画を作成し、各種イベントで活用するとともに、イベント来場者が持ち帰ることで「セルフケアが継続できる」環境を作り、地域の方々の健康への意識向上に貢献することを目的とする。

実施内容

1) これまでの活動内容をまとめる

2022年からのイベント参加を中心に活動内容をまとめた

- 大学祭・専門外来(美容):美容に関するツボを紹介
- 大学生交流フェス:ペットボトル灸(労宮など)
- キッズオープンキャンパス:顔のツボ、耳ツボの紹介
- 浜松まちなか文化祭:ダイエットに効く耳ツボの紹介
- 浜松北フェス:ダイエット・花粉症に効く耳ツボの紹介

2022 (R4) 年	6月 第71回全日本鍼灸学会学生発表にてサークル活動を報告 11月 大学祭体験イベントを開催(施術体験者95名) 12月 専門外来開設 大学生交流フェスタへの参加、卒業生による特別講演会 薬膳・漢方検定1級合格者2名
2023 (R5) 年	6月 第72回全日本鍼灸学会学生発表にてサークル活動を報告 11月 大学祭体験イベントを開催(施術体験者86名) キッズオープンキャンパス・大学生交流フェスタへの参加
2024 (R6) 年	通年 練習会(月・水・木)・外来活動 6月 第73回全日本鍼灸学会学生発表にてサークル活動を報告 7月 キッズオープンキャンパス 9月 薬膳漢方検定1級合格者4名 市民交流フェスタ 11月 大学祭体験イベント開催(施術体験者85人) 浜松まちなか文化祭 化粧品検定1級合格者1名
2025 (R7) 年	3月 浜松北フェス

2) 2025キッズオープンキャンパスの取り組み紹介

参加キッズによる耳ツボジュエリー作成および本人・保護者への貼付体験

子供達はソマレゾンmini(東洋レジン)のシール部分にキラキラシールを置き、UV照射にて硬化するジェルを用いて接着した。作った貼付物は自分自身や保護者に貼付した。



キッズオープンキャンパスの様子

3) 参加者が知りたいツボの調査

オープンキャンパス・体験会参加の高校生を中心に「知りたいツボ」を調査したところ、肩こり、腰痛、スポーツで用いることができる(怪我予防やメンタルケア)、美白・美肌、疲労回復、むくみ予防、冷え・血流改善、などへの興味が高く、「具体的な場所」や「押し方」を学びたいという声が多かった。



ソマレゾンmini

4) パンフレット・動画作成(キトルス祭出店時にお披露目予定)

美容・眼精疲労に関するセルフケア動画を作成した
セルフケア紹介パンフレットを作成した。

5) 杏林堂薬局主催@Nico(2025年10月26日(日))

肩こり・腰痛を中心に「刺さない鍼を用いた耳鍼体験」を行い、耳鍼体験者および希望者にパンフレットを配布した。

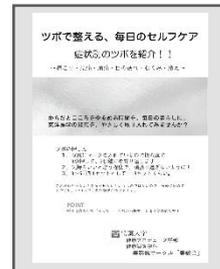


作成動画の一部

6) キトルス祭(2025年11月1日、2日)での体験者にパンフレットを配布した。

7) 市民交流フェスタ(2025年11月23日(日))での体験者にパンフレットを配布した。

上記イベント3つにて、パンフレット約300枚を配布した。パンフレットを受け取った体験者の多くには喜んでいただけ、「こういうのを待っていた」と嬉しい声が届いた。イベント中、パンフレットの中身について体験中に会話が弾む場面や学生たちが経穴やセルフケアについての説明にパンフレットを活用している場面が多く見られた。アンケートについては、2025年12月末日時点での回答者は9名(約3%)であった。パンフレットを読んで実際にセルフケアを行ったのと回答したのは7名であった。改善点の指摘はなく、興味のある別の疾患として「アレルギー」「美髪」についての希望があった。



作成パンフレットの一部

考察・今後の展望

後日アンケートに回答していただける数は少なく、回答率を上げるためには工夫が必要であると考えられた。今後も希望のあった症状や疾患を加えるなどより改良を重ねて地域の方々の健康への意識向上に貢献したいと考えている。

