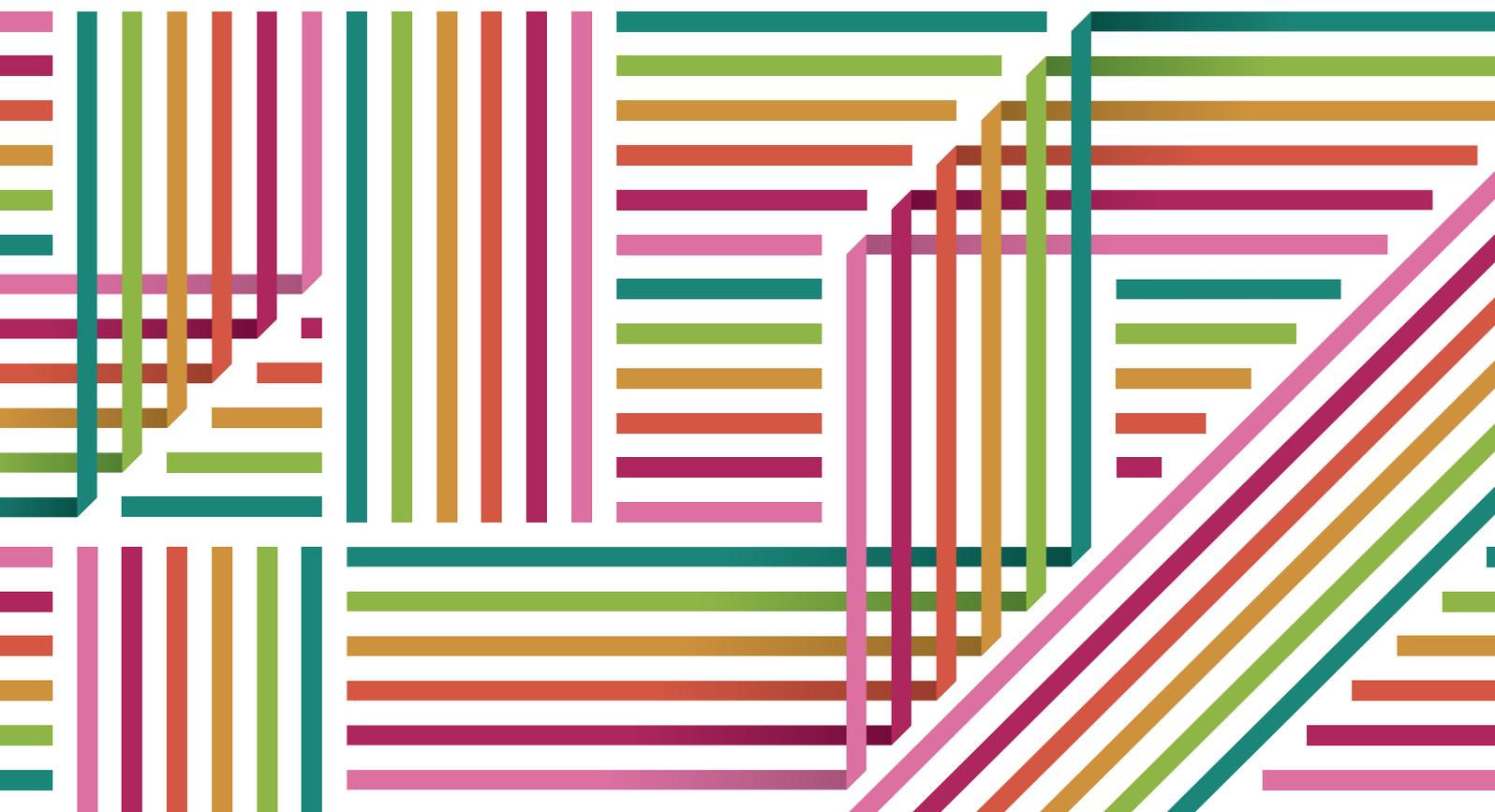


# 身体活動を促す まちづくりデザインガイド

Active Urban Planning & Design Guide

- Design
- Diversity
- Destination Accessibility
- Desirability
- Placemaking
- Promotion



# 目次

<b>概要 Executive Summary</b> .....	3
<b>理論的背景 Theoretical Background</b> .....	7
身体活動を促す都市環境 Built Environment Promoting Physical Activity	
健康まちづくりと都市デザイン Healthy Urban Development and Urban Design	
公衆衛生と都市・空間デザイン Urban Design leading to Better Public Health	
健康と都市計画制度 Health and City Planning System	
<b>歩行者志向のデザイン Design</b> .....	17
01 リンクとプレイス Link and Place	
02 アーバン・ファニチュア Urban Furniture	
03 シークエンス Ssequence	
04 行動をサポートする案内サイン Guide Sign for Activity Support	
05 安全と魅力を導く光環境デザイン Lighting Design for safety and comfort at nighttime	
06 アフォーダンス Affordance	
07 パーミアビリティ Permeability	
<b>土地利用等の多様性 Diversity</b> .....	31
08 ミクストユースなまち Mixed-use areas	
09 ミクストユースな建物 Mixed-use buildings	
10 多様な交通モードの共存 Coexistence of various transportation modes	
11 生物多様性のある地域づくり Conservation of biodiverse areas	
12 多様な年代が集える場づくり Creating places for all ages	
<b>目的地へのアクセス性 Destination Accessibility</b> .....	39
13 食料品アクセス Access to grocery stores	
14 公園・オープンスペースへのアクセス Access to parks and open spaces	
15 都市施設の近接とネットワーク化 Co-location and networking of urban facilities	
16 高齢者の居場所へのアクセス Access to "third places" for older adults	
17 こどものためのプレイエリア Play areas for children	
<b>安全性等の魅力創出 Desirability</b> .....	45
18 交通静穏化 Traffic Calming	
19 防犯まちづくり Crime prevention through environmental design	
20 まちの美化 Neighborhood Beautification	
21 道路・公園づくりへの参画・活動 Participation in the management of roads and parks	
22 気候に対応した快適な歩行環境 Comfortable walking environment in consideration of the climate	
23 身近な緑の保全・創出 Preservation and creation of greenery nearby	
<b>プレイスメイキング Placemaking</b> .....	55
24 集える場の創出 Making the gathering spaces	
25 サードプレイス The Third Place	
26 タクティカル・アーバニズム Tactical Urbanism	
27 柔軟に使える余白 Flexible Margin Space	
28 親しみ・愛着のある場 The Place of Attachment	
29 エリアマネジメント Area-based Management	
<b>ソフト面での促進活動 Promotion</b> .....	65
30 運動の動機づけ Promotion for physical activity	
31 ナッジを活用した運動促進 Physical activity promotion with a nudge	
32 健康の拠点 A base for health promotion	
33 健康意識の醸成 Raising awareness of health	
34 運動の仲間づくり Making friends to exercise with	
<b>ケース・スタディ Case Study</b> .....	71
ウェルネスシティつくば桜	
ふなばし森のシティ	
柏の葉キャンパス	
日本大通り	
花園町通り	
つくば霞ヶ浦りんりんロード	
健康みちづくり推進事業	
<b>索引 Index of Cases</b> .....	86

# 概要

---

Executive Summary

# 身体活動を促す まちづくりデザインガイド

## Active Urban Planning & Design Guide

身体活動の低下を原因とする肥満や慢性疾患が世界的に問題となるなか、身体活動を促進する手段として都市環境を改善する「まちづくり」に期待が集まっている。そして、都市環境と身体活動との関係を裏付ける研究も1990年代以降蓄積されている。こうした研究蓄積と計画実務をつなぐため、諸外国では身体活動促進の観点からまちづくりのデザインガイドが作成され、自治体等に参照されている。しかし、これらを歴史的・文化的背景や、街区構成、交通手段分担率などの異なる日本の都市に適用することは妥当でない。そこで、日本の都市における身体活動の促進・阻害要因を踏まえ、身体活動を促すまちづくりを普及するためにこのデザインガイドを作成した。

本書では、身体活動を促すまちづくりの考え方を、34のキーワードを通じて図や写真とともに紹介している。各キーワードは、歩行者志向のデザイン（Design）、土地利用等の多様性（Diversity）、目的地へのアクセス性（Destination Accessibility）、安全性等の魅力創出（Desirability）、プレイスメイキング（Placemaking）、ソフト面での促進活動（Promotion）という4つの“D”と2つの“P”の下に整理した。その前段には理論的背景として、都市計画、都市デザイン、予防医学の専門家による4編の論考を掲載した。また、巻末のケーススタディでは、全国の先進的な事例とキーワードとの関係を示した。

高齢化や健康意識の高まりとともに、健康的に暮らせる都市環境が求められている。本書で紹介する手法は、まちづくりや健康づくりに携わる自治体や民間事業者、地域の魅力向上や課題解決を担う地域団体などに活用されることを想定している。本書が、身体活動を促す健康的な都市環境の実現に寄与することを祈念する。

さいごに、このデザインガイドはJSPS 科研費「都市の歩行促進要因を踏まえた健康まちづくり支援ツールの開発」（18H01602）の成果のひとつである。ここに記して謝意を表す。

## 執筆者

### Contributors

樋野 公宏  
Kimihiro HINO

東京大学大学院工学系研究科 准教授

石井 儀光  
Norimitsu ISHII

国土交通省国土技術政策総合研究所都市研究部 室長

野原 卓  
Taku NOHARA

横浜国立大学大学院都市イノベーション研究院 准教授

花里 真道  
Masamichi HANAZATO

千葉大学予防医学センター/  
デザイン・リサーチ・インスティテュート 准教授

吉田 紘明  
Hiroaki YOSHIDA

千葉大学予防医学センター 特任助教



# 理論的背景

---

## Theoretical Background

### 身体活動を促す都市環境

Built Environment Promoting Physical Activity

### 健康まちづくりと都市デザイン

Healthy Urban Development and Urban Design

### 公衆衛生と都市・空間デザイン

Urban Design Leading to Better Public Health

### 健康と都市計画制度

Health and City Planning System

# 身体活動を促す都市環境

Built Environment Promoting Physical Activity

樋野 公宏 Kimihiro HINO

東京大学大学院工学系研究科都市工学専攻

Department of Urban Engineering, Graduate School of Engineering, The University of Tokyo

