



静岡おくみゆプロジェクト

発表 中橋幸作



目次

- プロジェクト概要
- 本プロジェクトの発想と仮説
 - クアオルトから
 - 中村俊輔選手から
 - 災害足湯ボランティアから
- プロジェクト結果
- 今後に向けて
- ご協力頂いた方々の紹介
- SDGs チェック表

プロジェクトの概要

1. お湯を運ぶ
2. 足湯にはいる
3. 運動する
4. アンケート調査

クアオルトとは

クアオルト (Kurort)

クア (Kur) 「治療・療養、保養のための滞在」

オルト (Ort) 「場所・地域」

土壌

土に由来する
温泉や泥・蒸気

海

海に由来する
海水・海風・
海の泥など

気候

太陽光線や
清浄な空気など
の気候

クナイプ式

クナイプ牧師の
手法(*)

2021年 クアオルト実施と結果

- 静岡県松崎町雲見地区にてクアオルトを実施
- ウォーキング後、雲見温泉に入浴
- →入浴した参加者は、入浴していない参加者よりも満足度が高かった
- →入浴は、疲労回復に効果があるとされている。



足を温める中村俊輔選手 (炎の体育会TVにて)

- 「[日本のファンタジスタ中村俊輔が『炎の体育会TV』で見せた神ワザプレー | TBSテレビ](#)」



災害ボランティアとしての足湯が コミュニケーションのきっかけに

- [KOBE足湯隊活動紹介（青木）.ppt \(bousai.go.jp\)](#)
- [足湯ボランティアのエスノグラフィー](#)
- [（本多）J5002_0309\(1\).pdf](#)

活動概要



被災直後

- 泥出し、ガレキ撤去などの作業
（行政・社協、NGOなどと連携して）
+ 避難所での足湯

→足湯の中で自分から
いろいろなことを
お話しになる方も・・・



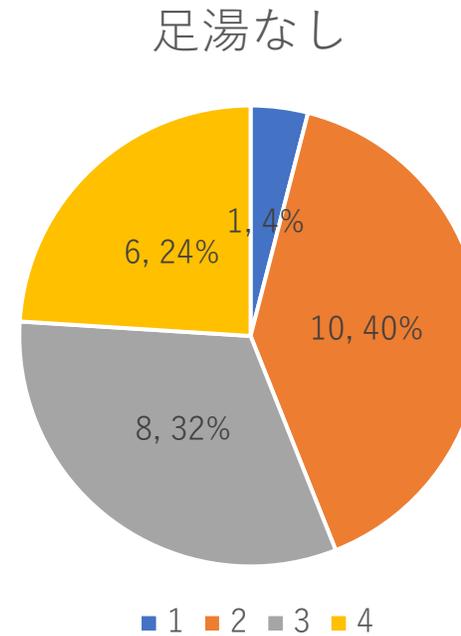
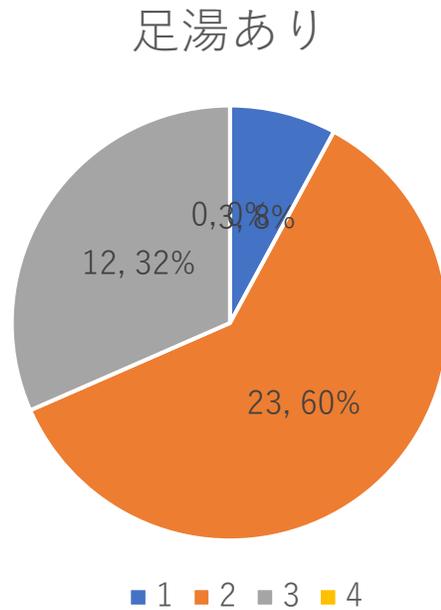
仮説