令和7年度とこは未来塾 ライトプラン 採択団体一覧

ライトプラン： 本事業に挑戦しやすく、事業負担の少ないスタートアップを目的としたプロジェクトです。

NO.	キャンパス	タイプ	テーマ	グループ名
1	静岡 草薙	B	合唱を通して音楽の魅力や楽しさを味わおう！	おんせん♪
2	静岡 草薙	B	とこスポ ～大学生と一緒に体を動かそう！～	とこスポ企画班
3	浜松	B	浜松駅南地区ガイドマップ（概要版）の作成	浜松駅南地区活性化 プロジェクトチーム
4	浜松	B	「SNS」の活用や行政・企業と連携して取り組む 野菜摂取啓発活動（2年目の試み）	トコハHealth Nutritionグループ
5	浜松	B	自然体験による子どもの成長	Sun & Leaf
6	浜松	B	災害に備えてできること	ThunderBirds
7	浜松	B	浜松をビーチ・マリンスポーツの聖地に！ ～ビーチラグビーの知名度向上に向けて～	T4H ～Try For Hama～
8	浜松	B	うごキッズ・フェスタ	トコトコ稲っち

タイプA：開かれた大学づくりプロジェクト

タイプB：地域貢献・活性化プロジェクト

タイプC：現代的課題解決プロジェクト

ライトプラン

8 団体による報告

ポスター発表

目的・背景

子どもたちにとって最も身近な音楽活動のひとつは「歌うこと」である。小中学校では、合唱の活動が根付いているが、子どもたちが、模範となる生の合唱を鑑賞する機会はほとんどないのが現状である。また、演奏会等の芸術鑑賞に向く若者が減少しているという「音楽離れ」も昨今の課題となっている。私たちが令和4年度から実施している市内中学校での合唱指導及び演奏披露では、「教育と音楽を専門に学ぶ学生からの指導を受け、模範演奏を鑑賞する貴重な機会」として、実施先の学校からも感謝の言葉をいただいております。生徒との交流を通して音楽の素晴らしさを伝えることの大切さを実感してきた。これらの活動を増やすことで、地域との繋がりをさらに広げるとともに、音楽の素晴らしさをより多くの子どもたちに伝え、子どもたちの豊かな感性や生きる力の育成に貢献することを目的とする。

活動内容

こども園

八健会だきしめこども園にて音楽劇及び合唱披露を行った。園児が、劇に登場した楽器を実際に触ったり、学生と合唱をしたりする場を設け、鑑賞及び体験を通して音楽の魅力を感じられるようにした。



小学校

静岡市立清水岡小学校にて、4・5年生を対象に、2日間に分けて合唱指導及び演奏披露を行った。各学年大変意欲的であり、1時間という限られた時間の中で大きな変化が見られ、驚かされた。



中学校

静岡市立東中学校にて、3年生を対象に合唱指導及び演奏披露を行った。各クラスでクラス曲の指導を行った後、音楽室に集まり、学年合唱の模範演奏を実施した。



結果

こども園では保育教諭、小中学校では教職員及び児童生徒を対象にアンケートを実施した。アンケートでいただいた意見の一部を以下にまとめる。

子ども		職員	
良かった点	改善点	良かった点	改善点
<ul style="list-style-type: none"> 合唱が好きになった 自信を持って歌えるようになった 楽しかった 学生の合唱に迫力があつた 見本になった 各パートに学生がついていた 今後も活動を継続してほしい 	<ul style="list-style-type: none"> 喉の使い方についてもっと知りたかった 上手になった実感がないから、どこが上手になったのか知りたい 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもたちの合唱への意欲が高まっていた 子どもたちが体を揺らしたり、一緒に歌ったりしながら楽しんでいた 地域と学校のつながりを深める機会になった 活動を継続してほしい 	<ul style="list-style-type: none"> 学生によって、指導力に差が見られる（時間や機会を有効に使えていない、指示がはっきりしないなど） 実施場所を変更したい

→合唱や活動に対して、前向きな意見を多数いただけた。また、改善点も見つかった。

まとめ・今後について

本事業を通して、音楽の魅力が伝わったことや、地域と園・学校とのつながりが深まったこと等が分かり、その有用性を見出せた。そのため、今後も活動を続け、その規模をさらに拡大していく中で、より多くの子どもたちに音楽の魅力を伝えていきたい。また、アンケート調査の結果から課題も見えてきたため、次年度はその改善に努め、より充実した活動にすることを目指す。