## 1. 予防医学分野からの期待

肥満や慢性疾患といった非感染症の世界的な蔓延に対して、世界保健機関 (WHO) は、身体活動に関する2030年までのアクションプランを策定した<sup>1</sup>。このプランは、4つの戦略的目標のひとつに「アクティブな環境の創出」を掲げ、都市・交通計画の統合、歩行者・自転車網の改善、道路安全性の向上、オープンスペースへのアクセス改善などの具体的行動に言及している。

こうした都市・交通計画への期待の背景には、都市環境が健康の社会的決定要因 (social determinants of health) のひとつであり、個人の属性や生活習慣と並んで、人々の健康に差を生じさせるという予防医学分野の認識がある。換言すれば、個人の生活習慣改善などを通じた一次予防の前段階において、疾病原因につながる環境的条件を改善する「ゼロ次予防」の手段として、都市計画が位置づけられているのである。都市環境の改善により、疾患発生リスクの高い少数の人々だけでなく、多数の一般集団に介入することが可能となる。

しかし、このように医学分野から都市計画への期待が寄せられるのは初めてではない。18世紀の英国では、産業革命の進行とともに中小の工場とその労働者が都市部で急増し、過密で不衛生な住環境は感染症の蔓延を招いた。この反省から、1848年には公衆衛生法、1851年には最初の住居法とされるシャフツベリー法が制定され、都市計画はこれらに内包される形で成立したとされる。エベネザー・ハワードの田園都市構想も、健康的な住環境を希求する背景において誕生し、日本をはじめ、世界各国に波及した。ニューヨーク市でも、19世紀から20世紀に掛けての急激な人口増加により結核やコレラ、黄熱病といった感染症が繰り返し発生したが、水道システムや地下鉄の整備、建築規制などの都市政策により1940年には感染症の抑制に成功した<sup>2</sup>。

つまり、一世紀を経て感染症から非感染症へと問題が移り、その防止に有効な身体活動を促進する手段として、再び都市計画に期待が集まっているのである。

## 2. 都市環境と身体活動との関係

### 2.1. 3つのD・5つのD

歩行や自転車などのアクティブな移動を促す環境要素としては「3つのD」(3Ds)、すなわち密度 (Density)、土地利用の多

様性 (Diversity)、歩行者志向のデザイン (Design) がよく知られる<sup>3</sup>。このうち密度については、日本の130市町村を対象とした分析でも、人口密度の高い市町村ほど、また市街化区域内の方が区域外よりも平均歩行時間が長い傾向にあった<sup>4</sup>。土地利用が多様で、徒歩圏内に店舗や公園等があると、それらが目的地となって歩行が促される。歩行者志向のデザインとは、歩きやすい歩道整備、歩きたくなる景観形成などである。

これらに、目的地へのアクセス性 (Destination Accessibility)、公共交通への距離 (Distance to transit) を加えた「5つのD」(5Ds) も知られる。これらのDは、上述した「密度」と身体活動の関係における中間因子と考えるのが妥当である。例えば、一定の都市密度がなければ店舗も公共施設も立地しないし、公共交通も成り立たない。目的地へのアクセス性に関しては、不動産の立地環境を暮らしやすさの観点から指標化したWalkability Indexが産学連携により開発されている<sup>5</sup>。この指標は、ある不動産から徒歩15分でアクセス可能な施設の充実度を100点満点で得点にしたものであり、民間の不動産情報サイトで物件情報のひとつとして掲載されている。今後、実際の歩行行動との関係の検証が求められよう。

5Dsのほかにも、「プレイス・メイキング」や、これらで包含できない安全性等の「魅力」(Desirability) を加える提案がなされるなど、都市・交通計画への期待はより具体的かつ包括的になりつつある<sup>6,7</sup>。これらの先行研究を踏まえて、本書では4つのDと2つのP(4Ds & 2Ps)で、キーワードを整理することにした。

### 2.2. 身体活動との関係のエビデンス

これらの都市環境と身体活動との関係を裏付ける研究は1990年代以降蓄積されている。当初は身体活動量を質問紙調査で尋ねるものばかりだったが、活動量計等の健康機器の廉価化、スマートフォン、ウェアラブル端末の普及とともに、長期かつ大規模なデータを扱う研究が増えており、より頑健なエビデンスが期待される。居住地等の環境についても質問紙による主観評価が一般的だったが、近年ではGISを用いて客観的かつ定量的に計測するものが主流である。

長期かつ大規模なデータを扱う国内の研究例として、ここでは「よこはまウォーキングポイント事業」に関する筆者らの研究成果を紹介する。本事業は、ウォーキングを通じた健康増進を

企図し、18歳以上の市民等へ歩数計を無償配布する横浜市の事業である。2014年11月に開始し、執筆時点で約32万人が参加している（2018年4月からスマホアプリでも参加可）。参加者は、歩数に応じて得られるポイントを貯めることで、商品券等が当たる自動抽選に参加することができる。

横浜市との協定に基づき、筆者らは本事業の歩数データと都市環境との関係を分析している。高齢者を分析対象とした研究では、人口密度、駅距離、交差点密度と平均歩数の間に関連が見られた。すなわち、駅から遠い地区や交差点の多い地区では歩数が少なく、人口密度の高い地区では歩数が多いという結果だった。駅は交通結節点であると同時に商業・文化施設等の集積地であるため、近くに住む人々の外出を促すと考えられた。さらに同じ高齢者を3年間追跡すると、交差点密度が低く、最寄り駅が近いと加齢に伴う歩数の減少幅が小さいことが分かった。すなわち、都市環境はある時点の歩数に関連するだけでなく、3年間で歩数格差を拡大する効果も有することが明らかになった。

横浜市が全市的に進める歩行環境整備（健康みちづくり推進事業）の評価研究では、3路線の整備完了直後に、周辺に居住する高齢女性の歩数が有意に多くなり、居住地からの距離が近いほどその傾向の強いことが分かった。ただし、整備完了から1年後には他の参加者との差は失われ、効果を継続させる対策の必要性が示唆された。さらに、COVID-19の第一波に対する緊急事態宣言前後における歩数変化を調べた研究では、宣言の6週間前から前年比歩数が減り始め、特に女性と非高齢者の減少が顕著だったことが分かった。この変化は居住環境によって異なり、特に高齢女性の歩数は、人口密度の高い地域や駅に近い地域で減りやすかった一方で、大規模公園に近い地域では減りにくかった。前年には大規模公園と歩数の間に関連がなかつ

たことから、人の多い場所が避けられる一方で身近な目的地として公園が志向されるようになったと解される。

このように、横浜市では経時データの利点を活かした縦断研究が蓄積されつつある。本書では、こうした学術研究の成果から専門家の意見まで、様々なエビデンス水準の知見に基づいてキーワードを構成している。

### 3. デザインガイドの必要性

上述したようなエビデンスの蓄積は、政策に結びついてはじめて人々の健康に寄与するものとなる。研究成果と計画実務をつなぐ方策のひとつが、官民協働によるガイドラインの策定である<sup>8</sup>。

英国では2015年に政府外公共機関（Sport England）が『アクティブ・デザイン』を作成し、計画行為を通じた身体活動や健康の増進を促している<sup>9</sup>。前半では「アクティブ・デザインの10原則」を説明し、後半ではそれらと関連付けて事例を紹介している。

自治体としては、ニューヨーク市が『アクティブ・デザイン・ガイドライン』を作成し、建築家やプランナーに向けて建築・都市デザインと健康との関係を解説している<sup>2</sup>。都市デザインの章では、マンハッタンのハイラインなどの事例が紹介されているほか、「複合的土地利用」や「街路連結性」など13分野のチェックリストが掲載されている。

冒頭に述べたとおり、予防医学分野と都市計画との連携が強く要請されている。国内外における身体活動を促すまちづくりの好例を6の原則と34のキーワードのもとで紹介し、学術と実務をつなぐことが、海外のデザインガイドと同様に本書の目的である。

#### 参考文献

- 1 Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world
- 2 City of New York (2010). Active Design Guidelines: Promoting Physical Activity and Health in Design. Center for Active Design.
- 3 Cervero, R., & Kockelman, K. (1997). Travel demand and the 3Ds: Density, diversity, and design. *Transportation Research Part D: Transport and Environment*, 2(3), 199–219.
- 4 森克美・李廷秀・浅見泰司・樋野公宏・渡辺悦子 (2017) 地域の物理的環境と移動に伴う歩行時間との関連、厚生指針、64(6), 1-8.
- 5 清水千弘・馬場弘樹・川除隆広・松縄暢 (2020) Walkabilityと不動産価値: Walkability Indexの開発、CSIS-Discussion Paper, 163, The University of Tokyo.
- 6 Giles-Corti, B., Vernez-Moudon, A., Reis, R., Turrell, G., Dannenberg, A. L., Badland, H., ... & Owen, N. (2016). City planning and population health: a global challenge. *The Lancet*, 388(10062), 2912–2924.
- 7 Udell T, Daley M, Johnson B, & Tolley, R. (2014). Does density matter? The role of density in creating walkable neighbourhoods. National Heart Foundation of Australia.
- 8 Sallis, J. F., Bull, F., Burdett, R., Frank, L. D., Griffiths, P., Giles-Corti, B., & Stevenson, M. (2016). Use of science to guide city planning policy and practice: how to achieve healthy and sustainable future cities. *The Lancet*, 388(10062), 2936–2947.
- 9 Sport England. (2007). Active Design: Promoting opportunities for sport and physical activity through good design. London.