- 足湯はウォーミングアップに有効
- 足湯はコミュニケーションに有効
- 運動×入浴の相性

仮説→コミュニケーションが必要な

チームスポーツのウォーミングアップに有効？

①Q7今日の練習でボールタッチは良かったと思う

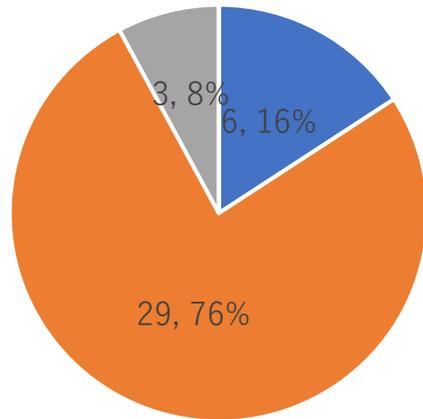


凡例

- …とてもそう思う
- …そう思う
- …そう思わない
- …全くそう思わない

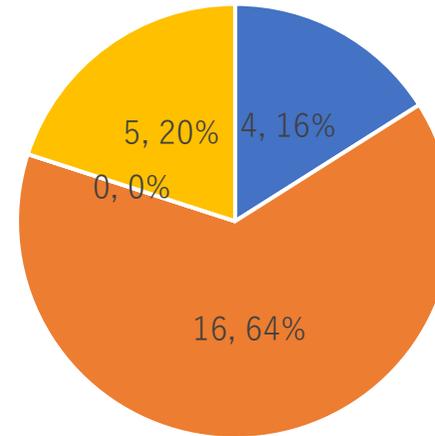
②Q13今日の練習に自分は主体的に取り組めた

足湯あり



■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4

足湯なし

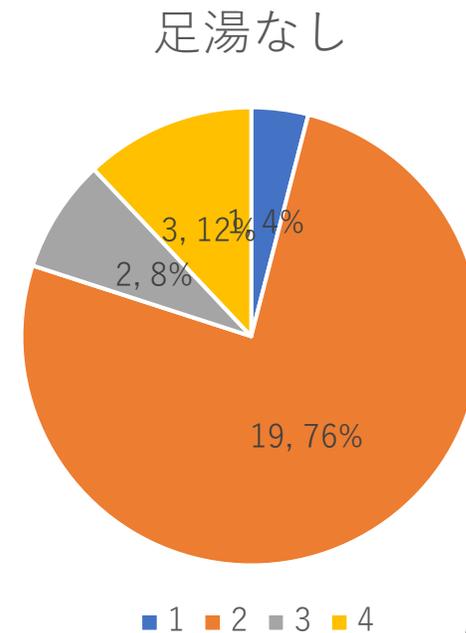
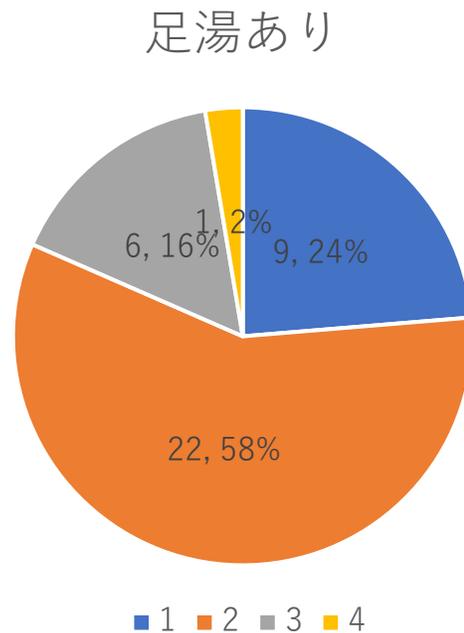


■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4

凡例

- …とてもそう思う
- …そう思う
- …そう思わない
- …全くそう思わない

③Q16選手同士のコミュニケーションがよくとれたと思う



- 凡例
- …とてもそう思う
 - …そう思う
 - …そう思わない
 - …全くそう思わない

結果から 今後へ

足湯はウォーミングアップ
に有効である。

足湯はコミュニケーションに
何らか好影響を与える。

→足湯のスポーツ利用の拡充

→温泉資源の多角的な活用の
検討

産官学の連携によるプロジェクト

ご協力いただいた方々（敬称略）

- 温泉を提供していただいた、焼津市 観光交流課
- 温泉を運んでいただいた、誠商事
- 温泉を使っていたいただいた、静岡大学 男子サッカー部
男子バレー部
女子ハンドボール部
女子バスケットボール部

焼津市の温泉資源

源泉が湧出している施設



取り組みが静岡新聞で紹介されました。

足湯入れば運動「向上」

コミュニケーションにも一定効果、痛み緩和

静岡大生が検証実験 焼津温泉活用



静岡大の学生が焼津温泉の湯を使った足湯でスポーツの効果について検証する実験を行った。大学の運動部員の協力を

で2日間実施したところ、「足湯に入ると運動パフォーマンスが向上する」との結論が得られた。コミュニケーション促進にも一定の効果があるという。

検証実験を企画したのは同大地域遊学環3年の中橋幸作さん(21)。昨年11月26日と同月30日に同大のサッカー、バレーボール、女子バスケット、女子ハンドボールの部員延べ66人が足湯に入るグループに分かれて参加した。その後2グループが急流して練習に取り組み、感じた効果を提供

アンケートで回答した。アンケートの結果、「ボールタッチは良かったか」「練習に主体的に取り組めたか」というパフォーマンス関連の質問で、足湯ありグループの回答で「とてもそう思う」「そう思う」が過半数を占めた。「ボールが体に接触した時の痛みが緩和したか」という設問でも足湯ありグループで肯定的な回答が圧倒的に多かった。いずれの設問でも、足湯なしグループでの肯定的な回答の比率を上回っている。

一方、選手向上のコミュニケーションに繋がったかについては、足湯あり、なしを比べても肯定的な回答率に差がなかった。中橋さんは「痛みが緩和、パフォーマンスの向上に足湯は効果あり」と言える」と結論づけた。アンケートの詳細分析を「進めていく考えだ。関係についてはア(焼津支局・福田雄二)市、利用拡大に期待

静岡新聞 2023年1月7日付
朝刊17面
静岡新聞社編集局調査部
記事利用許諾済

焼津市内10施設で利用を機に「やいづ黒潮用でできる焼津温泉、観温泉」から現在の名称「光の起爆剤」としてPRに変更した。に力を入れる市は、焼津市観光交流課の結果を受けて、活用法、担当者は「入浴だけでなく、スポーツでも活用できる。温泉の可能性が広がる」と語る。焼津温泉はJR焼津駅南口に設けられた足湯をはじめ、「エキチ力温泉・くろしお」市内企業に活用を促すなど利用できる。昨秋には源泉の新井戸設

静岡おくみゆプロジェクト

産官学の
連携による
プロジェクト

1 貧困をなくそう

2 飢餓をゼロに

3 すべての人に健康と福祉を

4 質の高い教育をみんなに

5 ジェンダー平等を実現しよう

6 安全な水とトイレを世界中に

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに

8 働きがいも経済成長も

9 産業と技術革新の基盤をつくろう

10 人や国の不平等をなくそう

11 住み続けられるまちづくりを

12 つくる責任 つかう責任

17 パートナシップで目標を達成しよう

16 平和と公正をすべての人に

15 陸の豊かさも守ろう

14 海の豊かさを守ろう

13 気候変動に具体的な対策を

スポーツを通じた健康増進

お湯を沸かすコスト
(排出CO2)と
温泉を運んでくる
コストの比較

温泉資源を利用した
焼津市のまちづくり

誠商事の三方よしの
経営スタイル

凡例

— 貢献している

— 足を引っ張っている