

<中学生部門 最優秀賞>

日常生活と健康

僕は横浜市の健康づくり対策についてのアイデアを考えました。言ってしまうとスポーツセンターを作ることが一番良いです。しかし、お金をかけず、工夫して既存のものを利用して、横浜市民の健康づくり対策をすることを僕は考えました。

横浜には大きな特徴が二つあります。

一つ目は坂が多いことです。例えば本牧から本牧山へ上がるような坂道、国道一号線に面した場所や、旧東海道の道はアップダウンが激しいです。これらの坂を利用することが良いと考えます。

東京大学名誉教授である石井直方先生の記事(<https://www.fracora.com/ageless/2595/>)によると、

一日当たり六千歩以上歩いている人は、そうではない人に比べて死亡リスクが半分に減り、一万歩以上歩いている人は死亡リスクが三分の一から四分の一に減るといわれています。

特に心筋梗塞などの心臓血管系疾患による死亡リスクを大きく下げることがわかっているほか、がんによる死亡リスクも抑えられると考えられています。また坂を登ると、平面を歩く時よりも運動強度が強くなります。

とのことですが、したがって、日常的に坂道を利用することで自然に健康づくりをすることができるのではないのでしょうか。

二つ目は横浜には広い公園や競技場があることです。子供自然公園や岸根公園、三ツ沢公園陸上競技場など沢山あります。

したがって僕は数多くある横浜市の坂、公園、競技場を健康づくり対策に活用できると考えます。ただ横浜市民の方に坂を登るように促す訳ではありません。僕は主に三つのアイデアがあります。

一つ目は坂に標識をつけることです。標識という目標をつけることで市民が登りたくなる坂を作りたいです。僕は標識に坂の登った距離に応じて「〇〇山に登るのと同じ距離」をつけることを推進します。例えば坂のスタート地点から坂を歩いていくと、左に標識がでてきて「今までに登った距離は〇〇山に登るのと同じ距離です」と促すと登るのが楽しくなり自然に足は前に進みます。またこの坂を登るために来る人が多くなり、より多くの市民の健康づくりができます。

二つ目はマラソン・サイクリング大会を作ることです。今の時代、幼児から高齢者まで外に出ることが減り、運動不足だと考えます。そこで子供から高齢者まで様々な部門を作り、横浜市内をまわるマラソン・サイクリング大会を作ることによって運動不足を解消し、健康づくりをすることができます。また商店街と連携し、商店街を巡るチャリティーマラソン大会を作ることによって推進します。

三つ目は横浜市にある広い公園や競技場を使い、大きなイベントをこれまで以上に作ることです。横浜市のホームページによると市立の小学校から高等学校までの数は五百九校私立の小学校から高等学校までの数は五百十二校あります。そこで横浜に通う生徒からボランティアを募集し、協力してもらうことでイベントを作るのが良いと考えます。

これらは新しい職業を作ることもできます。マラソン大会に必要なシャワー室やロッカー、荷物の預かり場などを設置することにより商業が活発になると予測されます。

以上により、僕のアイディアはお金をかけずに既存のものを利用して横浜市民の健康を推進することを考えました。そしてこれらは多くの人が使うことにより、横浜市から多くの予算が見込まれ、今後観光業も発展すると考えられます。横浜の学校に通う僕も、横浜市内全体を歩いてみたりしてより理解を深めたいと思います。

【講評】

横浜市民のさらなる健康増進のために運動に注目し、横浜市に既にある坂や公園に着目した点を評価しました。低コストで実現可能性が高く、年齢の壁を取り払い、義務感ではなくゲーム感覚で楽しんで運動することができるという点が非常に素晴らしいです。

<作品のイメージ図>

最優秀賞に関して、特に評価したポイントをイラストにしました。