# 健康まちづくりと都市デザイン

Healthy Urban Development and Urban Design

野原 卓 Taku NOHARA

横浜国立大学大学院都市イノベーション研究院  
Graduate School of Urban Innovation, Yokohama National University

## 1. 健康まちづくりと空間デザイン

人間が健康まちづくりの効果を知覚し、体感するための媒介となるのは、自らの「身体」(からだ)であり、かつ、その身体が置かれている「空間」から外部環境の刺激や健康まちづくりの効果を受け止めることになるため、自分がどんな空間に置かれているか、どんな場に触れているかが、外出したくなるか、動きたくなくなるか、運動したくなるか、といった動機に大きな影響を与える。そのため、身体が存在する空間や、直接触れる場所、身体から感じとることのできるミクロな場のデザインが、健康まちづくりの促進の面から考えても、とても大切である。

まず、誰もが健康に外出したり、まちをストレスなく動くことができることを目指すためには、できるだけバリア・障壁の少ない空間作りが求められ、車いすやベビーカー、シニアカーを押しているでも安心して歩けるような段差のない道路であったり、エレベータやエスカレータなどが使いやすい動線上におかれているなど、空間デザイン上も工夫が必要である。ただし、一つの都市空間において、様々な条件に対応した設備が混在すると、設備同士が干渉しあうこともあるので注意が必要となる。その意味では、単に障壁を取り除くだけでなく、ハンディキャップの有無に関わらず、より多くの人々にとって使いやすい「ユニバーサルデザイン」の考え方が大切にされる。

また、自由に歩いたり、自転車に乗ったり、気軽にまちで活動を進めてゆくには、安心安全な都市空間が確保されていることも重要である。例えば、道路空間においても、先の段差解消だけでなく、車道と自転車道・歩道がきちんと整備されていること、通行空間に加え、ちょっと休んだり座ったりできる場、滞留できる場が用意されていること、お店の軒先を使ってちょっとしたテラスや休憩の場が設けられていることなど、道路断面の整理(歩行者のための空間や自転車レーンなどの分節)が求められる。また、工夫としては、スムーズ横断歩道の取組みのように、交通静穏化(p.46)と安全で歩きやすい歩行者空間の確保を同時に両立させる取り組みなどもある。

さらに生活習慣病リスクや未病などを考えると、まちを使って適度な運動が進められるような都市空間のあり方ということも考えられる。ニューヨーク市では、健康まちづくりをまち全体のデザインの中で推進してゆくために、Active Design Guidelineが策定されている(2010)<sup>1</sup>。そこでは、都市デザ

インのガイドラインと建築デザインのガイドラインに分かれており、都市空間に関しては、本書の内容と近い、土地利用の混合(ミクストユース(p.32))、交通結節点や街路ネットワークの使いやすさや、外部空間・憩いの場、広場等の創出、歩きやすく豊かな街路空間の形成(自転車の使いやすさも記されている)などが謳われているが、特に、建築デザインに関しては、階段を始めとした身体活動ができる空間のあり方が記されている(アメリカでは、肥満における生活習慣病リスクが課題となっているため、できるだけ階段などを用いて身体活動のできることが推奨されている。これに対し、日本では、高齢者等の外出機会創出が課題となっており、できるだけバリアの少ない空間が求められている)。また、外部空間においても、適度な運動器具の設置や、卓球台・ボルダリング施設など、楽しく身体を動かせる場所の創出が期待される。

継続的にそとで身体活動を進めるという観点から考えると、単に、身体活動を行う上での障壁が除去されている、身体が動かせる場が用意されているだけでなく、キーワードとしても紹介するとおり、アフォーダンス(p.28)<sup>2</sup>を意識したデザイン、つまり、自然と活動したくなる、使いたくなる、滞在したくなる場の醸成も重要である。人間工学的な検討を加えた上で、手にとりやすい、座りやすい、動きやすい寸法や形態を考えたデザインも重要であるし、さらには、子どもたちが安心して元気に遊びまわれるように、かどを減らして丸みを帯びていたり、柔らかい素材の利用、そして何よりも楽しく過ごせる場の創出なども大切である。

また、街区をできるだけ小さくして、多くの街路や通路が確保されることで、歩行者動線の選択肢や自由度を高めた都市空間、あるいは、建築物のグランドレベルに関して、建築物に入りやすく、かつ、アクセスしやすい空間となっていたり、透明性が高く見通しが効いたり、オープンカフェのように建物と街路が一体となるような、浸透性の高い(パーミアブル(p.29)な)都市空間のデザイン、そして、歩いたり移動したりしていくほどに新たな風景が生まれたり自然を感じたりとどんどん進みたくなくなるような、動的風景としてのシークエンス(p.22)を大切にするような都市空間のデザインが期待される。

さらには、居心地や愛着を考えると、「歩きたくなる」「居続けたくなる」「何度も来たくなくなる」には、空間の「魅力」も重要となる。地域の誇りを感じられる空間、街並みや風景の魅力が創出され

ている空間、自然豊かで居心地よく快適な空間の存在自体が、そとで、まちで活動したくなるモチベーションを生み出す。

例えば、地域の歴史文化もとても重要である。シドニー市に近年整備されたGoods Line (p.44)という公共空間は、貨物線の高架廃線をリノベーションして、歩行者専用空間を生み出した事例であるが、シドニーの産業を支えた歴史も生かしながら、魅力的な空間が生み出されている。また、ケーススタディでも紹介している日本大通り (p.18, 28, 62, 78) (横浜市)のように、まちのメインストリートでは、歴史的建造物やイチョウの街路樹、質の高い舗装や道路付属物などで構成される、街路が重ねてきた歴史文化の見える街並み・風景が大切にされており、何度も訪れたい空間となっている<sup>3</sup>。

## 2. 場づくりとソフトなまちづくり

ハードだけでなく、ソフトの活動が、まちで活動するモチベーションになってゆくことも多い。仲間とともに活動する、交流する場があることで、一人で活動するよりもモチベーションが高まり、活動も継続されやすい。そのためには、交流できる場や一緒に身体活動できる場の創出、親しみや愛着のわく場 (p.62) の創出が大切になる。一方で、都市空間では、一人であっても居心地よくいられたり、滞在できたりする場の存在もまた重要である。家や職場だけでなく、自分らしい活動が進められる場所(サードプレイス (p.57)<sup>4</sup>)をまちのなかに見つけてゆくことが、外出機会の増加につながる。また、こうした「場」を利用するだけでなく、生み出すための取り組みや活動も大事である。ちょっとした居心地の良いベンチやテーブルを使いやすいように置くだけでも、そこに場が生まれる(アーバン・ファニチュア (p.20))。かつて、「井戸端会議」が行われたように、集まって話ができる場所(p.37)の創出も重要である。

また、まちぐるみで健康まちづくりを推進することを考えると、個人での活動だけでは限界があり、様々な主体と一緒にあって、総合的なまちづくり、あるいは、都市空間の整備創出を進めて

ゆく中に、健康まちづくりを上手に入れ込んでゆく必要がある。そのためには、地域を統括する自治体(市区町村)との連携、開発を行う民間企業との連携、あるいは、その両者の連携も重要な要素となってくる。かつては、都市の計画は、行政主導、あるいは、開発を統括する民間企業主導で行われることも多かったが、ハード整備だけでなく、その後の管理や利活用も含めてまちづくりが持続的に行われるためには、ソフトな活動に関わる地域住民や中間組織、権利者などが一緒になって、整備時点から活用することも考えながらまちづくりを進めてゆく必要がある。さらに、持続的なまちづくりには、これを進めるための「財源」も重要になってくる。まちづくりに関係する主体が協働するだけでなく、負担も分け合う「エリアマネジメント(p.64)<sup>5</sup>」を実現させ、健康まちづくりも重要な要素に位置づける中で、総合的なまちづくりを推進することが期待される。ケーススタディでも紹介した柏の葉キャンパス周辺地区 (p.76)では、UDCK(柏の葉アーバンデザインセンター)を中心に、様々なまちづくりのマネジメントが行われており、ウォークラブルな都市空間整備や魅力ある活動の場の創出とともに、身体活動もしやすい空間整備や案内サイン(p.24)の挿入、健康に関する情報提供や交流の場(p.68)の創出などが総合的に行われており、その結果、パークラン(p.70)も行われるようになるなど、多主体で総合的な健康まちづくりが展開されている。

このような、身体から考えるミクロなデザインは、まち全体のあり方を考えるマクロな都市デザインやまちづくりと接続されてこそ、その力を発揮することができる。せっかく魅力的な広場や身体活動の空間ができていても、そこに至る動線や公共交通が使いにくかったり、そもそも、まちなかで活動するための様々なサービスが伴っていなかったりすると、その力を存分に生かされない空間になってしまう。その意味では、まち全体のあり方(都市計画)との関係、あるいは、公衆衛生の視点など、大きな視点でのあり方もともに考えながら、個々の空間や活動のデザインを考えることも重要である。

### 参考文献

1 City of New York (2010). Active Design Guidelines: Promoting Physical Activity and Health in Design. Center for Active Design.  
2 佐々木正人(2015)新版 アフォーダンス、岩波書店  
3 出口敦・三浦詩乃・中野卓編著、中村文彦・野原卓・宋俊煥・村山顕人・泉山聖威・趙世農・窪田亜矢・長聡子・志摩憲寿・小崎美希・廣瀬健・吉田宗人(2019)ストリートデザイン・マネジメント:公共空間を活用する制度・組織・プロセス、学芸出版社、96-98

4 レイ・オルデンバーグ著、忠平美幸訳(2013)サードプレイス:コミュニティの核になる「とびきり居心地よい場所」、みすず書房  
5 保井美樹・泉山聖威編著(2020)エリアマネジメント・ケースメソッド:官民連携による地域経営の教科書、学芸出版社

# 公衆衛生と都市・空間デザイン

Urban Design Leading to Better Public Health

花里 真道 Masamichi HANAZATO

千葉大学予防医学センター／デザイン・リサーチ・インスティテュート  
Center for Preventive Medical Sciences / Design Research Institute, Chiba University

## 1. はじめに

医学は、人体の構造や機能の理解を通じて疾病の発生を探索する“基礎医学”、個人の疾病の診断・治療を実践する“臨床医学”、個人の社会経済状況に加え、個人を取り巻く環境や集団の特性、望ましい医療・保健システムを探索する“社会医学”の3分野として整理される。社会医学が扱う大きなテーマのひとつが公衆衛生である。WHO（世界保健機関）は、公衆衛生を Winslow の定義<sup>1</sup>に基づき、「Public Health is the art and science of preventing disease, prolonging life and promoting physical and mental efficiency through the organized community efforts」（公衆衛生学は、組織された地域社会の努力を通して、疾病を予防し、生命を延長し、身体的、精神的機能の増進をはかる科学であり技術である）としている。The organized communityには、地域住民と保健医療・ヘルスケアの専門家に加え、支援団体・ソーシャルワーカー、学校・教師、行政職員なども含まれる。さらには、スポーツクラブ、物販事業者、食品・飲料・日用品メーカー、ICT・通信企業など、日常生活を取り巻く様々な事業者によるヘルスケアサービスが提供されるなかその範囲は拡大を続けている。デベロッパーや交通事業者、まちづくり団体など、都市整備・運営に関わる主体との協働も期待されている。