目的・背景

活動の背景としては、タブレットやスマートフォンの普及による運動不足が新型コロナウイルスの流行でさらに悪化したことが挙げられる。さらに、地域を盛り上げるためには人と人とのつながりが大切となるため、世代の異なる子ども・大学生・大人が関わりコミュニケーションをとる場を設けることで地域連携の基盤を作ることができると考えた。そこで教育に関心のある学生を集め、子どもたちの運動不足の改善を目指す企画を立ち上げるに至った。運動不足解消に加えて放課後や長期休暇等、学校外の時間に子どもたちが安心して過ごせる環境が減少していることから、私たち学生が主体となって子どもたちの居心地の良い場所を作ることも目的としている。この活動は子どもたちのみならず、大学の部活動やサークル活動による地域貢献への意識向上にも繋がると考えた。

活動内容

①平日の活動(9月～1月 計6回)

・放課後に橘小学校付属児童クラブ「ASクラブ」に伺い、学内の部活やサークルと連携して専門的な競技を一緒に楽しむ

②長期休暇中の活動(8月 計3回)

・常葉大学のクサナギアリーナに子どもたちを招待し、大人数で楽しめるものをはじめ、多種多様なスポーツで一緒に遊ぶ

③参加団体・ボランティア募集(7月～1月)

・学内の部活やサークルに部長会を通して企画の周知や広報を行う (※フライングディスク部・空手道部と連携)
・主に教育学部所属の学生に対しチラシを配布し、当日ボランティアに参加したい学生を募る(Teamsを活用して企画内容の連絡を行う)

実施日	連携先	具体的な活動内容
8月8日	ASクラブ	勉強会/大学内探検/しっぽ取りなど
25日	すまいる	バレーボール・パドミントン・新聞ボールなど
30日	すまいる	バレーボール・パドミントン・ドッチビーなど
9月29日	ASクラブ フライングディスク部	ドッチビー・ディスゲッター(的当てゲーム)
10月20日	ASクラブ 空手道部	演舞鑑賞・型の演技実践
11月14日	ASクラブ	しっぽ取り・ジェスチャーゲーム
12月12日	ASクラブ	スポーツ鬼ごっこ
22日	ASクラブ	パドミントン
1月16日	ASクラブ	ボーリング・的当て・すごろく・巨大リバーシ

成果

子どもたちの様子から時間を忘れて楽しみながら体を動かしている姿や、帰宅時間になっても「まだ遊び足りない」「時間経つのが早すぎる」といった嬉しい声を見聞きすることができた。活動中は子どもたちの笑顔をたくさん見ることができ、次回の企画の実施を楽しみにしている児童も多かった。また、企画に参加した学生のアンケートには、活動を通して子どもたちに名前を覚えてもらったり、たくさん頼られたりと児童との交流が楽しかったという意見が多かった。他にも子どもたちをまとめる大変さやルールを明確にして活動することの大切さを実感したという声もあった。参加した学生は教員を目指す者が多かったこともあり、将来に向けての貴重な経験となったと考えられる。連携先の職員の方々からは、子どもたちが楽しんでいる様子が見られたことや、学生に対して「しっかり役割分担を行っていた」、「子ども一人ひとりに目を向けられていた」など高い評価をいただいた。その反面、普段とは異なる環境での活動に困惑する子どもがいることや学生の人数が多かったことが気になったという指摘をいただき、今後の課題点も見つかった。



8月 すまいる



9月 ASクラブ



11月 ASクラブ



1月 ASクラブ

まとめ・今後の課題

この企画を通して、子どもたちとの関わり方や企画の運営方法、地域の人々との連携基盤づくりなど多くの学びが得られた。また、大きな目標であった子どもたちの居場所として意味のある活動になったと考えている。今回活動場所に関してや学生の人数についての課題が見つかった。さらに、準備していた内容が時間内に行えないこともあった。これらの課題を修正し、今後も継続的にとこスポの活動を実施していく。この活動が地域貢献活動のきっかけになるように次年度以降は規模を拡大しつつ子どもたちの安定的な居場所づくりに努めていきたい。

課題・目的

浜松駅南地区には今後、「常葉大学浜松キャンパス」「浜松調理菓子専門学校」の移転や「スズキ株式会社」の新社屋建設が予定されており、通勤・通学者の大幅な増加や街づくりに関わる関係人口の増加が期待され、活性化に対する機運が高まっている。この流れに乗じ、私たちは「浜松駅南地区について一人でも多くの方に知ってもらい、興味を持ってもらう」ことを目的とし、浜松駅南地区の地図を作成することで、浜松駅南地区の魅力を発信していく。

