

令和5年度

盛岡市地域おこし協力隊 活動報告



令和6年4月

盛岡市交流推進部スポーツ推進課 所属

結城 千晴

内 容

1. 自己紹介
2. これまでの活動について
3. 令和6年度の活動予定

1. 自己紹介



神奈川県横浜市育ちのはまっこ



水の中にいるのが好きで、
スイミングインストラクターになる



常夏の国でJICAの水泳隊員
(平成30年1月～令和2年1月)



人生初の雪国生活
(令和4年12月～)

2. これまでの活動について

活動のテーマ

「健康づくり習慣化の推進、及び、スポーツによる盛岡の魅力発信」

- 「健康になりたい人」と「健康になるための方法を教えたい人」をマッチングさせる仕組みづくり（健康づくり機会の提供、健康寿命の延伸）
- 市のスポーツ施設などを活用した大会などを増やし、交流人口の増加・盛岡の魅力発信を目指す

盛岡に来て気づいたこと



歩いている人が少ない！



せっかくあるのに
知られていないものが多い！

例) 健康づくりアプリ「モリウォーカー」
総合型地域スポーツクラブ
スポーツ施設まとめ冊子 など



「ウォーキング」を使った健康づくりができないか？

“すでにあるもの”をうまく活用できないか？



01 「なぞなぞ探検」

アプリ内のコースを活用したファミリー向けウォークラリー

- ① モリウォーカーアプリの活用
- ② 仕事や家事・育児に忙しい“働き世代”を対象に、こどもと一緒に楽しめるものにする
- ③ ただ歩くだけではつまらない…
歩く以外の楽しめるなにかで
「気づいたらこんなに歩いちゃった！」を作りたい

02 「夕活教室」

市役所や保健所内の会議室を使った運動教室

- ① 総合型地域スポーツクラブの活用と周知
- ② 運動する時間を作るのはなかなか難しい
→ 職場で運動できる機会があればどう？
- ③ まずは身近にいる職員の方々から健康づくりに興味を持ってもらえたら…

令和5年度 盛岡市地域おこし協力隊事業



こうえん なか 公園の中にあるクイズを10問さがして解いてみよう！
 ゴールではオリジナル缶バッジも作れるよ♪

公園内に設置してある10のクイズポイントを、地図を見ながら2時間以内に回るファミリーウォーキングです。受付時間内であればいつでも受付・出発でき、マイペースで楽しめます♪

日 時: 令和5年6月25日(日) 10:00~15:00
 ※受付時間: 10:00~13:00

受付場所: 高松公園駐車場5 (多目的屋外広場前)

対 象: 小学生までの子どもと保護者

定 員: 先着30組(保護者1人につき子ども2人まで)

参 加 費: 無料

申込方法: 右のQRコードからお申し込みください。

※申込期間: 6/1(木)9:00~6/16(金)

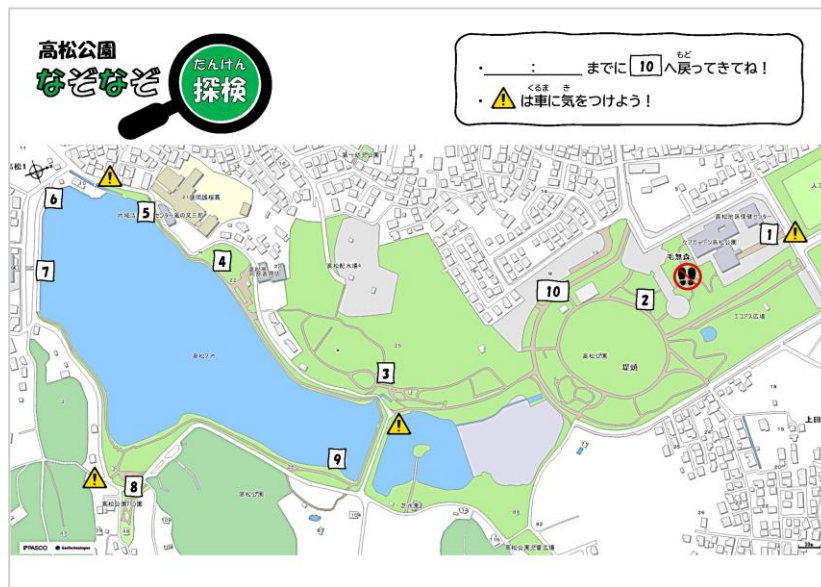


🐾 注意事項 🐾

- 筆記用具や飲み物などをお持ちください。また園内を歩ける服装でお越しください。
- 小雨決行です。荒天などで中止の場合は、当日朝に市のHPやSNSでお知らせします。
- 子どもだけの参加はできません。必ず18歳以上の保護者と参加をお願いします。

【連絡先・問い合わせ】

盛岡市 交流推進部スポーツ推進課
 ☎: 019-603-8013 担当: 鈴木・結城



なぞなぞ探検 第2弾

- ・ なぞなぞチェックポイントは全部で9か所です。アプリと地図を見ながら、好きな場所から探検してください。
- ・ 📍 コースと 📍 コースの一部は、Instagramでヒントが見られます。各ポイントのQRコードから投稿をご覧ください。(Instagramアプリがなくても見いただけます)
- ・ 地図内の ⚠️ は特に車に注意して通行してください。
- ・ 緊急の場合は、☎ 090-6786-5806 へご連絡ください。