公衆衛生活動において、個人の行動や生活習慣を変えることの難しさが、疾患リスクの高い対象に介入する「ハイリスク・アプローチ」の課題として捉えられつつあり、集団全体に作用する「ポピュレーション・アプローチ」が注目されている<sup>2</sup>。都市計画や交通計画の調整は、集団全体に介入する「ポピュレーション・アプローチ」として理解でき、個人に意識させることなく個人の行動や生活習慣をよい方向に調整できる可能性をもっている。

予防の段階には、一次予防（健康増進）、二次予防（早期発見・早期治療）、三次予防（再発予防・悪化予防）がある。個人へ働きかける1次予防は重要である。しかし、私たちの健康は、環境からも影響を受けることがわかってきた。個人の努力に期待するだけでなく、地域の環境の調整による予防も“ゼロ次予防<sup>3</sup>”として期待されている。

## 2. 健康の決定要因

私たちの健康は、どのような要因によって決定されるだろうか。

環境が健康に及ぼす影響の度合いについて、WHOは2016年「健康的な環境による疾病予防－環境リスクによる疾病負担の国際評価」と題するレポートを発表した。ここで、“環境”要因の割合は、全死亡における23%を占めると報告されている。環境の健康への影響の大きさがうかがえる。

また、健康の決定要因として、社会的、経済的、環境的な条件が重視され、それらは「健康の社会的決定要因」として国内外の公衆衛生政策に取り入れられている。個人を囲む環境を、コミュニティ、地域経済、建造環境、自然環境、エコシステムとして整理し、各段階で健康との関係を考察するモデルが提示されている（図1）<sup>4</sup>。これらの各層は相互に関連し、個人の行動や選択に作用し、その蓄積が健康に影響を及ぼすと理解される。



図1 地域環境における健康の決定要因<sup>4</sup>（和訳、一部改変）

## 3. 環境の改善により健康を高める2つのアプローチ

環境と健康について、集団の一般的な健康水準を基準としたモデルを考える（図2）。図の下部は、環境汚染や有害物質のリスクの除去・管理により、健康が集団の標準的な水準に戻る状況である。有害な環境要因を特定し対策を講じることで、集団の健康の維持・増進をはかる方法として、衛生学・公衆衛生学の萌芽期から現在までの基盤的な方法論である。有害な環境要因として、鉛、農薬・殺虫剤、廃棄物、残留性有機汚染物質、騒音・低周波音、ヒ素、微小粒子状物質、大気汚染、カビ、水質

汚濁があり、これまでにこれらのリスクの最小化の取り組みが実施されてきた。

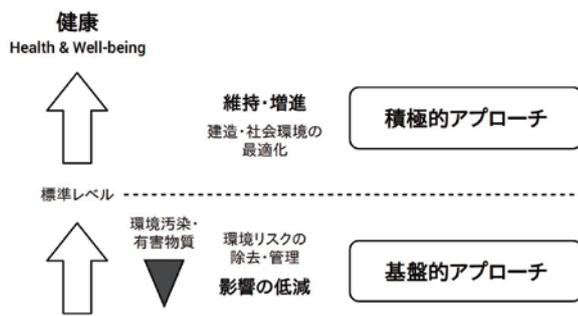


図2 環境により健康の維持・増進をはかる2つのアプローチ

図2の上部は、社会環境や建造環境の最適化により、集団の健康の水準を高める、健康の維持・増進をめざす積極的なアプローチとして整理できる。たとえば、ウォークアブルな（歩きやすい）環境であるほど、身体活動量が多く、肥満や糖尿病、抑うつ発症が少ないことが報告されている。国内では、歩道の多い環境では認知症発症が少ない<sup>5</sup>、緑地の多い居住環境はメンタルヘルスがよい<sup>6</sup>、食料品店アクセスがよい地域は認知症や死亡が少ない、といった報告がある。社会環境と健康の関わりでは、社会とのつながりの種類や量が多いこと、それらのつながりから受ける支援が多いことは、非喫煙、適度な飲酒、適度な運動、適度な体型であることよりも、死亡率の低さに影響を与えることが報告されている<sup>7</sup>。

このように、地域・建造環境や社会環境は、健康の維持・増進に関わる。こうした視点が注目される背景には、循環器疾患、がん、糖尿病、慢性呼吸器疾患といった非感染性疾患（NCDs）の影響の増大がある。NCDsには生活習慣の調節が欠かせず、生活習慣は環境の影響を強く受けることが示されている。

#### 4. 健康都市デザインへの誘導

望ましい環境と健康に関する研究の蓄積は、健康都市・空間デザインを誘導するガイドラインや指針として都市計画や政策に適用されつつある。ニューヨーク市は2010年に「ACTIVE DESIGN GUIDELINES」で、身体活動が促される環境づくりの視座と具体例を提供した。また、カナダ政府は2018年に「Designing Healthy Living」と題するレポートで、活動的な近隣環境、健康な食、社会的支援の3つの視点を提示した。

実行されている政策目標を例示する。カナダのバンクーバー市は「Vancouver's Healthy City Strategy」という計画で、公園から徒歩5分以内に居住している市民の割合や徒歩、自転車、公共交通機関による移動割合を評価指標として、その増加を目標としている。アメリカでは、「Healthy People 2030」という計画で、徒歩・自転車利用の増加、通勤での公共交通利用の増加を目標としている。

#### 5. おわりに

前述の2つのアプローチで、新型コロナウイルス感染症の流行を捉えるならば、密度、換気、個人の衛生生活習慣・ワクチン接種による感染リスクの除去・管理対策が実行され、集団の標準的な水準への回復が進んでいるといえよう。さらに、外出控えによる健康2次被害が明らかになるなかで、都市の公共空間が健康に与えるポジティブな影響<sup>8</sup>の解明にも一層の期待がもたれる。環境の健康影響を科学的に検証しつつ、都市・空間デザインと協調する試みの蓄積により、健やかな居住環境の形成をめざしたい。

#### 参考文献

- Winslow, C. E. (1920). The untilled fields of public health. *Science*, 51(1306), 23-33.
- 近藤克則(2017):健康格差社会への処方箋, 医学書院
- WHO, 木原雅子, 木原正博(訳)(2008):「WHOの標準疫学(第2版)」三輝社
- Barton, H., & Grant, M. (2006). A health map for the local human habitat. *The journal for the royal society for the promotion of health*, 126(6), 252-253.
- Tani, Y., Hanazato, M., Fujiwara, T., Suzuki, N., & Kondo, K. (2021). Neighborhood Sidewalk Environment and Incidence of Dementia in Older Japanese Adults The Japan Gerontological Evaluation Study Cohort. *American journal of epidemiology*.
- Nishigaki, M., Hanazato, M., Koga, C., & Kondo, K. (2020). What types of greenspaces are associated with depression in urban and rural older adults? A multilevel cross-sectional study from JAGES. *International journal of environmental research and public health*, 17(24), 9276.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS medicine*, 7(7), e1000316. (2021).
- Hino, K., & Asami, Y. (2021). Change in walking steps and association with built environments during the COVID-19 state of emergency: a longitudinal comparison with the first half of 2019 in Yokohama, Japan. *Health & Place*, 69, 102544.

# 健康と都市計画制度

Health and City Planning System

石井 儀光 Norimitsu ISHII

国土交通省国土技術政策総合研究所  
National Institute for Land and Infrastructure Management, MLIT

## 1. はじめに

現在の都市計画法では、健康で文化的な都市生活及び機能的な都市活動を確保すること等を基本理念とすることが明記されている。旧都市計画法(以下、旧法)の制定は1919年なので、100年以上にわたり健康に配慮した都市計画が行われてきたかという、必ずしもそうではない。そもそも、旧都市計画法は交通、衛生、保安、経済について公共の安寧を維持し、福利を増進することを目的としていて、健康の中でも衛生面にその関心があったと考えられる。当時の時代背景として、過密で劣悪な住環境に起因する感染症の対策が急務であったものと思われる。

現在の都市計画法が制定された1968年当時は高度経済成長期であり、工場に起因する大気汚染や水質汚濁による公害対策、モータリゼーションに伴う排気ガスや交通騒音対策、交通事故の予防等が重要な関心事であり、健康の増進よりは健康被害の防止や安全の確保が優先されていたと思われる。

## 2. 歩いて暮らせるまちづくり

経済が低成長期に入り、総人口の減少が予想されるようになってくると状況が変わり、高齢化社会への対応や持続可能な都市の実現が関心事となってくる。1999年11月、経済新生対策に「歩いて暮らせる街づくり」構想の推進が掲げられ、同年12月に旧経済企画庁により「歩いて暮らせる街づくり」推進要綱が作成された<sup>1</sup>。その基本的考え方として(1)生活の諸機能がコンパクトに集合した暮らしやすい街づくり、(2)安全・快適で歩いて楽しいバリアフリーの街づくり、(3)街中に誰もが住める街づくり、(4)住民との協働作業による持続性のある街づくり、の4項目が示されている。詳細にみると、例えば、鉄道や道路整備によって速く遠くに移動するというモビリティの向上を目指すのではなく、生活に必要な施設へのアクセシビリティ(Destination Accessibility)の向上を目指している。さらに、徒歩圏に商店や文化施設、教育・医療・福祉施設等を混在させること(Mixed Use)や、まちなかでの多世代コミュニティの再生など(Diversity)、「健康」という文字は含まれないものの、健康まちづくりの考え方が多く示されている。

この取り組みは都市計画制度の枠組みだけでは収まらないことから、旧建設省だけではなく警察庁や旧経済企画庁、旧大蔵省、旧文部省、旧厚生省など多数の省庁からなる関係省庁

連絡会議が設置され、全国でモデルプロジェクトが実施されるなど、国として強力に取り組みが推進された<sup>2</sup>。その後、2002年に都市再生特別措置法が制定されたが、制定からしばらくの間は、残念ながら都市再生基本方針に健康への配慮は位置づけられなかった。医療・介護・健康関連サービスへのアクセシビリティへの配慮や、健康増進活動に取り組みやすい環境整備など、健康について初めて都市再生基本方針で言及されたのは2011年であった<sup>3</sup>。

## 3. 立地適正化計画

### 3.1. 基本的考え方と区域設定

総人口減少が現実のものとなり、急激な高齢化に伴う医療費の増大や経済の停滞によって財政面での制約も大きくなった状況を受け、2014年に都市再生特別措置法が改正され、立地適正化計画が位置づけられた。

