

August Special

専門職を活かす 地域事業と ネットワーク



スポーツや運動に関わる専門家の活動範囲はどんどん広がっている。今月は、各地域で進む運動・スポーツ医学関連の事業やネットワーク活動に注目、専門職の地域貢献やネットワークのなかでいかに活動していくのが望ましいかを考えてみた。取材したのは「メディカルパーソナルトレーナー制度」「リコ・ネット」「スポーツ鍼灸セラピー神奈川」という医療関係のもの、東京大学生涯スポーツ健康科学研究センターの「10坪ジム」、そして神戸で始まった「ICウォーク」の5つ。各地域で活用していただきたい事例である。

- 1 医療機関とフィットネス施設を結ぶネットワーク** 木村 稜 P.6
——メディカルパーソナルトレーナー (MPT) 制度について
- 2 「リコ・ネット」** 小林寛和 P.13
——NPO法人ソシオ成岩スポーツクラブが始めた新しいスポーツ医療のネットワーク事業
- 3 広がる「スポーツ鍼灸」の活動** 朝日山一男 P.17
- 4 「10坪ジム」による健康づくりの新しい形を提案** 小林寛道 P.20
——東京大学生涯スポーツ健康科学研究センター
- 5 ICカードを利用した地域のウォーキングシステム** 特定非営利活動法人 神戸アスリートタウンクラブ P.23
——広がり期待されるNPO法人 神戸アスリートタウンクラブの新規事業

1

専門職能を活かす地域事業とネットワーク

医療機関とフィットネス施設を結ぶ ネットワーク

——メディカルパーソナルトレーナー (MPT) 制度について

木村 穰

関西医科大学健康科学センター、
同大学第2内科助教授

去る7月1日、関西医科大学附属枚方病院13階講堂にて、日本遠隔医療学会フィットネス分科会 (KMFネットワーク共催) が開催され、同大学健康科学センターの木村医師が「フィットネスに必要な医療連携について——MPTによる新しいメディカルフィットネスネットワーク」という演題で基調講演を行った。その内容とインタビュー、各種資料とともに、メディカルフィットネスネットワークについて考えてみたい。

本誌、36号 (2001年) において、「医療現場と運動現場の連携システム」と題した特集を組み、そこで「京阪メディカルフィットネスネットワーク (KMFネットワーク)」について紹介した。

これは2000年8月に本格稼働を始めたネットワークで、関西医科大学附属健康科学センターと同施設が位置する私鉄・京阪沿線にある当時12のフィットネスクラブを結ぶものである (現在は、医療施設6、フィットネス施設23施設で、これは関西メディカルフィットネスネットワークと呼ばれている。また2000年当時、健康科学センターは同大学付属滝井病院にあった。現在滝井病院に同じ施設があるが、木村医師らは新設の枚方病院の健康科学センターに従事している。写真参照)。このネットワークは、医療機関とフィットネス施設が医療情報、運動情報を共有しようというもので、インターネットを駆使した画期的なものであった。当時はまだインターネット

のセキュリティに問題があったが、現在はそれも解消され、「日本遠隔医療学会」という名称が示すように、心電図をインターネットで関西医科大学健康科学センターに飛ばし、木村医師らがモニターしつつ運動負荷試験を実施するという「遠隔医療」も実際に行われている (後述)。

フィットネス現場と医療現場で運動情報、医療情報を共有しつつ、患者さんやお客さんの状態を安全に改善していこうというこのネットワークだが、この日発表されたように「メディカルパーソナルトレーナー (商標登録済) 制度」も発足、この10月には第2回講習会も開催される (この制度については後述)。

「フィットネスで 必要な医療連携について」

さて、まず、この日の講演内容について紹介する。以下は、木村医師の講演内容を編集部で要約したものである。

*

生活習慣病、あるいはメタボリックシンドロームなどの疾患に対して、健診をいかに有効にするかが大きな課題になっています。平成20年には企業の健診が義務化され、生活習慣病あるいはメタボリックシンドロームなどが見つかった人に対する運動・栄養などについての生活指導も義務化されることになっています。その対象となる人数は約1800万人と推定されています。この1800万人を誰がどこで生活指導していくのが大きな、かつ緊急を要する問題になっています。

