

# きみ 手帳と始める朝活ヨガ from 八王子

～スポーツをライフスタイルの一部に～

BIGIN MORNING YOGA WITH YOU  
～Sports Part of Lifestyle～



チーム Regina  
新地文弥, 西村明日香, 戸山黎華, 加藤華  
指導教員 水元昇  
創価女子短期大学 現代ビジネス学科 水元研究室

スポーツライフスタイルの一部にすることを目標に私たちは、「朝活ヨガ」に注目し、これをテーマとした“八王子手帳”を提案する。八王子のヨガ施設などヨガに関連した情報が得られる他、スケジュール帳としての普段使いも可能であり、日記のような形として記録も残せるようになっている。付属のクーポンで施設の利用を促し、その施設での市民同士の交流によって八王子の地域活性化にも繋げる。

キーワード：スポーツ, 手帳, 健康, 美容

## 1. はじめに

今日、日本とアメリカのスポーツ事情は大きく異なっている。日本は、体育やクラブなどの教育内でのスポーツという認識が高いのに対し、アメリカでは体育やクラブなど教育内での取り組みは少なく、地域のスポーツチームのような教育外で行われていることが多い。つまり、趣味の範囲内でのスポーツという認識が高いのだ。また、日本はスポーツなどの趣味より仕事優先という風潮があり、アメリカではスポーツ観戦のため、多くの人が仕事を休むほど仕事よりスポーツという風潮がある。このようにアメリカではスポーツはライフスタイルの一部になっているのに対し、日本はまだまだスポーツが浸透していない。そこで、私たち女子学生の視点からこの八王子から日本のスポーツ活性化に繋がる提案をする。

## 2. 企画説明

研究を進める中で、私たちは「朝活」というキーワードに注目した。学業や就職活動に取り組む私たち学生にとって時間の有効活用ができる朝活

に魅力を感じたからだ。また、朝活は生活のリズムが最適化するため、心と体のコンディションも整い、集中力もアップするなどさまざまな効果を得ることができる。さらに朝活を推奨するなかで、「ヨガ」にも注目した。ヨガは、ウォーキングの次に女性からの興味関心度が高く、リラックス効果・ダイエット効果を得ることができるうえに天候などにも左右されずに行える。人と比べずのんびり過ごせるヨガならではの魅力であり、自身を見つめなおす良い機会ともなると考えた。

女性30代以下			女性40代		
1	ウォーキング	60.2%	1	ウォーキング	73.1%
2	ヨガ・ピラティス	21.7%	2	ヨガ・ピラティス	23.5%
3	ランニング・ジョギング	15.7%	3	フィットネス・ジム	15.1%
4	フィットネス・ジム	14.5%	4	水泳	11.8%
5	水泳	10.8%	5	ランニング・ジョギング	9.2%
女性50代			女性60代以上		
1	ウォーキング	60.2%	1	ウォーキング	75.0%
2	ヨガ・ピラティス	20.4%	2	フィットネス・ジム	25.0%
3	水泳	10.8%	3	ヨガ・ピラティス	14.3%
4	フィットネス・ジム	9.7%	4	水泳	10.7%
5	ランニング・ジョギング	8.6%	5	ゴルフ	7.1%
	テニス	8.6%			

図1 女性のスポーツ取り組み率

### 3. 提案

そこで私たちは、朝活ヨガをテーマとした「手帳」を提案したいと考える。毎日使う手帳という身近なものにヨガの要素を加えることによって、ヨガやスポーツをさらに親しく感じ、ライフスタイルの一部となると考えた。次に、この手帳を提案するにあたって3つのメリットがあげられる。

#### 〈メリット1〉

八王子のヨガに関連したヨガ施設のマップや詳細などの情報が得られる。また、記載されているQRコードを使ってヨガ動画を閲覧することができる。よって、忙しく施設に通うことが困難な人でも手帳と動画を閲覧できる端末を所持していれば家などでも気軽に実践することができる。

#### 〈メリット2〉

日記のような感覚でその日実践したことや、感じたこと、ダイエット記録などを専用の欄に記入することができる。また、スケジュール帳としての役割も果たすため普段使いも可能であり、一石二鳥である。例として下記のような“ワナドゥ手帳”が挙げられる。



図2 榎出版社 ワナドゥ手帳 ランニング 〈メリット3〉

購入特典としてクーポンを付属させることにより、ヨガ施設への利用者数の増加を促すことができる。それによって、施設を利用する市民同士の交流が生まれ地域活性化にも繋がると考える。

### 4. 終わりに

この八王子手帳によって、購入者のヨガ生活の充実化を図る。また、八王子には大学が多く、市外から訪れる人も多いため、外での話題性も見込むことができる。そして、ヨガという新しい視点での地域活性化のために、この提案をぜひ活用していただきたい。

### 5. 参考文献

図1

<https://www.opi-net.com/opirepo/201510sports.asp>

図2

<https://loft.omni7.jp/fair/c1210131001>

朝活のメリット

<https://bowgl.com/2017/08/16/morning-activities/>