立地適正化計画は拡散した市街地を集約することで持続可能性を高めることを目指しており、集約する区域として、「居住誘導区域」と「都市機能誘導区域」が定められている。居住誘導区域とは、人口減少の中にあっても一定のエリアにおいて人口密度を維持することにより、生活サービスやコミュニティが持続的に確保されるよう、居住を誘導すべき区域を指す。一方の都市機能誘導区域は居住誘導区域内において設定されるものであり、医療・福祉・商業等の都市機能を都市の中心拠点や生活拠点に誘導し集約することにより、これらの各種サービスの効率的な提供が図られるよう定める区域を指す<sup>4</sup>。

立地適正化計画の基本的考え方について、都市計画運用指針では「高齢者でも出歩きやすく健康・快適な生活を確保すること、子育て世代などの若年層にも魅力的なまちにすること」などが示されており<sup>5</sup>、前述の歩いて暮らせるまちづくりの流れを踏まえ、高齢者の外出促進と健康、多世代交流等について配慮されていることが分かる。

### 3.2. 公共交通との一体的な取り組み

商業施設や医療、福祉、子育て支援等の生活利便施設を都市の中心拠点や生活拠点に集約する際、住民がこれらの日常生活に必要なサービスを身近に享受できるようにするためには、機能が集約された拠点へのアクセスや拠点間のアクセスを確保

することが重要である。また、高齢で自動車を運転することができない世帯が増加することを考えると、公共交通の維持や拡充を一体的に検討する必要がある。そのため、地域における移動手段を確保するためのマスタープランともいえる地域公共交通計画の内容を立地適正化計画と連携させることが重要である。

#### 4. 「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくり支援制度

立地適正化計画による取り組みは都市機能や居住を誘導する区域設定や施設整備、公共交通ネットワークに関する制度や事業であり、比較的マクロな取り組みであった。それに対して、よりミクロかつ具体的にウォークアブルな空間づくりを支援するため、2020年に都市再生特別措置法が改正され、都市再生整備計画に「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくりに取り組む区域(滞在快適性等向上区域)を位置付けることが可能となった<sup>6</sup>。さらに、その取り組みの実効性を高めるため、法律・予算・税制のパッケージによる支援が行われることとなった。

まず、民有地を対象とした取り組みとして、「一体型滞在快適性等向上事業」がある。これは、市町村による道路、公園等の公共施設の整備等と併せて民地のオープンスペース化や建物低層部のオープン化(壁の過半をガラス等の透明素材とする、開閉可能な構造とする等)を行った場合に、固定資産税・都市計画税の軽減措置が行われるものである。オープンスペース化した土地(広場、通路等)及びその上に設置された償却資産(ベンチ、芝生等)の減税や、低層部の階をオープン化した家屋(カフェ、休憩所等)について、不特定多数の者が無償で交流・滞在できるスペース部分が減税される。

公有地を対象とした取り組みも複数ある。まず、滞在快適性等向上区域内の都市公園において民間事業者等が行うカフェ、

売店等(滞在快適性等向上公園施設)の設置・管理やそれにより得られる収益を活用した園路、広場等(特定公園施設)の整備を、公園管理者と民間事業者等が協定を締結した場合、滞在快適性等向上公園施設の設置等について、都市公園法の特例が利用できる。具体的には、設置管理許可期間の延長(10年を20年に)、カフェ・売店等の建蔽率の上限緩和(2%を12%に)、占用物件の特例(自転車駐車場、看板、広告塔を設置可能に)がある。なお、特例を受ける際は、都市公園の環境の維持・向上を図るための清掃等を行うことが必要である。このように、単に歩きやすい道路をつくるというのではなく、目的地となる居心地の良い居場所を地域住民や地元の事業者と協働で整備することでさらに外出行動を促進し、健康を増進することが期待される<sup>7</sup>。

このほかにも、滞在快適性等向上区域において、メインストリートなどの交流・滞在空間として重要な道路を「駐車場出入口制限道路」に指定し、路外駐車場からの自動車の出入りを抑制することが可能である。これにより、沿道のオープンスペースでの交流・滞在や様々なイベント等を実施しやすくなり、歩行者の安全性・快適性の向上が期待できる。

#### 5. おわりに

都市計画法そのものに大きな変化はないが、都市再生特別措置法の改正を通じて健康と都市計画との関係は近年大きく変化している。施設配置や交通ネットワークにとどまらず、歩行空間の具体的なデザインやプレイスメイキングにまで対象を拡げている。これらの新しい制度を活用した取り組みにより、地域住民の健康を増進するためにも、本デザインガイドが活用されることを期待したい。

#### 参考文献

- 1 経済企画庁(1999)「歩いて暮らせる街づくり」構想の推進について。 <https://www.kantei.go.jp/jp/kakugikettei/991220arutemati.html>
- 2 「歩いて暮らせる街づくり」関係省庁連絡会議(2000)「歩いて暮らせる街づくり」モデルプロジェクト地区の選定について。 <https://www.kantei.go.jp/jp/kakugikettei/2000/koukyoukouji/sentei.html>
- 3 都市再生本部(2011)都市再生基本方針(平成23年2月4日一部変更)。 <https://www.chisou.go.jp/tiiki/toshisaisei/07kanren/pdf/110204henkou.pdf>
- 4 国土交通省(2021)立地適正化計画作成の手引き(令和3年10月版)。 [https://www.mlit.go.jp/toshi/city\\_plan/content/001415027.pdf](https://www.mlit.go.jp/toshi/city_plan/content/001415027.pdf)
- 5 国土交通省(2020)第11版都市計画運用指針。 [https://www.mlit.go.jp/toshi/city\\_plan/content/001362301.pdf](https://www.mlit.go.jp/toshi/city_plan/content/001362301.pdf)
- 6 国土交通省(2020)「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくり～ウォークアブルなまちなかの形成～。 [https://www.mlit.go.jp/toshi/toshi\\_machi\\_tk\\_000072.html](https://www.mlit.go.jp/toshi/toshi_machi_tk_000072.html)
- 7 樋野公宏他(2014)高齢者が生き生きと暮らせるまちづくりの手引き、建築研究資料、159。 <https://www.kenken.go.jp/japanese/contents/publications/data/159/index.html>



# 歩行者志向のデザイン

---

## Design

- 01 **リンクとプレイス**  
Link and Place
- 02 **アーバン・ファニチュア**  
Urban Furniture
- 03 **シーケンス**  
Sequence
- 04 **行動をサポートする案内サイン**  
Guide sign for Activity Support
- 05 **安全と魅力を導く光環境デザイン**  
Lighting Design for safety and comfort at nighttime
- 06 **アフォーダンス**  
Affordance
- 07 **パーミアビリティ**  
Permeability

# 01

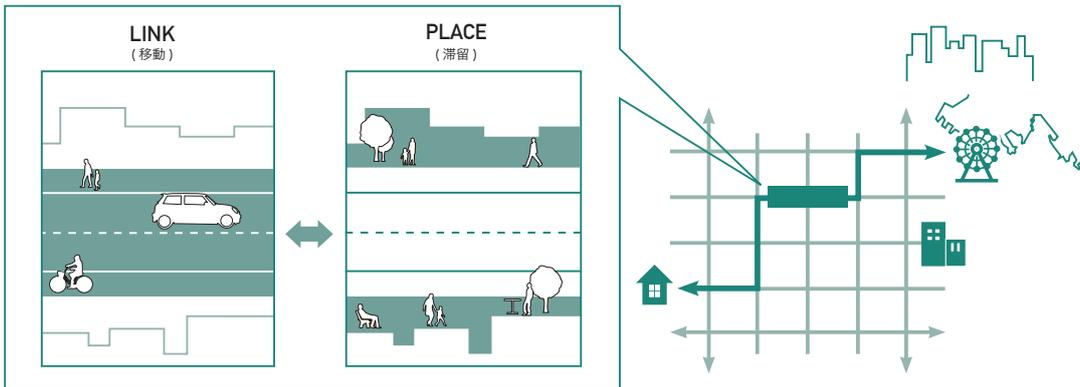
## リンクとプレイス

Link and Place

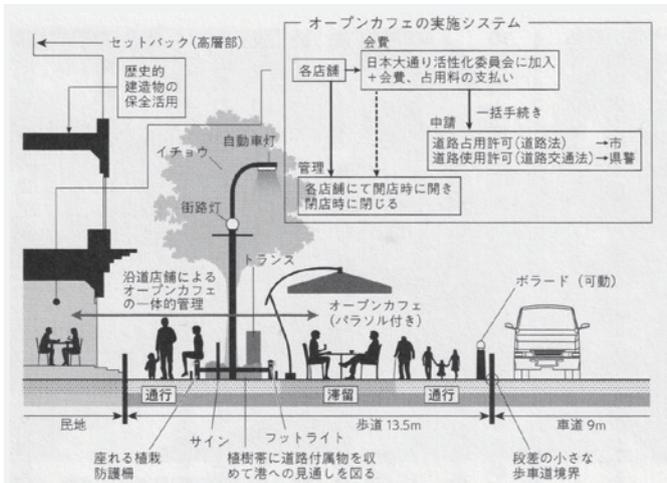
- 関連するキーワード
- 03 シークエンス
  - 10 多様な交通モードの共存
  - 15 都市施設の近接とネットワーク化
  - 16 高齢者の居場所へのアクセス
  - 18 交通静穏化
  - 24 集える場の創出

道路は、自動車や自転車、人間が移動（通行）する場である一方で、人が街に出るときに最初に出会う、最も使う機会の多い公共空間です。歩きやすいウォークアブルなまちを目指すには、道路のあり方が大切になりますが、本来道路が担う、快適な「移動」（リンク）の機能だけでなく、ちょっと休んだり、佇んだり、交流したりする、時には目的地にもなるような、「滞留」（プレイス）としての機能も併せて意識する必要があります。同時に、この両者が邪魔しあうことのないような適切な道路空間（道路断面）を設けることが、外出機会や使用機会を高めたり、そとで過ごしたくなる都市空間を生み出すことにつながります。