運動や食事指導については、各企業や自



きむら・ゆたか医師

治体で取り組んできましたが、健診から生活指導への流れがきれいにできていないのが現状です。健診はどんどん実施され、データが上がってきていますが、その結果をどうフィードバックしていくか。生活指導を進めていくことは法律によって定められましたが、誰が、どこで、どのような方法で行うかはまだ決められていません。候補としていろいろなところが考えられるでしょうが、われわれもいかに効率よく取り組む指導ができるかを考えていきたい。

生活習慣病予防の 新しいストラテジー (図1)

私自身は生活習慣病に対するストラテジーとして健診した情報をいかに共有していくかが大きな問題と考えています。情報の共有、あるいは時系列の経過を追って介入・指導する際に、何百万人の方全員に病院に来ていただくことはむずかしい。となると、どこかで安全に効果的に運動を行い、生活習慣の改善を図らなければいけない。最終的には「在宅」ということがキーワードになるでしょうし、「遠隔医療」での監

2

専門職能を活かす地域事業とネットワーク

「リコ・ネット」

— NPO法人ソシオ成岩スポーツクラブが始めた新しいスポーツ医療のネットワーク事業

小林寛和

NPO法人ソシオ成岩スポーツクラブ、理学療法士、(財)日本体育協会公認アスレティックトレーナー(マスター)

去る6月25日、特定非営利活動法人ソシオ成岩スポーツクラブで「リコンディショニング講習会」が開催された。その場で、同NPO法人の会員であり、理学療法士、日本体育協会公認アスレティックトレーナーである小林寛和氏が「安全なスポーツ活動を目指した取り組み リコ・ネットとは？」という発表を行った。ここでは、その内容を再構成し、小林氏と同クラブの榊原氏へのインタビューを交えて、この新しいネットワーク活動について紹介させていただく。

はじめに

— リコンディショニングについて

本誌が季刊であった1999年、第24号で「特集リコンディショニング」を組み、第25号では「特集ファンクション」でさらにその考えを推し進めた。

リコンディショニングは、「コンディショニングのやり直し」というような意味だが、医療機関での治療を必要とするほどではない不調全般への対応と考えていただきたい。スポーツ選手のみならず、一般人も含め、あらゆる人が対象となる。

言葉としては、リコンディショニング(reconditioning)は英語でアスレティックリハビリテーションの場面で使われてきた。わが国では、1991年から月刊トレーニンング・ジャーナルで川野哲英氏(当時日本体育協会スポーツ診療所)が「スポーツ・リコンディショニング講座」という連

載を開始し、この頃より認識が広まってきた感がある。2001年に発表された「神戸アスリートタウン構想基本計画」でもリコンディショニングセンターがリーディングプロジェクトとして掲げられている。広く認知された定義はないが、小林氏は、リコンディショニングについて、次のように語る。「川野氏の連載や本誌の特集記事を読んで、リコンディショニングという言葉を知り、その意味を考えてきました。たいへん広い解釈になってしまいますが、身体の状態をマイナスにしないのがコンディショニングとすると、外傷、外傷の後遺症、疾病、疲労、さらには未学習、加齢等でコンディションが低下したディコンディションの状態からの脱却を図るため、関係する要因を分析して改善すること、再びディコンディションの状態に陥らない身体や周辺環境を整備を含めてリコンディショニングと捉えています。よくリハビリテーションとリコンディショニングの違いを聞かれます。リハビリテーションもリコンディショニングも身体的な不具合から回復するための行為を表現したものです。リハビリテーションは、全人間的権利、資格、名誉の回復であり、ADL(日常生活動作・活動)とQOL(生活の質)を到達・獲得目標とする、いわば『権利の回復』が基準になっています。一方、リコンディショニングは身体状態の回復が目標になり、その基準が『身心のコンディション回復』になると理解しています」

リコンディショニングは対象を選ばないが、リコ・ネットではまずはクラブ会員の選手や愛好者を対象にする。リコンディショニングが必要なのは、「スポーツ活動を行いながらも、身体の不具合によりプレー

に制約がある者」ということになる。身体のだこにも問題がない選手は少ない。つまり、リコンディショニングが必要な選手はかなりの数になることが予測される。

安全なスポーツ活動を目指した取り組み

このリコ・ネットは「安全なスポーツ活動を目指した取り組み」であるが、具体的には、クラブでのスポーツ活動による外傷(急性、慢性)の発生を防ぐこと、疾病(熱中症等)の発生を防ぐこと、外傷や疾病の発生時に、速やかに的確な対策がとれること、よりよい身体の状態ですportsができることである。