取り組み

1. フィールドワーク・事前調査

地図作成にあたって、実際に浜松駅南地区を歩き、浜松駅南地区の砂山町・寺島町・北寺島町・龍禅寺町の4つの町の中から各5か所、地図で取り上げる店舗や施設を選出した。そして、その店舗を訪れ、魅力を伺うとともに掲載の許可をいただいた。また、常葉大学の浜松キャンパスに通う1年生を対象に、浜松駅南地区の活性化に向けてどのような「まちづくり」を期待するのかを質問したアンケート調査の結果を紹介した。(回答数: 349件) 14個の項目のうち回答数が多かったのは、「飲食店やコンビニ等の店舗の充実」「娯楽・スポーツ施設などの充実」「公共Wi-Fiや5G通信インフラの整備」などの意見だった。

2. 地図作成・配布

「わたしの浜松駅南マップ！」と題し、前述のフィールドワークで選出した施設と、コンビニや学校等の把握しておきたい施設を記した地図を作成した。この地図の1番のポイントは、「見る地図だけじゃない、つくる地図」であることである。地図の左右には、駅南地区の4町の概要や店舗・施設名を紹介する欄を設けているが、そこには空欄を用意している。この空欄には、この地図を手にとった人たちが実際に駅南地区を歩き、地図にもともと記してある施設のほかに、それぞれが気に入った場所や、よくアクセスする施設を自由に追記することができるようになっている。ただ読んで終わりにするだけの地図ではなく、読んだ人が完成させる地図になっているため、この地図を手にとった人たちに、実際に足を運んでもらうよう促すことができるようになっている。また、背表紙には大学で行ったアンケート調査の結果を掲載し、今の大学生が駅南地区活性化に対してどのようなことを考えているかを紹介している。

完成した地図は、駅や市役所など、多くの方に手に取ってもらいやすい施設での配布や、駅南の事業者の方が集まる会議(浜松駅南共創プラットフォーム)での紹介を予定している。



北寺島町

(きたてらしじまちょう)

【人口:1,958人】 【世帯数:1,123世帯】

町内には馬込川が流れており、自然を感じられる地域です。スーパーマーケットやドラッグストアもあり買い物に便利です。

主な施設・店舗

- 11 浜松科学館 みらいーら
- 12 北寺島公園
- 13 24/7 アサイーボウル&ポテト
- 14 ベビーカステラ これとコレ
- 15 スーパーマーケット パロー

成果・今後の展望

この地図作成を通して、私たち常葉大生が将来通うこととなる駅南地区の魅力や課題などの知見を広げることができた。今後は完成した地図を実際に配布し、多くの方に駅南地区を訪れてもらい、興味を持っていただくと同時に、さらなる浜松駅南地区活性化につながる活動をしていきたい。

目的・概要

浜松市は、糖尿病予備群が男女ともに「全県に比べて有意に多い」状況である。主食・主菜・副菜をそろえて食べることや、野菜を多く食べることを気を付けている人は減少傾向にあり、健康や食に関して関心のない人がみられるため、野菜の一日摂取量や、緑黄色野菜について知ってもらう機会が必要である。「野菜摂取量増加」という目的のもと、野菜摂取啓発活動や大根を使用した惣菜の販売など野菜に関するイベントを実施した。

事業内容

① インスタグラムに野菜レシピ投稿

旬の野菜を使った料理且つ、調理が簡単なレシピを月に1回投稿した。合計8品の投稿を行った。旬の野菜を使用したレシピを考えることで、季節ごとの旬の野菜に興味を持ってもらえるようにした。

② イオンモールや常葉大学浜松キャンパスでの野菜摂取啓発活動の実施

ベジメーターを使用して野菜の摂取状況を測定した。測定後は、評価を含め一日の野菜摂取量や、緑黄色野菜にはどんなものがあるか等を伝えた。浜松市健康増進課等に協力し、市内3店舗と大学で実施した。



③ れんりの子保育園での肉の日食育の実施

1月29日の肉の日に合わせて鶏肉についての食育を行った。卵から鶏肉になるまでの過程、食べるまでにどんな人が関わっているのか、命をいただくこと、お肉の部位と鶏肉料理についての話や鶏肉部位パズルを行った。



④ JAとぴあ浜松との大根を使用した惣菜の開発・販売

冬が旬の、緻密な肉質と濃厚な味わいが特徴の三方原大根を多くの方に知ってもらえるよう、大根が主役の惣菜を開発した。ターゲット層に合った惣菜の考案、味付け、販売、店舗づくりまで行った。