みちには二つの意味がある



Link and Place 理論: イギリスの「Link and Place」という考え方は、都市における道路の位置づけ（広域ネットワークから地域街路まで）について、特に、それぞれのみちが、Link（通行・広域交通）から、Place（地域に寄与する活動空間）に至るまでのどこに属するかについて議論されている\*1



(出典: 出口ほか\*2)



日本大通り歩道部分: 日本大通り(幅員36m)は、イチョウ並木の植栽帯を中心として両側に歩行者空間を設けた広い歩道(片側13.5m)が用意されており、その片側にオープンカフェが設置されていたり、腰かけられる柵があるなど、通行空間と滞留空間の両立した街路となっている(横浜市中区)



元町ストリートミュージカル: 通行空間の部分でも、時限的に人々が集まる魅力的な公共空間として利用されることもある(横浜市中区)



みなとみらい地区を横に貫通する歩行者の通行空間と、水辺や芝生、木陰のスペースなど、佇んだりイベントに利用したりする滞留空間がほどよく配置されるグランモール公園(横浜西区)



IKE・SUNPARK イケ・サンパーク（豊島区）：池袋の市街地には、それぞれの場所や使い方に応じた公園が配されており、公共交通（IKEBUS）により公園同士がネットワーク上に位置づけられている



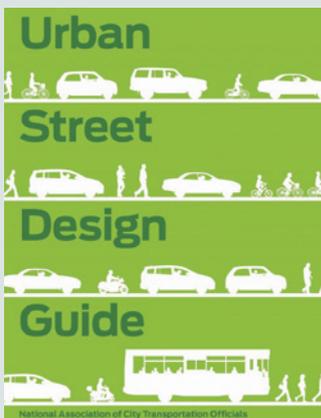
撮影：筑波大学大澤義明研究室



つくば霞ヶ浦りんりんロードの「旧筑波鉄道コース」には旧駅舎を活用した休憩所が設置されている

Column  
コラム

通行にも滞留にも寄与する歩道空間の断面構造



Urban Street Design Guide（出典：National Association of City Transportation Officials\*4）

アメリカの交通関係者の組織、NACTO（全米交通計画官協会）では、道路断面、特に歩道断面を、通行空間（Pedestrian/Thoroughway Zone）と滞留空間（Furnishing/Curb Zone：ベンチがあったり、植栽があったり、時には屋台を出したりなどすることのできる空間）に整理することが示されています<sup>3</sup>。また、お店からのにじみだしができるような店舗前空間（Frontage Zone）が設けられることもあります。一方で、「シェアスペース」と呼ばれる、あえて道路の断面を分断せずに、同じ空間を共有しながら交通静穏化（自動車のスピードの低減）を図るやり方もあります。

参考文献

- \*1 Jones,P,Marshall,S,Boujenko,N.(2008) Creating More People-Friendly Urban Streets Through 'Link and Place' Street Planning and Design,IATSS Research, Vol.32, No.1, 14-25
- \*2 出口敦・三浦詩乃・中野卓編著, 中村文彦・野原卓ほか.(2019), 「ストリートデザイン・マネジメント:公共空間を活用する制度・組織・プロセス」, 学芸出版社96-98
- \*3 豊島区, 「国際アート・カルチャー都市構想実現戦略」,
- \*4 National Association of City Transportation Officials. (2013). Urban Street Design Guide.

# 02

## アーバン・ファニチュア

Urban Furniture

関連するキーワード **04 行動をサポートする案内サイン** **14 公園・オープンスペースへのアクセス**

都市の中の移動空間を健康まちづくりの視点から考えると、単に移動・通行するための場所だけでなく、ふと立ち止まったり、休んだり、憩うことのできる場は、誰もが豊かに場を利用するためにも、まちに足を運ぶ上でも、重要です。そのためには、立ち止まり、憩うことのできるたまりの空間や、ストリートファニチュア(什器・家具・付属物)などを積極的に設置することが大切です。ちょっとしたポケットパーク・避難スペース、ベンチや寄りかかることのできるハイカウンターなどの設え、オープンカフェやパラソルの設置などを用いた、快適で安心して憩うことのできる場づくりが求められます。近年では、パークレット(コラム参照)などを用いた憩いの場づくりの事例も見られます。



立ち止まる場のベンチに加えて、周辺に植栽を用意して居心地のよさを高める(松山市花園町通り)



柏の葉アクアテラスのデッキ:デッキの向こうにアクアテラス(利活用できるようにデザインされた調整池)を臨むことができる



パーキングメーター部分をちょっと休んだり憩うことのできるベンチに整備しなおした例(横浜市元町商店街,2020)



ナイトスタンド(写真提供:東京大学都市デザイン研究室):まちの街路灯にテーブルを付加するだけで、憩いと交流の場ができる



足湯に合わせて設けられた、足つぼを刺激する健康遊歩道(伊豆の国市湯らっくす公園)



IKE・SUNPARK イケ・サンパーク(豊島区):遊具や休憩できるファニチュアを設置することで様々な人たちが集まる



シドニー The Goods Line (卓球台)

卓球台や健康遊具などの設えを公共空間に用意することで、アクティブな健康活動を外部空間で元気に行うことができる



シドニー The Goods Line (健康遊具)



芝生が敷かれたヒコキーベンチ(柏の葉)



ハイライン(ニューヨーク)

Column  
コラム

Parkletで道路端を憩いの空間に



トロント市(写真提供:三浦詩乃氏)



サンフランシスコ市(写真提供:三浦詩乃氏)

パークレット (Parklet) とは、道路沿いに設けられたパーキングメーター部分を利用して、デッキやベンチなどを通じた憩いの空間を仮設的に設置したものです\*1。当初は、学生・専門家らの自主的活動から始まり、Park(ing) Dayと呼ばれるイベントが開催され、その後、沿道店舗などもかかわりながら、自治体が政策の中でも位置づけた道路を公園のように使う Pavement to Parks というプログラムを基に、仕組みとしてパークレットを位置づけたサンフランシスコ市にはじまり、欧米を中心に各地で展開されています。パークレットがあることで、みちに豊かな居場所が生まれます。

参考文献

\*1 出口敦・三浦詩乃・中野卓編著, 泉山壘威ほか著, (2019), 「ストリートデザイン・マネジメント:公共空間を活用する制度・組織・プロセス」, 学芸出版社, 137-140

# 03

## シークエンス

Scequence

関連するキーワード **01 リンクとプレイス** **04 行動をサポートする案内サイン** **30 運動の動機づけ**

活動したくなるまちでは、都市空間が魅力的であることが大切ですが、一つ一つの都市空間がバラバラにできるのではなく、お互いにつながりながら、続いて散策したり、歩き続けたいような風景の連続的なつながり（シークエンス）を感じることでできる都市空間となることも大切です。歩いたり、走ったり、回遊したりするルート上に、風景の多様性や連続性が感じられるように、異なる公共空間同士（道路・公園・河川・港湾等）でもつながりを意識することが求められます。