スポーツ外傷の発生要因は、大きく個体要因、環境要因、トレーニング要因の3つに分けられるが(川野、1988)、同じ環境で同じ運動をしてもケガをする選手としない選手がいることでわかるように、個体要因の影響は大きい。個体要因とは、身体構造、身体機能に関するもの、アライメントの異常、筋の走行、筋力、筋持久力、関節可動域、関節不安定性、体力、スポーツ動作の特徴、スキルなどである。

外傷予防のためには、3つの要因における問題探索が必要だが、個体要因に対しては、運動器の機能評価によって、患部や身体状態の現状把握、問題の抽出、リスクの明確化、問題解決策の検討、到達目標の設定などがなされることになる。

「リコ・ネット」

スポーツ選手に対するリコンディショニングを、クラブ会員を対象に、ネットワークを構築して対応しようというのがリコ・

3

専門職能を活かす地域事業とネットワーク

広がる「スポーツ鍼灸」の活動

朝日山一男

学校法人後藤学園 神奈川衛生専門学校
スポーツ鍼灸セラピー神奈川副委員長

鍼灸・マッサージ師のスポーツ医療活動として、本誌23号（1998年）の特集「トレーナー」でスポーツ鍼灸セラピー神奈川について朝日山氏に紹介していただいた。ここでは、以来多方面に広がる活動について取材した。鍼灸・マッサージ師という専門職が地域に貢献する例として参考にしていただきたい。

「スポーツ鍼灸」

スポーツ鍼灸については、1989年に愛知県で「鍼灸スポーツトレーナー」の勉強会が始まり、91年には長野県鍼灸師会が「スポーツ鍼灸師」という制度を始めた。これは長野オリンピックに向けての活動である。山梨県では、92年に山梨県鍼灸師会がスポーツ鍼灸師認定委員会を設置、これは95年の全国中学校陸上競技大会、翌年のインターハイ、そして長野オリンピックへの協力も含めた対応であった。

このように、各県でのスポーツ鍼灸の活動はその地で開催されるスポーツイベントがきっかけになっていることが多い。国体については、鍼灸師がトレーナー活動を始めたのは山形が最初であるが、県内の団体がひとつにまとまり大規模な介入をしたのは神奈川県が最初である（詳細については、本誌23号、13号など参照）。

現在、(社)日本鍼灸師会にはスポーツ鍼灸委員会が設けられ、そのホームページによると23都道府県でスポーツ鍼灸の活動が行われている（別掲欄参照）。また(社)

全日本鍼灸学会にもスポーツ鍼灸委員会が設置されているし、(社)全日本鍼灸マッサージ師会でもセラピー部会が発足している。

全国のスポーツ鍼灸に関係する団体の交流は、以前はスポーツ鍼灸情報交換会があり、そこでさまざまな情報交換が行われていたが、富山国体を最後に、そういう場はなくなっている。スポーツ鍼灸セラピー神奈川の副委員長を務める朝日山氏は、「各県にそれぞれ組織ができ上がってはいますが、国体へのサポートをやるようになったとき、交渉先や実施内容を聞いてみると各県で同じような悩みを抱えています。われわれも同じ悩みを持っていたなと思います。それを思うと、せっかく蓄積されたノウハウを次の開催県に渡していくような連携は今後も必要であると思います」と語る。

全国のスポーツ鍼灸団体の活動について、朝日山氏が問い合わせしてみたところ、「熊本では九州一周駅伝のケア活動や2日間で市民公開講座や東洋医学の無料相談コーナーなどのイベントを国体以後に行っているようです。このイベントは今年で4回目を迎えています。静岡では、国体後もマラソン大会やマスターズ陸上で施術を行っています。埼玉では、今年のインターハイに向けて活動が活発になっていますし、岡山も国体後は高校から依頼があり、合宿や大会への帯同、健康フォーラムでのボランティア活動を続けています。このように国体を機に活動が続いています。われわれにも市町村の依頼が非常に多くなっていますので、スポーツ以外のイベントにも活動が広がっていきそうです」と言う。そのスポーツ以外の活動については後述する。