WALKER モリウォーカー

1

📍 高松公園駐車場5

📱 アプリでチェック

2

📍 高松公園駐車場5

📱 アプリでチェック

3

📍 高松公園駐車場5

📱 アプリでチェック

4

📍 高松公園駐車場5

📱 アプリでチェック

※「チェックイン」ができないときは、一度📍の画面に戻ってください。
 ※すべてのポイントを回るとコース制となり、100ポイント獲得となります！

このページから
回答できます

① ★★★	1	4	7
② ★	しお	みそ	こしょう
③ ★★	2	4	6
④ ★	シャベル	ノコギリ	かなづち
⑤ ★★★	な	さ	ら

⑥ ★★	岩手県民	大阪府民	東京都民
⑦ ★★★	1	2	3
⑧ ★	ヒト	コスモス	テーブル
⑨ ★★	ダム	沼	湖



令和5年度 盛岡市地域おこし協力隊事業

公園内にあるなぞなぞを
探して歩こう

中央公園

なぞなぞ探検

11月12日(日) 10:00-12:00
(受付時間:10:00-11:00)

受付：ビバテラス あそびの広場

モルック体験
開催

(開催時間:11:00-13:00)

日本モルック協会公認団体
「大野☆ドリーム」の皆さんに
教えてもらおう！選べる
2コースかめコース
(約35分)うさぎコース
(約45分)距離・なぞなぞの難易度が違う
2コースから選べます。オリジナル
缶バッジ
プレゼント

「紙町銅版画工房」岩淵さん製作

お申込みはこちらから

〈申込期間〉
10月30日(月) 9:00～11月8日(水) 21:00

- ※参加費は無料です。
- ※未就学児～小学生とその保護者の方が対象です。
- ※定員は50組です。応募者多数の場合は抽選となります。
- ※雨天中止です。中止の場合は、お申込み時にご記入いただくメールアドレスへご連絡いたします。
- ※うさぎコースは、モリウオーカーイベントポイント500ptが獲得できます。アプリを事前にダウンロードしてご参加ください！

【お問い合わせ】
盛岡市交流推進部スポーツ推進課
☎019-603-8013 (担当:ゆうき)

令和5年度 盛岡市地域おこし協力隊事業

仕事終わりに
ちょこっと
“自分時間”
作りませんか？

その日の疲れはその日のうちに！
カラダもアタマもスッキリ！

夕活ストレッチ

11月8日(水)
17:45-18:15

姿勢の土台を作る！

腰痛や猫背に効果あり！
骨盤底筋エクササイズ

11月29日(水)
18:15-18:45

アタマに刺激！

頭を使ってスッキリ！
シナプソロジー

12月20日(水)
18:00-18:30

体も頭もスッキリ！

あうちでも続けよう！
頭と体幹の
簡単エクササイズ

場 所：本庁舎807会議室

定 員：20名

参加費：無料 (アンケートへのご協力をお願い致します)

総合型地域スポーツクラブ

講 師：Bondsスポーツクラブ 中村葉子
小林頼子

※イスに座ってできる簡単なエクササイズクラスです。
着替えは必要ありません。

※各回、当日13:00まで参加申込を受け付けます。

申込フォーム



【Bondsスポーツクラブ】



【お問い合わせ】

スポーツ推進課
地域おこし協力隊 結城
(内線:3775)

令和5年度 盛岡市地域おこし協力隊事業

2/7
(水)
本庁舎
807会議室

3/7
(木)
保健所
7階大ホール

夕活 エクササイズ

体幹を鍛えて 姿勢改善！冷え予防！



① 18:15-18:40
セルフコンディショニング

ストレッチボールを使い、固まった姿勢や筋肉をほぐします



② 18:45-19:15
体幹トレーニング

ピラティスの動きを使いインナーマッスルを鍛えます

①・②続けて参加可能です。どちらかだけの参加ももちろんOK！

※②は運動強度が少し高くなります。しっかり筋肉痛を感じたい方にもオススメです！

※両日とも、基本的な内容は同じですが、動きの種類は変わる可能性があります。

定 員：各回15名

参加費：無料

総合型地域スポーツクラブ

講 師：「Bondsスポーツクラブ」小林頼子 (①セルフコンディショニング) / 中村葉子 (②体幹トレーニング)

※服装は自由ですが、腹部への圧迫を避けるため、ベルトは必ず外してご参加ください。

※マットの上での運動になります。シューズは必要ありませんが、寝る動きも多いため、できれば動きやすい服装での参加をお勧めします。

※マット・ボールはこちらで準備します。ご自身のマットを使用したい方はご持参ください。

お申込みはこちらから



Bondsスポーツクラブ
(Facebookページ)



～お問い合わせは、スポーツ推進課 結城まで～
(内線:3775)



教室の内容は、ストレッチポールを使った運動やシナプソロジー（頭の体操）など。

3. 令和6年度の活動予定

- ・ウォーキングイベントの継続開催

…もっと地域の方々と協力した内容にしていきたい！

- ・職場での健康づくり機会の提供

…職場でできる運動教室を引き続き開催していきたい！

- ・スポーツ教室体験イベントの開催

… いろいろなスポーツ教室が、ひとつの場所で体験できる機会を作りたい！
指導者の顔を実際に見て体験できることで、マッチングづくりの第一歩になれば…

こんな素敵な景色が街中でたくさん見られることも盛岡の魅力のひとつ！



ご覧いただきありがとうございました(*^^*)