### 都市軸の整備

都心部臨海のウォーターフロント軸と陸から海に向かう緑の軸線を形成し、横浜最大の魅力である海と緑を活用して都心部を有機的に結び付ける。

緑の軸線（開港シンボル軸）

ウォーターフロントの軸線



緑の軸線



ウォーターフロントの軸線

横浜市緑の軸線構想（出典：横浜市都市整備局都市デザイン室\*1）

緑の軸線（写真右上）とウォーターフロントの軸線（写真右下）が、それぞれ異なる公共空間同士を結びつけながら、歩行者の連続的な行動を促す都市空間が創出されている



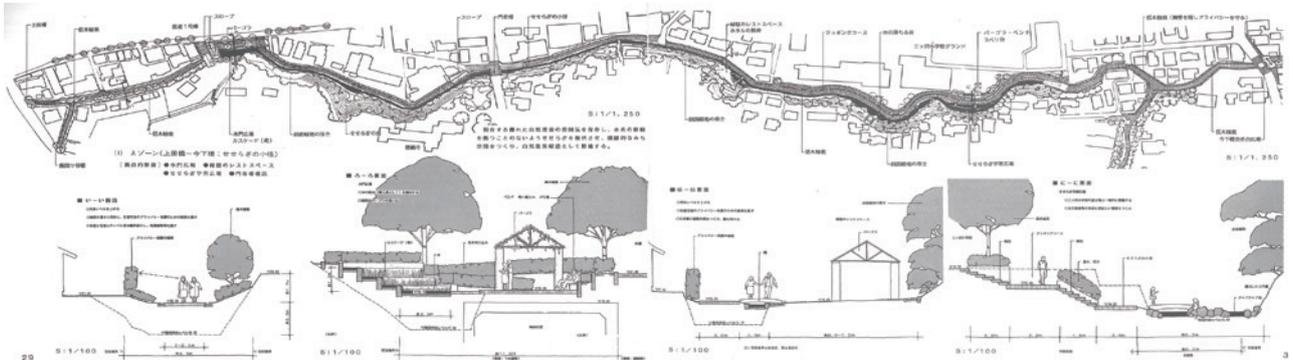
舗装サイン表示



サイン表示

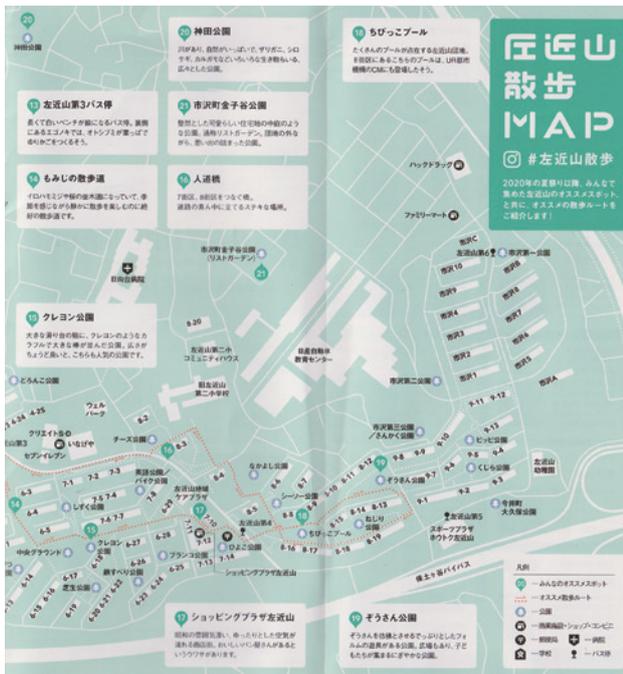


連続的に続く散策路



三ツ沢せせらぎ緑道平面図（出典：横浜市都市計画局都市デザイン室・株式会社横総合計画事務所\*2）

三ツ沢せせらぎ緑道：風景が連続しながらも、場所やエリアごとに様々なスポットに出会うことのできる、シークエンスを意識したデザインとなっている（横浜市神奈川区）



左近山お散歩フェスティバルの「左近山散歩MAP」；団地の中の何気ない風景のつながりを感じ、楽しむ散歩を促す地図（横浜市旭区左近山団地）

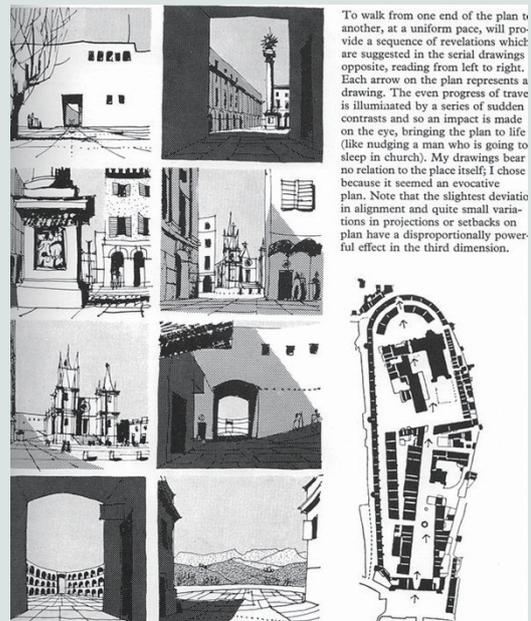


ロンドンリージェンツ運河のフットパス：運河沿いには、かつて船を牽引した曳船道「トウパス (towpath)」が連続したフットパスを形成し、歩行者に様々な視点を提供する（ロンドン）

## Column コラム

### 都市景観の中のシーケンス

地図上の街並みを一定速度でたどるように、都市空間の中で次々と順番に見えてくる連続的な視覚（風景）のつながり（serial vision）、つまり都市におけるシーケンスの重要性について、景観デザイナーのG. カレンの著書『タウンスケープ（都市の景観）』（1961）においても記されています\*3。移動することで、視点場も変化し、見えてくるものの風景が変わってゆく様子が、歩きたくなる魅力を生み出します。



（出典：Thomas Gordon Cullen \*3）

To walk from one end of the plan to another, at a uniform pace, will provide a sequence of revelations which are suggested in the serial drawings opposite, reading from left to right. Each arrow on the plan represents a drawing. The even progress of travel is illuminated by a series of sudden contrasts and so an impact is made on the eye, bringing the plan to life (like nudging a man who is going to sleep in church). My drawings bear no relation to the place itself; I chose because it seemed an evocative plan. Note that the slightest deviation in alignment and quite small variations in projections or setbacks on plan have a disproportionately powerful effect in the third dimension.

## 参考文献

- \*1 横浜市都市整備局都市デザイン室、「横浜の都市デザイン」。
- \*2 横浜市都市計画局都市デザイン室・株式会社横総合計画事務所、(1984)。「三ツ沢せせらぎ緑道(仮称)基本計画 反町川跡地整備基本計画策定調査」。
- \*3 Thomas Gordon Cullen. (1961). "Townscape", Reinhold Pub.Corp.

# 04

## 行動をサポートする案内サイン

Guide Sign for Activity Support

関連するキーワード **02** アーバン・ファニチュア **03** シークエンス **22** 気候に対応した快適な歩行環境 **30** 運動の動機づけ

まちでの移動経路(特に、駅やバス停などの結節点や目的地までの経路)をわかりやすくするよう誘導サインや案内サインの設置は、歩きやすいまちを考えるうえで重要です。一つの空間において多様な主体がサインを設けることがありますが、ごちゃごちゃしないように全体で調整して、シンプルでわかりやすい誘導を心がけることが大切です。また、誰もが安全に、かつ円滑に動くことができるような配慮も必要とされます。さらに、歩き続けたい、動くことが促されるような魅力的な誘導を行うことも大切です。具体的には、立体・壁面サインの活用や、歩道及び床面サインの活用、健康に歩くことを促すサインの設置などが考えられます。



目的地の方向に合わせた矢印(矢羽根)と、海がある方向を意識したレイアウトの地図を組み合わせた案内サイン(横浜市)



歩道に埋め込まれた絵タイルをたどってゆくと、鉄道駅などの結節点から山下公園に向かうことのできる「都心プロムナード」(横浜市)



横浜市健康みちづくり事業のサインでは、散策したり、歩き続けられたりするように、ルート案内や距離表示などを用いた誘導を図っている



しまなみ海道サイクリングロード:ブルーライン(左)によりサイクリング推奨ルートを示す。距離表示(右)により距離表示を走行の目安としている(出典:広島県「しまなみ海道サイクリングロードにブルーラインを整備」)



柏の葉ウォークパルサイン(柏市):高架橋の単調な歩行者専用道に変化を与え、楽しく歩けるしかけとしての路面サイン。柏の葉のシンボルである柏の葉っぱをモチーフとしたサインには健康に関する情報が分かりやすく記載され、「健康への気づき」を楽しみながら得られるよう工夫されている。サインに記載されたQRコード(右下の写真)を読み込むと、より詳細な情報にアクセスできる

# 05

## 安全と魅力を導く光環境デザイン

Lighting Design for safety and comfort at nighttime

関連するキーワード 19 防犯まちづくり 22 気候に対応した快適な歩行環境 28 親しみ・愛着のある場

夜間においても歩きたくなるようなまちとしてゆくためには、照明計画にも配慮することが大切です。段差等に気づくように配慮しつつ、死角を生まないなどの防犯性や、安全性にも配慮した照明計画をおこなうとともに、安心感や気配を感じさせるように色温度などにも配慮した照明のあり方、そして、歩いていて夜でも心地よく楽しくなる、地域の魅力を感じられるような演出などが考えられます。



安心安全でまちの魅力も感じる光環境デザインイメージ図:夜間において、安心安全な光環境を実現するには、安心安全のため照度を確保しつつも、一方で光害が起こるようなまぶしすぎる光は控え、心も落ち着く適度な環境が求められる。また、色温度も低めに抑えてホッとする光を用いつつ、沿道や街並みの魅力を引き出す、まちの魅力を感じさせる光環境が大切である



パレットコート七光台(野田市):通りに面した部屋の灯りや、玄関灯・門灯を一定の時刻まで点灯。防犯的には、街路・防犯灯を補完し、まちの照度を均斉化する役割を果たしている



チョンゲジョン(ソウル市清溪川):夜間も安心で立ち寄りたくなる光環境を実現した公共空間



住宅地開発における照明を用いた景観演出の工夫(習志野市奏の杜)

夜間景観アクションプログラム (全体図)



A. 都心軸 (金沢駅駅門; イメージ)



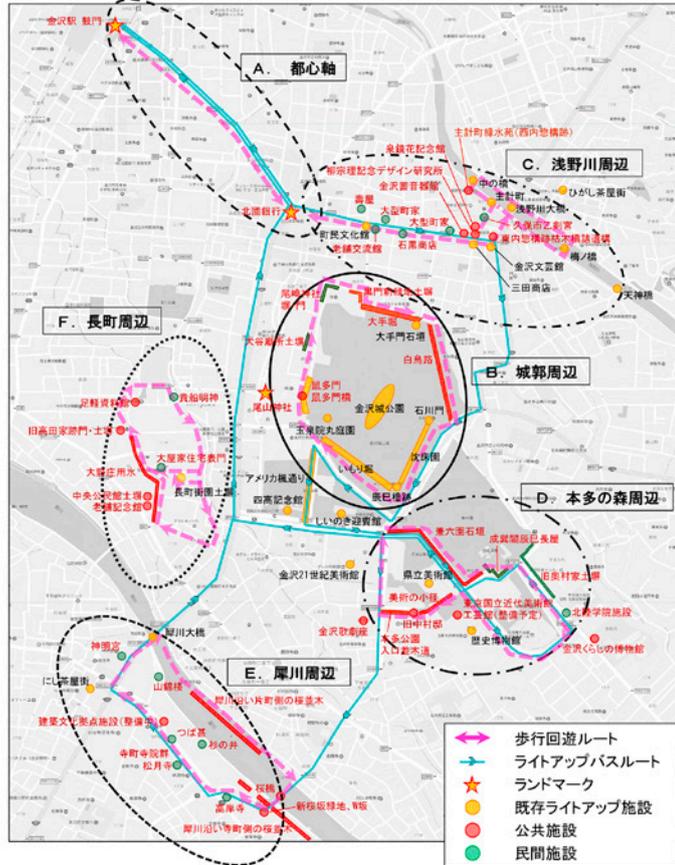
B. 城郭周辺 (白鳥路; イメージ)



D. 本多の森周辺 (石浦神社〜県立美術館; イメージ)



E. 黒川周辺 (桜橋・桜坂; イメージ)



B. 城郭周辺 (金沢城公園石垣; 現況)



C. 浅野川周辺 (天神橋; 整備済)



C. 浅野川周辺 (尾張町三田商店; 現況)

6

歴史的な街並みや安心を感じさせる照明計画としての「夜間景観アクションプログラム」(金沢市) (出典: 金沢市\*)

- ・ 伝統的街並みの雰囲気を感じさせる照明の配置・配光。
- ・ 格子からの漏れ灯りや障子越しの灯りを活用。
- ・ 暖かみのある柔らかな光等、伝統的街並みの雰囲気を高める光源。
- ・ 伝統的な灯りをイメージし、歴史的景観の趣を高めるような意匠の採用。
- ・ 周辺の街並みと調和し、一体感のある落ち着いた形態、意匠、色彩。

・ 伝統的な街並みと調和する、低位置照明や間接照明等、控えめな照射。

- ・ 点滅灯、回転灯の類は使用しない。
- ・ 電光表示装置は使用しない。
- ・ 自動販売機からの漏れ光に配慮。

- ・ 夜の街へ誘い、歩く楽しさを感じさせる配置・配光。
- ・ 洗練された形態、意匠、色彩。
- ・ ショーウィンドウや店舗の灯り等を活用した賑わいや華やかさの演出。