スポーツ鍼灸セラピー神奈川のトレーナー活動

スポーツ鍼灸セラピー神奈川は発足以来10年目を迎えたが、朝日山氏によると、現在会員は100人（正会員44、従業員会員12、特別会員6、賛助会員4、学生会員34）で、主たる活動は、年間7回の学術講習会、11回のフィールド活動、4回のセラピー通信発行、OMAT（Oriental Medicine Athletic Trainer：東洋医療アスレティックトレーナー）の認定と多岐にわたる。

「学術講習会は、神奈川県の鍼灸マッサージ師会・鍼灸師会や学会、各市町村の鍼灸マッサージ師会の方と合同で講習会を行っています。フィールド活動では、国体で行った鍼やマッサージの活動をマラソン、駅伝大会や県のスポーツフェスティバルなどで実施しています。また、スポーツ鍼灸セラピー神奈川が独自で行っているものもありますが、県体協と連携を取り、メディカルサービスステーションを設けて活動しています。

この県体協スポーツ医科学委員会トレーナー部会ではトレーナー講習会を年に2期行っているほか、年3回（神奈川県陸上競技選手権大会、横浜体操フェスティバル、ハンドボールマスター大会）でメディカルステーションを設置、医師、鍼師・灸師・マッサージ師、理学療法士、柔道整復師らが一体となって選手のケアに携わっています」

多業種の人々がひとつの場で仕事をするときには、いろいろ摩擦も起こりうるが、これについて、朝日山氏はこう語る。「当然ですが、なんでも鍼灸で対応できると考えてしまうと、必ず他の職域と摩擦が

4

「10坪ジム」による 健康づくりの新しい形を提案 ——東京大学生涯スポーツ健康科学研究センター——

小林寛道

東京大学大学院客員教授、生涯スポーツ健康科学研究センター・初代センター長、教育学博士

生涯スポーツ健康科学研究センター（以下研究センター）では、10坪ほどの小規模ジムの生活圏内に設置しネットワーク化を図る事業に着手する。同事業の発案者であり、新しいコンセプトでトレーニングマシンを開発している小林教授にお話をうかがった。

生涯スポーツ科学健康研究センターの取り組み

研究センターが東京大学柏Ⅱキャンパス（千葉県柏市）に開設されたのは05年4月のことである。スポーツ科学や健康科学の視点に立ち、子どもから青少年、中高齢者、スポーツ選手、障害者を対象に生涯にわたる健康の増進と心身の活力を高めるための研究を行い、トレーニング方法の開発やこの分野に関する人材を育成、広くその成果を還元することを目的としている。同センターには、各種トレーニングマシンに加え、小林教授が開発した足が速くなるスプリントトレーニングマシン、ゴルフのスウィング動作など身体のひねり動作を行うスウィングトレーニングマシン、スタートダッシュ能力を高め、四足動物のように両手、両足を同時に運動させるアニマルウォーキングマシン（通称アニマー）などが設置され、地域住民に対してトレーニングを実施している。

そして、今年9月より新たに着手するのが、柏市内3カ所にマシンを設置する「10坪ジム」（10坪と書いて“とつぼ”と読む）

の開設である。地域により密着した形でトレーニング指導を行うという新しい取り組みであり、経済産業省の平成18年度「サービス産業創出支援事業」における健康サービス分野の事業化支援プロジェクトのヘルスケアマネジメント型サービスとして採択候補に選定されている（P.22カコミ参照）。同事業は産官学が連携する柏・東葛ユニバーサル健康サービス産業創造コンソーシアムによるプロジェクトであり、正式名称は「3世代ユニバーサル10坪ジムネットワーク事業」。柏スポウエル(株)、三井不動産(株)、味の素(株)アミノバイタル関連事業部、首都圏新都市鉄道(株)、ダイナコム(株)、(株)スポーツ・ウエルネス総合企画研究所とともに進められる。

今年4月26日には研究センター開設に伴う記念式典が開催され、企業関係者、自治体関係者、大学関係者に加え100名を超える地域住民が集まったが、文部科学省生涯スポーツ課長、柏市長、流山市長などが来賓として出席するなど、研究センターの取り組みは各方面から注目され、また期待されている。