事業成果

本事業を通して、さまざまな方法で野菜摂取向上や食への関心を高める取り組みを行った。

- ① インスタグラムでの野菜レシピ投稿では、最大1100件の閲覧があり、手軽に野菜を取り入れるきっかけを提供できた。
- ② 野菜摂取啓発活動では緑黄色野菜クイズも行い、市民の野菜摂取を促すとともに、直接交流することで市民の野菜摂取や食への関心の現状を把握することができた。
- ③ れんりの子保育園での食育では、園児が真剣に話を聞き、積極的に参加する姿が見られ、命や食の大切さを伝えることができた。
- ④ JAとぴあ浜松との惣菜開発・販売では、たくさんの方と協力して、3種類の惣菜について計514食を完売し、地域活性化にも貢献できた。

今後の課題

野菜摂取啓発活動や惣菜の販売では、多くの方に足を運んでいただいたが、若い世代が少ないように感じた。食事は一生を通して行われるものであるため、幅広い世代が「食に対する興味」を持ってほしいと考える。情報を共有する場として、インスタグラムのフォロワーを増やし、多くの人々の目に入るよう活動をより活発にしていきたい。

背景・目的

子どもたちは日々の生活の中で様々な体験を通して学んでいる。その中でも自然を用いた直接体験は子どもたちが自ら気づき、考え、試す力を育むとともに、好奇心や探究心を引き出す重要な機会である。しかし近年、五感を十分に使った直接体験の機会が減少している。昨年の活動に引き続き、直接体験の機会を設け子どもたちの学びを深めていくことを目的としている。また、昨年の活動を踏まえ、子どもの好奇心をはぐくみ、心豊かな子どもたちを育てるためにはどのような活動を行えば良いかを主体的に考えることを通して、自分たちにとって学びの場となるよう活動を行う。

活動内容 保育健康学科の特色でもある自然の中で「直接体験」の機会を地域の子どもたちへ提供する。

	<p>1.こどもマルシェ(8/10トヨタユナイテッド静岡) 藝樹こどもの家主催。子どもたちが自分で作った商品を売るという経験を通し学ぶだけでなく、地域の方や来てくださった方々とのコミュニケーションを通して相手に楽しんでもらうことの大切さを感じていた。また、モルックやけん玉、エンカルネイルなど普段あまり触れることのない遊びや体験を通して、新しいことに目を輝かせる様子が見られた。学生にとっても初めての体験が多く、子どもたちと一緒に全力で楽しむことが出来た。</p>
	<p>2.水中生き物調査(9/21とうもんの里) 水路の中に入り様々な生き物をつかまえた。今回はウナギがいるということ子どもたちだけでなく保護者の方や学生も真剣に探している様子が見られた。太田先生からの生き物の住んでいる場所・捕まえ方のコツなどの説明を聞き、実際にやってみるという体験をした。成功も失敗もあったが、お互いに支え合う様子が見られた。</p>
	<p>3.とうもんの里秋のキッズフェス(11/9 とうもんの里) 当日の天気が雨だったこともあり、想定していた活動は行えなかった。傘をさしながら自分のお気に入りの自然物をいくつか見つけてもらいお互いに紹介し合った。傘をさしての活動が初めてであったため不慣れな点はあったが、子どもたちは思い思いに楽しんでた。また、新聞紙を使ったインスタレーションでは子どもたちの豊かな発想力に保護者の方々も学生も驚いた。発想次第ではどんな素材も活用できると学べた良い機会となった。</p>
	<p>4.市民交流フェスタ(11/23 浜松市ギャラリーモールソラモ) SDGsがテーマのイベント。12番の「つくる責任・つかう責任」と絡め、新聞紙を利用した新聞紙弓矢作りを行った。新聞紙を丸めたり、切込みを入れたり工程が多かったが子どもたちは集中して取り組んでいた。子どもたちが遊びを楽しむだけでなく、保護者や小・中学生の兄弟などが興味を示す様子が多く見られた。「新聞紙ってこんな使い方が出来るんだ」と新たな発見の場となった。</p>
	<p>5.秋のネイチャービンゴ大会(11/29今之浦公園) さくら会議の方々と連携。今之浦公園周辺に植えられている桜の木の特徴などを説明し、子どもたちが桜に興味をもってもらう活動を行った。その後、お気に入りの自然物を見つけビンゴを行う。五感を通して自然と触れることで親しみを持ってもらう。自然物を用いた制作遊びも行い、普段の制作との違いを感じながら子どもたちは自分なりの表現を楽しんだ。</p>

