

Title	都市公園型フィットネスシステムの提案：スマートウェルネスタウン実現を目指して
Sub Title	Proposal of urban park type fitness system : aiming at realizing smart wellness town
Author	飯盛, 豊(Iimori, Yutaka) 白坂, 成功(Shirasaka, Seikō)
Publisher	慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科
Publication year	2018
Jtitle	
JaLC DOI	
Abstract	
Notes	修士学位論文. 2018年度システムデザイン・マネジメント学 第349号
Genre	Thesis or Dissertation
URL	https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=KO40002001-00002018-0009

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the KeiO Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

修士論文

2018 年度

都市公園型フィットネスシステムの提案
スマートウェルネスタウン実現を目指して

飯盛 豊

(学籍番号:81733036)

指導教員 白坂 成功

2019 年 2 月 15 日

慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科
システムデザイン・マネジメント専攻

論 文 要 旨

学籍番号	81733036	氏 名	飯盛 豊
論 文 題 目： 都市公園型フィットネスシステムの提案 スマートウェルネスタウン実現を目指して			
<p>(内容の要旨)</p> <p>本研究の目的は、日本国民の運動を習慣化しない事により起る健康問題を改善するシステムであるアウトドアフィットネスシステム(以下、OFS)を設計し評価を実施。その後、OFSの評価結果を元に都市公園型パークフィットネスシステム(以下、PFS)を設計しその評価を実施する事にある。</p> <p>WHOでは「健康」を「身体的、精神的、社会的に完全な良好な状態であり、たんに病気あるいは虚弱でないことではない」(WHO憲章前文)と定義しており、非常に広範な目標を掲げている。(引用：公益財団法人 日本WHO協会 保険の定義について)</p> <p>また、運動を習慣化しない事による健康問題とは大きく分けて3つ存在する。1) 身体的健康(well-being)問題である。糖尿病、高血圧、脂質異常症といった生活習慣病になるリスクを高める。高齢化社会シニアの加齢に伴う運動不足が生活機能低下に繋がっている。2) うつ病などの心の病である精神的健康(well-being)。3) 他人と社会と良い関係が築けていない社会的健康(well-being)。</p> <p>今日では様々なフィットネス業態が見受けられるが、嘗ては、運動を習慣化する為の代表であった民間フィットネスクラブが健康寿命延伸産業として位置付けされ、国民の健康寿命延伸に貢献しうる産業であると考えられていた。ところが、目的を持って会員になっても「継続するモチベーション」の欠如からすぐに退会してしまう。または、会費だけを支払っている「幽霊会員」が多く存在している産業に問題を抱えその機能を満たしていないと考えられる。</p> <p>飽きずに運動を続けてもらい習慣化するには、モチベーションを向上させ、室内での高価なフィットネスマシーンやハードウェアに頼らず、自然の中で仲間と遊ぶ感覚で楽しく運動し、気がついたら健康になり、心の開放感もプラスされているというOFSのアプローチは退会率の低さが大きな特徴となっている。そのため人々のwell-beingを向上するシステムとして評価し、その妥当性確認をする上でシステムズエンジニアリング手法を適用した。手法の適用は、山や海、公園など人の手の加わったものでも自然として捉え、地域に多く存在する自然資源を活用した様々なOFSに適用する。</p> <p>成果物としては人々の健康的ライフスタイル創りである。評価は、先行研究で、自然環境の運動が多面的な主観的健康にポジティブな影響をあたえトータルwell-beingの向上に寄与していることを示しており、既存に存在しているOFS会員へのインタビューを実施した事でwell-beingとの因果関係の多くの示唆を得ることができた。次に、自然資源の乏しい都市公園へPFSとして社会実装させ有識者インタビューを通じてその妥当性確認をした。</p> <p>今後高齢化社会に向かい、ますます人々の健康促進に関する関心は高まり、都市公園を中心に地域のスポーツ、運動、産業をPFSで結び、ITを活用する事で健康的な街づくり「運動したくなる街・スマートウェルネスタウン」の実現を目指す。</p>			
キーワード(5 語) 運動習慣化 健康問題 well-being 自然資源活用 都市公園			

SUMMARY OF MASTER'S DISSERTATION

Student Identification Number	81733036	Name	YUTAKA IIMORI
<p>Title:</p> <p>Proposal of urban park type fitness system Aiming at realizing smart wellness town.</p>			
<p>Abstract</p> <p>The purpose of this research is to design and evaluate the Outdoor Fitness System (hereinafter referred as OFS) which is a system to improve health problems caused by not doing exercise as a habit for the Japanese. Then, from that OFS evaluation result, did the design and evaluated the urban park type Park Fitness System (hereinafter referred as PFS). WHO states "health" as "Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity" (WHO Charter Preamble), has a very wide range of goals. (Quote: Regarding the definition of WHO Association of JAPAN).</p> <p>There are also three major health problems due to not making exercise as a habit. The first is a Physical health (well-being) problem. Increases the risk of becoming a lifestyle disease such as diabetes, hypertension, dyslipidemia. This is the senior citizen exercise shortage accompanied by aging is a problem that leads to deterioration of living function. The second is a Mental health (well-being) problem, such as depression, the mental issues. The third is a Social health(well-being) problem, which is that cannot build a good relationship with others in social. Although various fitness categories can be seen today, in the long term, it was said that the private fitness clubs, which was a representative for habituating exercise, was positioned as a health life span extension industry and can contribute to the extension of the health life span. However, even if you become a member having a purpose, you will soon lose the 'motivation to continue' and cancel the membership. Or, it is just people paying the membership fees and causing the "ghost members" which means the function is not operating and is causing different problem to the industry.</p> <p>In order to make it a habit to continue exercise without getting bored, improve motivation, exercise like playing with friends in nature without relying on expensive fitness machines and hardware in the room, the OFS's approach being healthy without notice, feeling openness of the mind, also has a feature causes low cancelation of the membership. The engineering method was applied to evaluate and validate the OFS people well-being increase by the system.</p> <p>Application of the method is applied to various OFS, utilizing natural resources which exist in the area, even if things with human hands such as mountains, seas and parks are defined as nature.</p> <p>As a deliverable, it is creating people's healthy lifestyle.</p> <p>The Evaluation, from the previous study, it showed that the movement of the natural environment contributes positive influence to multifaceted subjective health and contributes to the improvement of total well-being, therefore by conducting an interview with existing OFS members, we were able to obtain many suggestions of causation with well-being. Then, by social implementing PFS to urban park which doesn't have much natural resources and validated the validity through interviews with experts.</p> <p>Heading towards an aging society in the future, more and more people's interest rate in health promotion is getting higher, focusing on urban parks, connecting the regional sports, exercise and industry with PFS and by using IT, aiming the realization of the healthy town "The city you want to exercise/SMART WELLNESS TOWN".</p>			
<p>Key Word (5 words)</p> <p>Exercise habits, Health problems, Utilizing natural resources, Well-being, Urban park,</p>			