研究センターが目指す健康づくりと、今後の展望について、以下、小林教授へのインタビューをまとめた。

研究センターの成果を「10坪ジム」から地域へ

——現在行われている研究センターの活動を教えてください。

研究を兼ねた活動ですが、去年は柏市が窓口となって募集した中高齢者を対象にトレーニングを実施しました。今年3月で第1期が終了しています。1期では研究費に

よってトレーニングを実施しましたが、現在進行中の2期目では有料とし、1期時参加者でトレーニングの継続を希望した人、新たに参加を希望した人に対しトレーニングを行っています。1期では35名を対象にしていますが、そのうち32名が継続、やめた方も病気などやむを得ない理由でした。現在は40名が参加、20名ずつの2班に分け、火・木曜日、水・金曜日にそれぞれ週2回、1回2時間のトレーニング時間を設けています。また、昨年につき、毎週月曜日に知的障害者を対象とした2時間のトレーニングを行っています。このセンターでは、普通のトレーニングジムに行かれる、いわゆる元気高齢者の方にはご遠慮いただき、内科・整形外科の疾患を有し、トレーニング施設での運動が難しい方を対象としています。

——研究センターの利用者をもっと増やすことも可能だと思いますが。

地域住民からは「私も参加したい」「いつ開放されるのか」という問い合わせが窓口である柏市に多数寄せられています。その要望に応じていきたいのですが、センターをどんなに大きくし、利用時間を長くしてマシンを増やしても、トレーニングをできる人数には限りがあります。このセンターはあくまでも研究を進める施設と位置づけています。

そういう考えからは脱却したい。そこでどういう方法があるか。1つには、フィットネス施設にセンターと同様のマシンを入れ運動してもらおうという考え方があります。しかし、それも施設にマシンを入れてもらえるかという問題があります。また、低体力者はフィットネス施設で運動を行う

5

専門職能を活かす地域事業とネットワーク

ICカードを利用した地域のウォーキングシステム

—— 広がり期待されるNPO法人 神戸アスリートタウンクラブの新規事業

特定非営利活動法人

神戸アスリートタウンクラブ

神戸市では「健康を楽しむまちづくり」構想を打ち出し、海・川・山などに恵まれた自然環境でのスポーツ、健康づくりを推進している。この構想とともに「からだに注目したまちづくり」として知られる神戸アスリートタウン構想の実現を市民レベルで推進するNPO法人神戸アスリートタウンクラブ（KATC）では、この7月、ICカードを利用したウォーキングシステム「こうべICウォーク」のモニター募集を開始した。ウォーキングをICカードを用いたシステムでサポートしようという新事業で、コース設定によっては商店街の活性化などにもつながる。いわば、ウォーキングを活用したネットワークづくりとして、多方面への広がりも期待されている。

「ウォーキング・タウン」

神戸アスリートタウン構想では、7つのリーディングプロジェクトが掲げられ、そのうちの1つが「ウォーキング・タウン」で、その事業目的は「市民や街を訪れた人だれもが、いつでも、気軽にウォーキングやジョギングができる環境（回廊や街かどの拠点など）を各ゾーンの実情を行かして整備するとともに、日常生活でのウォーキングをはじめきっかけづくりを行う」とされている（『神戸アスリートタウン構想基本計画』神戸市、平成11年3月）。