結果

秋のネイチャービンゴ大会の参加者を対象に行ったアンケートでは「今回の活動を通して自然を好きになったか」「桜の花が咲くのが楽しみになったか」の質問に全員が「はい」と回答した。この結果から、活動中に自然を観察したり、楽しみながら自然に触れたりする経験が、自然への興味・関心を高めるきっかけになったと考えられる。



得られた学び・今後の展望

子どもたちは様々な体験をすることで、もともと持っている好奇心や創造力、表現力を発揮し、直接体験はそれらをより豊かにする活動であると深く理解した。また、体験を通し、子どもと学生だけでなく子どもと保護者、保護者と学生など様々な対話が生まれると感じた。このような対話を通し、子どもたちの興味関心に触れることが出来ていた。今後は対話を通して知ったことを活かせるような活動内容を考え行っていく。また、直接体験の重要性を広めることを第1の目標とし、SNSなどを用いた宣伝活動を行い、より多くの人に活動を知って頂く。

課題・目的

能登半島地震から1年以上がたった被災地では未だ手付かずの場所もあり復旧復興に時間がかかっている。また、再建が進まない商店も多く、経営難に陥っていると聞いた。そこで、自分たちにできることとして、被災地の特産品を仕入れイベント会場で販売すること、また販売を通じて現地を知ってもらうことに取り組んだ。また、被災地の現状を地域の方や学生、教職員に伝えることで、防災に対する関心を高めてもらう活動を行った。さらに、昨年度行ったキャンパス内危険箇所調査の再調査を行い、その変化を周知し学内の災害対策を促すことを目的とした。

取り組み内容

日付	取り組み
7月19日	キッズオープンキャンパス
9月13日～15日	能登半島地震被災地現地調査
10月13日	スポーツ×防災イベント (浜松市スポーツ協会)
10月25日	北地域安心安全まちづくりの集い (能登半島地震被災地の現状報告)
11月2日	キトルス祭 (能登半島地震被災地の特産品販売)
11月15日	防災フェス(イオンモール志都呂)
11月23日	市民交流フェスタ(浜松市ソラモ)
1月18日	大崎地区地域防災訓練 (能登半島地震被災地の現状報告)
1月	キャンパス内危険箇所調査の再調査

【啓発活動】

1.能登半島地震被災地現状報告

発災から1年半が経過した被災地の状況をポスターにして紹介した。昨年訪問した「輪島朝市」跡は、公費解体が進み、瓦礫が撤去され、草が生え野原となっており、被害の様子がわからなくなっていた。倒壊家屋は撤去されたが、残った建物の多くは地盤にひびが入り、住めない状態だと聞いた。復興に向けての作業は行われてはならず、新たな建物が建つのはまだ時間がかかる様子だ。被害の大きかった穴水町も同様で、更地になったり、撤去が進み、被害の大きさが見えなくなっている。災害を教訓に、風化させてはいけなそうと思ひ、昨年訪問した場所が1年半経った今年との変化をポスターにして展示し、現地の様子を伝えた。多くの方に関心を持ってもらうことができた。



2.まなぼうさい(体験ワークショップ)

7月のキッズオープンキャンパス、11月のイオンモール志都呂での防災フェスに参加した。ここでは、新聞紙を使った防災グッズ作り、乾パンアレンジ、防災バッグの中身を考える体験、防災バッグの中身の展示を行った。

防災グッズ作りではスリッパとコップ作りを行った。身近にあるもので簡単に簡易的な防災グッズを作ることができるということを知ってもらうことができた。乾パンアレンジでは好みの調味料で味付けをすることでよりおいしく飽きずに食べられることを実感してもらった。また、防災バッグの中身を考えるコーナーでは、避難に必要なものを真剣に考える参加者の様子を見ることができ、マイ防災バッグの必要性に理解を深めることができた。



【被災地支援】能登特産品販売、観光PR冊子

被災体験をお伺いした「柚餅子総本家中浦屋」の商品を購入し、大学祭と駅前で開催した市民交流フェスタの会場で販売した。中浦屋は災害により4つの店舗が営業できない状況、工場は半壊となったが、再建に向け仮設店舗をオープンしたばかりだった。商品の販売を通じて、能登の現状を知ってもらう取り組みをした。現地では「たくさんの方に能登に来てほしい」と声があった。そのため、観光地なども盛り込んだ冊子を作成し、配布した。



