

諏訪湖活用推進事業を進めています!



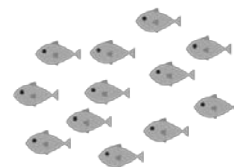
下諏訪町では、「1. エンジョイ」「2. ヘルスアップ」「3. カムバック」

プロジェクトと銘打ち、諏訪湖の魅力をもっと発信、活用し「地域経済の活性化」「住民の健康増進」「諏訪地域に関わりが深いアスリートや学生への就職支援」といった活動を主とした事業を実施しています。

本事業は、国からの地方創生推進交付金を活用し、2018年から2020年までの3ヶ年を計画年度として実施しています。2018年以降実施された各事業の取り組み状況についてご紹介します。

1. 諏訪湖を活用した「エンジョイ」プロジェクト

「エンジョイ」プロジェクトでは、諏訪湖の魅力をもっと楽しんでいただくために、諏訪湖で行うことができる各種体験プログラムを試験的に実施するなど、諏訪湖の環境を楽しめる仕組みを構築しています。



◆ボートを活用した社員研修

令和元年5月には、下諏訪レガッタで多くの町民の皆さまにも親しみのある「ボート競技」を通じて、コミュニケーション能力を高めるための社員研修を実施しました。

クルー5人の息が揃わなくては、まっすぐ・速く進まないボート競技の特性を活かし、普段なかなか味わうことのできない湖上からの景色を楽しみながら、クルーごとに協力し、試行錯誤する中で、コミュニケーションの大切さについて学びました。湖上での体験の後は、グループディスカッションを行い、研修を通して感じたこと、今後生かしていきたいこと等をまとめ、全体で共有しました。



◆ボート・カヌー体験会



日常では、見ることもできない湖上からの景色を楽しみながらボートやカヌーを体験しました。

初めてボートを漕ぐばかりで、最初は慣れないオール動作に苦労していましたが、最後はクルー全員の息を合わせて漕ぐことができました。

9月には、下諏訪レガッタが予定されています。



★参加者の声★

「初めてのボート・カヌー体験でしたが、湖上からの景色は特別で、心地よく体験できました。」



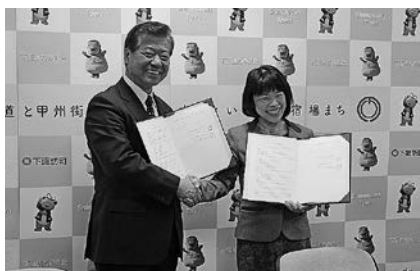
2. 諏訪湖を活用した「ヘルスアップ」プロジェクト

誰もが健康寿命を延ばし、いきいきと心豊かに暮らし続けるためには、日々の運動は大変重要です。

町では、諏訪湖畔一帯を「健康スポーツゾーン」と位置づけ、様々な施設や健康器具を整備しています。「ヘルスアップ」プロジェクトでは、諏訪湖や湖畔のロケーションを活かし、誰もが気軽に楽しめる環境を整え、特に、運動機会が少ない働き盛りの年代が参加できる運動講座を実施しています。

◆信州大学との連携協定

町と信州大学バイオメディカル研究所は、住民及び地域の健康増進を図ることを目的とした連携協定を締結しました。同研究所が進めるインターバル速歩のアプリ開発への参加などを通して、効果的な運動方法の普及を行い、効果検証を進めます。



◆インターバル速歩講演会

講演会では、信州大学大学院特任教授の能勢博先生をお迎えしました。「10歳若返る！インターバル速歩」と題し、インターバル速歩は体力向上・高血圧や高血糖の改善に大いに効果的であると、科学的学術的根拠を基にご講演いただきました。講演後には、実際にインターバル速歩の体験会を実施し、講演内容を実践的に振り返るとともに、身体の動きについて一つひとつ確認しました。



◆インターバル速歩 携帯アプリの共同開発

従来のインターバル速歩機器は、歩行記録をパソコン経由で転送するため、定期的に決められた会場に集まる必要があります。加えて、機器の台数が限られてしまうという課題がありました。これらの課題を解決するため、町では、モニター参加者を募集し、信州大学が開発した携帯アプリを使ったインターバル速歩講座を開催しました。



◆民間事業者による健康教室の開催



★参加者の声★

「スマホを持っていない私でも、借し出し用スマホで簡単にアプリを使え、楽しく運動できました。」

3. 諏訪湖を活用した「カムバック」プロジェクト



諏訪湖での水上スポーツをはじめとする、諏訪地域に関わりの深いアスリートや学生に対し、就職支援活動を行い、諏訪地域において優れたスポーツ人材が活躍することで、地域の活性化とスポーツ振興を図ります。働きながらスポーツを続けたいアスリートと、アスリートの活力を生かしたい企業の双方が、Win-Winな関係を築くことを目指します。