このウォーキング・タウン実現のため、KATCでは、神戸市民が健康づくりを通じて、人生の豊かさや生活の充実感、地域での一体感などを感じ取ることができるよう

な新しいライフスタイルを創造するまちづくりに取り組んでいるが、その新事業として、7月に始まったのが「こうべICウォーク」である。

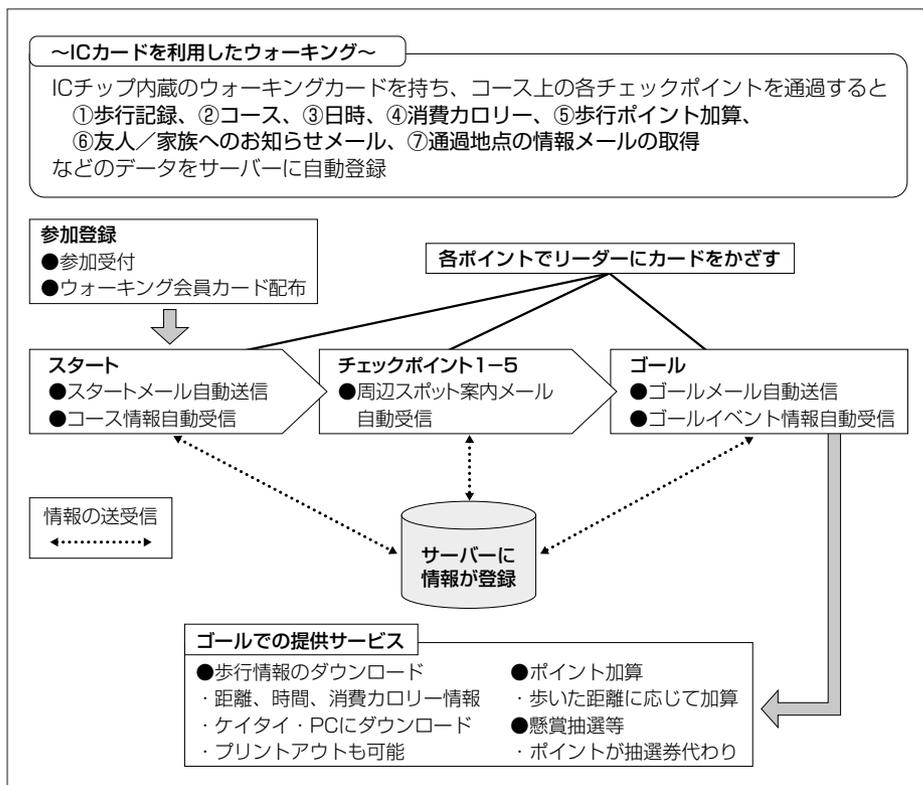
「ICウォーク」とは

「ICウォーク（登録商標）」は、ICカード（「ICウォークカード」と呼ぶ）を利用した会員制のウォーキングシステムで、会員証でもあるICウォークカードを持って、専用コースに設置されたチェックポイントでリーダーをかざすことで、「歩いたコース、距離、時間、消費カロリー（推定）」が自動的に記録される。また、歩行履歴は、週や月単位で確認でき、年代に応じたラン

キングなどさまざまな企画も可能である。

これだけではなく、「シェル」と呼ばれるポイント付与サービスがあり、コースを歩いた回数（距離）に応じてシェルがもらえる。つまり、「マイレージ」のようなもので、たまったシェルで、プレゼントの応募やイベント参加費割引にも使える。

KATCの山田明仁副理事長は、「家電機器、旅行業、印刷会社、清涼飲料水などいろいろな企業にご協力いただき、システム自体を構築するのみならず、賞品も出させていただいたりしています。また、地元の商店街にもご協力いただき、その商店街を歩いていただくことで、活気が出てきますし、シェルが貯まれば商店街の商品券がもらえ



ICウォークの流れ（構想概要案）

るという企画も考えています。歩く人にも何かお得感があり、モチベーションにつながればいっそう健康増進にむすびつくでしょうし、それが地域の活性化にもつながれば、多方面からのご協力も得やすいと思います」と語る。

なお、歩いた距離によって、IC2ndウォーカー、IC1stウォーカー、ブロンズICウォーカー、シルバーICウォーカー、ゴールドICウォーカー、プラチナICウォーカーの認定もあり、認定書とピンバッジがもらえるという特典など、さまざまなサービスが考えられている。

7月に始まったモニター募集では、次の3つのコースが設けられている。

- ①神戸総合運動公園コース
- ②垂水健康公園コース
- ③北神戸田園スポーツ公園コース

このICウォークについては、「こうべICウォーク」というホームページがあり、詳しく掲載されているので、ご参照いただきたい (<http://www.ic-walk.jp>)。

もともとこの事業は、ICカードを使っての子どもや高齢者の見守りサービスや会員管理システムなどを行っていた企業と、「ICカードを活用したウォーキング」という話になり、その企業からの提案から始まった。

コースを設定し、いくつかのポイントにリーダーを置く（リーダーは飲料水の自動販売機にも設置可能）。ウォーカーは、そのポイント、ポイントでリーダーにカードをかざすだけだが、これでその人が今どこを通過したかがわかる。仮に家族から、今どこにいるかを教えてほしいという要望があれば、インターネットでメール送信することも可能になる。歩行記録（コース、距離、時間、消費カロリー）を残すのみならず、いろいろなサービス提供の可能性があるのである。