【キャンパス内危険箇所再調査】

昨年行った危険箇所調査をもとに再調査を行った。液状化によって転倒などの危険があった場所がきれいに整備されているなど、変化がみられた。

成果

本事業では、能登半島地震被災地支援として経済的な支援につながる活動に取り組んだ。また、地域の方、学生の防災への関心を高め対策を促す取り組みも行った。

自分たちが中浦屋で仕入れた商品は完売し、同時に配布した冊子は多くの方に渡すことができた。現地の様子をポスター展示し、能登に関心を持ってもらうことができた。今後、多くの方が能登を訪れたり、特産品を購入したりすることが経済的支援につながると考える。また、啓発活動として参加したイベントでは、防災グッズ作りや乾パンアレンジ、シミュレーションゲームを通して、自助、共助の重要性を知ってもらい、災害が起こった時のことを考えてもらう機会とすることができた。

これらの活動を通して、一人一人の意識を高めていくことが防災において最も重要であることを改めて実感した。また、活動に参加した学生自身も、防災について学びを深めることができた。

3.防災シミュレーションゲーム

10月、浜松市スポーツ協会主催の「スポーツ×防災」に参加した。このイベントでは体を動かしながら防災を学ぶことのできる「防災シミュレーションゲーム」を考案し、実施した。参加者は4つのグループに分かれ、手元にあるものと他のグループが持っているものを交換しながらお題に書かれた物資を集めるというものである。このゲームを通して、1週間に必要な備蓄品を知ってもらうこと、有事の際は「周りの人と協力することも重要である」という「共助」について学んでもらった。



今後の展望

被災地の復旧復興にはまだ時間がかかることを知った。そのため、自分たちにできることを今後も行っていきたい。

また、啓発活動を通して少しでも多くの方の自助を促す取り組みを行っていきたい。

目的・概要

現在、浜松市が「ビーチ・マリンスポーツの聖地化」を掲げており、ビーチラグビーにも力を入れている。そして私たちは1年生の時に運営ボランティアとして競技に関わった。そこでビーチラグビーの面白さを広めようと、熱心に盛り上げている方たちの姿に心を打たれた。そのためビーチラグビーの魅力を多くの人々に届け、この競技の発展に貢献したいという思いが芽生えた。現在のビーチラグビー競技には、知名度の低さや若年層の参加者減少という課題がある。しかしこの競技が持つ開放的な雰囲気や親しみやすさ、人間関係の魅力を伝えることで、知名度向上と新しい競技者の流入を幅広い世代に対してアプローチすることを目的とした。

活動内容

いきなり競技に取り組むのはハードルが高い。そのため以下の活動で見学し、簡単な体験を通して興味がわくことを重視した。

ビーチラグビー東海大会



SNSでの宣伝用オジェ・Instagramフレームを作成し、設置
ビーチラグビークイズ大会をし、正解者にミサンガを配布

キッズオープンキャンパス



ラグビーボール使用のストラックアウトを作成し実施
アンケート作成
作成したPR動画を流す
作成した次回の大会宣伝チラシを配布

ビーチスポーツフェスティバル



優勝チームへ、ビーチラグビー東海カラーのミサンガを配布
宣伝ステッカーを作成

事業成果

ビーチラグビー東海大会

多くの参加者がオブジェやInstagramフレームで写真を撮影し、SNSに投稿して下さったことで宣伝効果につながった。また参加者はクイズ大会に積極的に参加し会場は大いに盛り上がり、ビーチラグビーについての知識を深める機会を提供することができた。

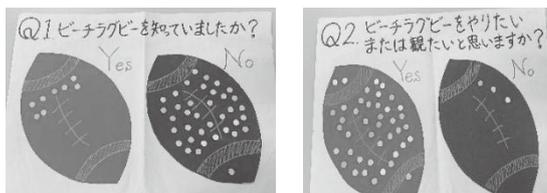
キッズオープンキャンパス

幅広い層が来てくれ、子供たちがとても楽しそうだった。何回も挑戦しに来てくれる子もいた。動画も見てくれて多くの方が満足して帰っていった。参加者に宣伝用のチラシを配布すると興味を示してくれる人もいた。

アンケート結果からも若い世代への良いアプローチになった。

ビーチスポーツフェスティバル

参加はしなくとも興味を持って観に来てくれる人がいたのは進歩だった。優勝チームはさっそく喜んでミサンガをつけてくれていた。



今後の課題

まだまだ来場者が少なかった。興味を持って来てくれたとしても参加をするまで至らないことが多い。さらに知ってもらう機会を増やしていくことが重要だと思った。ラグビーと聞くと怖くてタックルが危険というイメージがあると思う。それを払拭するためにルールを広めて初心者でも簡単で楽しいイメージをさらに広める必要があると感じた。