「もうひとつ、健康づくりには運動がよいと言われ、運動しなければと思っている人は多いのですが、やり始めてもなかなか続かないことも多い。なぜ、続かないのか。

それは、運動することのメリットをすぐには感じにくい。長く続けると、いろいろ心身のメリットを感じてきますが、もっと直接的なメリットがあってもよいだろうと考えました。それが、シェルというポイント制度です」（山田氏）

シェルが貯まることで、何かもらえる。あるいは抽選で何か当たる。過去の試みでは、1等賞は中国旅行、液晶テレビもあった。これらは協賛企業からの提供である。

現在のモニター時期では、本来の入会金3,000円、月額500円（いずれも税込み）が無料になる。しかし、この金額を支払っても、簡単に歩行記録が残るということや、各種ICウォーカーの認定が受けられ、さらに海外旅行や、テレビなど各種賞品がもらえるチャンスがあれば、モチベーションは違ってくるだろう。もちろん、前述どおり、商店街がコースになれば、商店街を歩く人が増え、別の経済効果も期待できる。実際に、すでに約600店舗ある商店街との交渉も始まっている。

今後の展開

このICウォーキングは、何回かの試みのあと、この7月から上記3コースでモニターによるウォーキングが始まり、本格的には9月スタート、今年度中に神戸市内14カ所にリーダーが設置されたコースが設けられる予定である。

それだけのコースがあれば、自分にとって身近なところを選択、日常的に歩き、日曜などは気分を変えて別のコースを歩いたり、ウォーキングイベントがあれば、参加もできる。そうして楽しみながら、シェルが貯まっていけば楽しみも増えるというのだ。

すでに、熊本や札幌などでも同様のシステム導入が検討されているという。実際にICカードを使ったこのウォーキングシステムは神戸が最初だが、こうして全国に広がると、さらに事業展開やサービス提供の可能性は広まっていく。

「ウォーキングを活用して、市民の健康サ

ポートを行う。そのこと自体は全国各地で盛んに実施されていますが、こういうICカードを用いた例は少ないと思います。スポーツ、商業、教育、防犯などにも広がる多様性のあるシステムだと思います。まだ、具体的にはこれからの部分も多いのですが、実りある事業にしていきたいと考えています」（山田氏）

事業自体は、ICカードやインターネットなどデジタルな要素がキーになっているが、会報は紙媒体で出し、各種イベントではアナログの持つ温かみ、親しみのあるサービスを提供していきたいとのことである。

また、このシステムを用いて、ウォーキングの効果、つまりエビデンスの蓄積も行っていくことが考えられている。そのためには、健康・スポーツ医学の団体や専門家の協力、参画が必要なことは言うまでもなく、各関連団体とも連携していきたいとのことである。

神戸は、東西に長く、山、川、海があり、歩いていて楽しいまちである。そこにこういうシステムが導入されると、まさに「ウォーキング・タウン」になるかもしれない。会員制であるため、会員数が成功の鍵となるが、魅力あるコンテンツが揃えば、会員数は増加していくだろう。さらには、山田氏も言うとおおり、エビデンス（体重や血圧の減少など）が蓄積していき、医療費との関係も出てくると、採用する自治体が増えるかもしれない。商店街が活性化されたり、関連商品が生まれたりすると経済効果としても話題になるだろう。

まだ、始まったばかりで多くを語ることはできないが、NPO法人、各種企業、地域の商店街、リーダーを設置するスポットなどのことを考えると、地域ネットワークとしての可能性が多いに感じられる。また進捗があったときに報じることにしよう。

（「こうべICウォーク」は特定非営利活動法人神戸アスリートタウンクラブからクラブニッポン株式会社へ会員サーバーおよびコースの管理および運営を委託して行われている）

■神戸総合運動公園ICウォークコースとチェックポイント



①



②



③



④



⑤



①総合運動公園駅
このウォーキングコースへの入り口、総合運動公園駅

②チェックポイント1
総合運動公園の公園案内所の外がチェックポイント1になる

③チェックポイント2
チェックポイント1から450m歩いた自動販売機のところにてチェックポイント2のリーダーが設置されている

④チェックポイント3
チェックポイント2から750m歩くと、チェックポイント3が入場券売り場横に見えてくる

⑤ゴールのリーダー
ゴールのリーダー。これはチェックポイント1と同じところ、つまり公園案内所にある。チェックポイント3から300mである

総合運動公園 ICウォークコース (1周1500m)