目的・背景

本企画は、体育支援を通じて教職を履修しているゼミのメンバーが、実際の学校現場やこども園における体育指導の実態を学び、大学での学びをより実践的なものにするを目的としている。

近年、スマートフォンやタブレット端末の普及により、子どもたちの生活の中でデジタル機器を使用する時間が増加し、屋外で遊んだり、仲間と関わりながら全身を使って活動したりする機会が減少している。その結果、体を動かす楽しさを実感する経験や、異年齢の子どもと関わる中で育まれる協調性やコミュニケーション能力が十分に育ちにくい状況が生じている。こうした背景を踏まえ、本イベント「うごキッズ・フェスタ」は、未就学児から小学校高学年までの子どもたちが、自由で安心できる環境の中で思い切り体を動かし、仲間と協力したり挑戦したりする楽しさを体感できる場を提供することを目的として開催した。運動遊びを通して、身体を動かすことへの前向きな意識を育むとともに、人と関わる喜びを再認識する機会とし、今後の健やかな成長や運動習慣の形成につなげることを目指している。

活動内容

事前学習

事前学習では、活動に先立ち必要な知識や背景を学び、支援の目的や流れを理解することで、当日の活動をより安全で効果的なものにするを目標とした。



事前実習(CAMP)

四日市メリノール学園にて小学生を対象に二日間の実習を行い、キャンプファイヤーや水遊び、学習支援、スポーツ活動などの活動に取り組んだ。



事前実習(ボランティア)

葵ヶ丘小学校にて低学年児童を対象に水泳授業の支援を行い、安全管理や活動補助を通して安心して学べる授業づくりに貢献した。



イベント企画

事前学習で得た知識や経験をもとに、対象や目的を考慮しながら、内容や進行方法を検討し運動イベントの企画・計画を行った。



イベント開催

これまでの学びを生かし、未就学児から小学校高学年を対象とした運動イベントを主催し、体を動かす楽しさや達成感を味わえる機会を提供した。



こども園イベント開催

みそらこども園にて各教室ごとに運動遊びを実施し、年齢や発達段階に応じた内容で楽しく体を動かす機会を提供した活動を行った。



成果・考察

本活動を通して、体育支援や運動遊びの実践を通じ、多くの成果や学びを得ることができた。

- ・水泳支援や運動遊びを行う中で、声かけや配置など、体育活動における安全管理の重要性を具体的に理解した。
- ・また、児童や幼児一人ひとりの発達段階や個人差に応じた関わり方の必要性を実践を通して実感した。
- ・さらに、教員の補助やイベント運営を経験し、指導者としての役割や立ち位置について考える機会となった。
- ・教育現場に実際に関わることで、机上の学習では得られない実践的な気づきや課題意識を深めることができた。

まとめ・今後について

今回の体育支援・運動イベントを通して、教育現場における体育指導の意義や課題について多くを学ぶことができた。一方で、活動を通して以下のような今後の課題も明らかになった。

- ・水泳や運動指導では、技能差や不安の程度に応じた柔軟な支援がより求められること。
- ・短期間の関わりでは限界があるため、継続的な支援や関係づくりの重要性が必要であること。
- ・現場で即座に判断・対応できる力を高めるため、より実践的な経験の積み重ねが必要であること。

今後はこれらの課題を踏まえ、事前準備や振り返りを大切にしながら、教育現場で主体的に行動できる力を身につけていきたい。

■静岡草薙キャンパス

〒422-8581 静岡市駿河区弥生町 6-1

TEL. 054-297-6100(代表)

教育学部／外国語学部／経営学部／

社会環境学部／保育学部

短期大学部 日本語日本文学科／保育科

大学院 国際言語文化研究科

環境防災研究科／学校教育研究科

■静岡水落キャンパス

〒420-0831 静岡市葵区水落町 1-30

TEL. 054-297-3200(代表)

法学部／健康科学部

■静岡瀬名キャンパス

〒420-0911 静岡市葵区瀬名 1-22-1

TEL. 054-263-1125(代表)

造形学部

短期大学部 音楽科

■浜松キャンパス

〒431-2102 浜松市浜名区都田町 1230

TEL. 053-428-3511(代表)

経営学部／健康プロデュース学部／

保健医療学部

大学院 健康科学研究科



常葉大学
TOKOHA UNIV.



令和10年4月
常葉大学浜松駅前キャンパス 開設

発行：常葉大学 地域貢献センター

発行日：令和8年3月5日

URL <https://www.tokoha-u.ac.jp>