・ 広告への照明は演出性がよく不快なまぶしさのない光源。

・ 季節感のあるイルミネーション等による演出。

・ 近代的な街並みと調和を図りつつ、公園の噴水やモニュメントなどのライトアップにより演出。

「金沢らしい夜間景観整備計画」や、地域の特性に応じた「夜間景観イメージ」などを設定して、夜間の光環境のあり方を考えつつ、「夜間景観アクションプログラム」(2018)によって実現の方向性も示している金沢市の光環境に関する計画(金沢市) (出典: 金沢市\*)

参考文献

- \*1 金沢市. (2018). 「夜間景観アクションプログラム〜魅力的な夜間景観の創出〜」.
- \*2 金沢市. 「夜間景観形成地域における夜間景観の考え方」. [https://www4.city.kanazawa.lg.jp/29020/old/yakan/ya\\_yakan.html](https://www4.city.kanazawa.lg.jp/29020/old/yakan/ya_yakan.html), (参照2021-12-27)

# 06

## アフォーダンス

Affordance

関連するキーワード **22** 気候に対応した快適な歩行環境 **28** 親しみ・愛着のある場 **31** ナッジを活用した運動促進

ウォークブルで使いやすいまちとなるには、自然と歩きたくくなるような、あるいは自然と使いたくなるような場所や設えを用意してゆくことが大切であり、様々な立場の人たちが自然と近づきたくなる、自然と使いたくなるような、人を遠ざけないような空間デザイン(アフォーダンスを考えた空間デザイン)の工夫が必要です。そのためには、手に取りやすい素材(夏季に熱くなったり冬季に冷たくなったりしない素材)や、柔らかな素材の利用、角の少ないデザイン、ちょうど使いやすい高さや寸法、自然と遊びたくなったり立ち寄りたくなる水辺や遊具の工夫などが考えられます。



自然と水にふれあえる河川空間(ソウル市清溪川)



自然と腰を掛けたくくなるような寸法・形状でデザインされた植栽防護柵(横浜市日本大通り)



まちなかでチェスなどの遊び道具が用意された広場(シドニー)



自然と子どもたちが導かれる、近づきやすい水辺(シドニー)



クライムウォーキング(宮崎市イオンモール宮崎):エレベータホールに階段室のデザインが表出し、近づきやすい階段デザイン

### Column コラム

### アフォーダンスとは?

アフォーダンス\*1とは、アメリカの知覚心理学者ジェームス・J・ギブソンにより提唱された概念であり、「環境が動物に対して与える『意味』」あるいは、「動物と物の間の、行為に結びつく可能性のある関係性」のことです。その後、この考え方をベースに、この意味が行為を生み出す可能性を引き出すデザイン概念としても用いられています。自然と行為に及びやすい、自然と使われるような場のデザインを行うことで、行動をサポートできる可能性が広がります。



### 参考文献

\*1 Gibson, James J. (1979) "The Theory of Affordance" The Ecological Approach to Visual Perception, Boston: Houghton Mifflin.

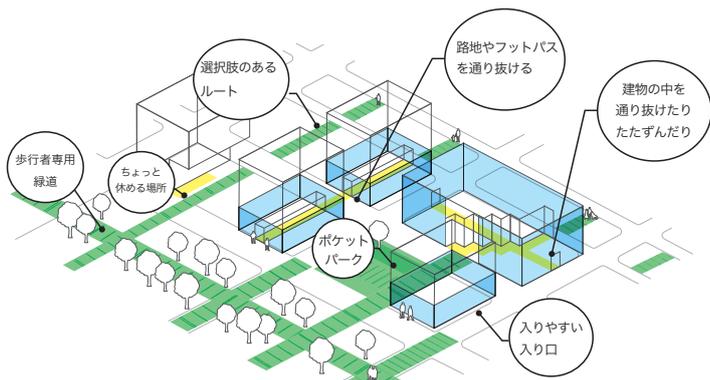
# 07

## パーミアビリティ

Permeability

関連するキーワード 15 都市施設の近接とネットワーク化 19 防犯まちづくり

歩きやすく活動しやすい都市空間を実現するには、人間の感覚に合ったヒューマンスケールな空間構成について確認することが大切です。建物が大きな壁となって先が見通せないまちなったり、街区と街区の間の距離が長くて交差点が遠いみちになったりしないように、できるだけ短い距離で次の通りに出くわすような歩行者空間ネットワークを用意することで、経路の選択肢を増やして、まちに入り込みやすい（パーミアブルな）街路構成となるようにしてゆくことが大事です。具体的には、大きな街区の場合、その中にも抜け道や街路、フットパス（歩行者が抜けられるルート）を設置することが考えられます。



パーミアビリティのあるまちのイメージ概念図：街区が大きすぎて、道路と道路の距離が広がりすぎないように留意しつつ、街区内にも路地やフットパスなどを設ける、建物の1階部分を通り抜けられるようにするなど、歩行者の自由な移動がしやすいようにして、浸透性（パーミアビリティ）のあるまちであることが求められる



歩行者専用のフットパスを設けて、歩行者ネットワークを様々な形で確保している（横浜市泉区）



浸透性のある建物の接階（1階）部分の設えイメージ：沿道の建物を整備・改修する際にも、道路や広場などの空間を意識して、内部の様子や、奥の風景が透けて見えたり、建物を通り抜けられたり、建物の中に入りやすかったり、ディスプレイを通して近づきやすかったりしながら、建物が「壁」とならないように、まちに「浸透」するように心がけることが求められる



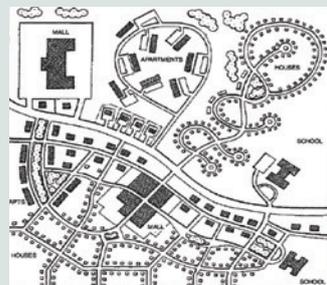
建物に多様な隙間を設けて、奥に引き込まれるような建物と外部空間が一体となったデザイン（渋谷区代官山ヒルサイドテラス）

### Column コラム

#### 道路の接続性が高いとよく歩く？

自動車社会に対応して作られたクルドサック（袋小路状の道路）の多い地区（右図上部）よりも、接続性の高い（交差点密度の高い）格子状道路の地区（右図下部）の方が、最短距離で目的地に到達できるため、歩行が促されることが海外の研究で知られています\*1。一方で、一般に道路の接続性が高い日本の都市では、相対的に交差点密度が低い地域の方がよく歩く傾向にあります\*2。

（出典：Spielberg\*3）



#### 参考文献

- \*1 Troped, P. J., Tamura, K., McDonough, M. H., Starnes, H. A., James, P., Ben-Joseph, E., ... & Laden, F. (2017). Direct and indirect associations between the built environment and leisure and utilitarian walking in older women. *Annals of behavioral medicine*, 51(2), 282-291.
- \*2 Hino, K., Usui, H., & Hanazato, M. (2020). Three-year longitudinal association between built environmental factors and decline in older adults' step count: Gaining insights for age-friendly urban planning and design. *International journal of environmental research and public health*, 17(12), 4247.
- \*3 Spielberg, F. (1989) The Traditional Neighborhood Development: How Will Traffic Engineers Respond?. *ITE Journal*, 59(18), 17-18.



# 土地利用等の多様性

---

## Diversity

- 08 **ミクストユースなまち**  
Mixed-use areas
- 09 **ミクストユースな建物**  
Mixed-use buildings
- 10 **多様な交通モードの共存**  
Coexistence of various transportation modes
- 11 **生物多様性のある地域づくり**  
Conservation of biodiverse areas
- 12 **多様な年代が集える場づくり**  
Creating places for all ages

# 08

## ミクストユースなまち

Mixed-use areas

- 関連するキーワード 09 ミクストユースな建物 12 多様な年代が集える場づくり 13 食料品アクセス  
15 都市施設の近接とネットワーク化

商店街のように多様な商業施設が近接する空間をはじめとして、商業施設以外にもオフィスや住宅、レクリエーション施設等の多様な施設が地域内に混在していると、それらの施設を回遊する活動が増え、歩行量が増加することが期待されます。また、土地利用の多様性を高めることで、活動時間や年齢層が異なる人々の活動が地域に混在し、1日を通して賑わいのある空間づくりに寄与することも考えられます\*1,\*2。



用途純化された住宅地(左)と地下鉄駅周辺や広幅員道路の沿道に商業・業務施設が配置され、戸建て住宅以外にも集合住宅や店舗・作業所併用住宅などの用途が混在した地区(右)



野七里テラス(横浜市):建築基準法第48条の例外許可により第一種低層住居専用地域に開設されたコンビニ併設型のコミュニティ施設(撮影:秋月優里氏)



高松丸亀町商店街(高松市):再開発により商店街の上にマンションや医療モールを建設し、消費の場から生活の場に転換を図ることで歩行者も増加し、賑わいを取り戻した

### Column コラム

### 歩きやすい地域では加齢しても身体活動量が減りにくい

地域の歩きやすさ(ウォークアビリティ)と高齢者の中高強度の身体活動量の関係について調査した研究があります。日本の3つの地域(都市部、郊外、田舎)を対象に5年間の身体活動量の変化を比較した結果、全ての地域において高齢者の身体活動量は減少しましたが、ウォークアビリティが高い地域に住む高齢者は低い地域に住む高齢者に比べ、減少量が小さいことがわかりました。ウォークアビリティが高い地域が備える特徴として、土地利用が多様で、住宅密度が高く、道路の接続性がよいことが報告されています。こうした地域に居住すると、加齢による身体活動量の減少が緩和される可能性があることが明らかにされました\*3。

#### 参考文献

- \*1 Christian, H.E., Bull, F.C., Middleton, N.J., Knuiman, M.W., Divitini, M.L., Hooper, P., ... & Giles-Corti, B. (2011). How important is the land use mix measure in understanding walking behaviour? Results from the RESIDE study. *Int J Behav Nutr Phys Act* 8, 55.
- \*2 埴淵知哉. (2012). 「近隣の身体活動環境と運動習慣の関連-JGSS-2010による分析」. 日本版総合的社会調査共同研究拠点研究論文集, (12), 1-10.
- \*3 Kikuchi, H., Nakaya, T., Hanibuchi, T., Fukushima, N., Amagasa, S., Oka, K., ... & Inoue, S. (2018). Objectively measured neighborhood walkability and change in physical activity in older Japanese adults: a five-year cohort study. *International journal of environmental research and public health*, 15(9), 1814.

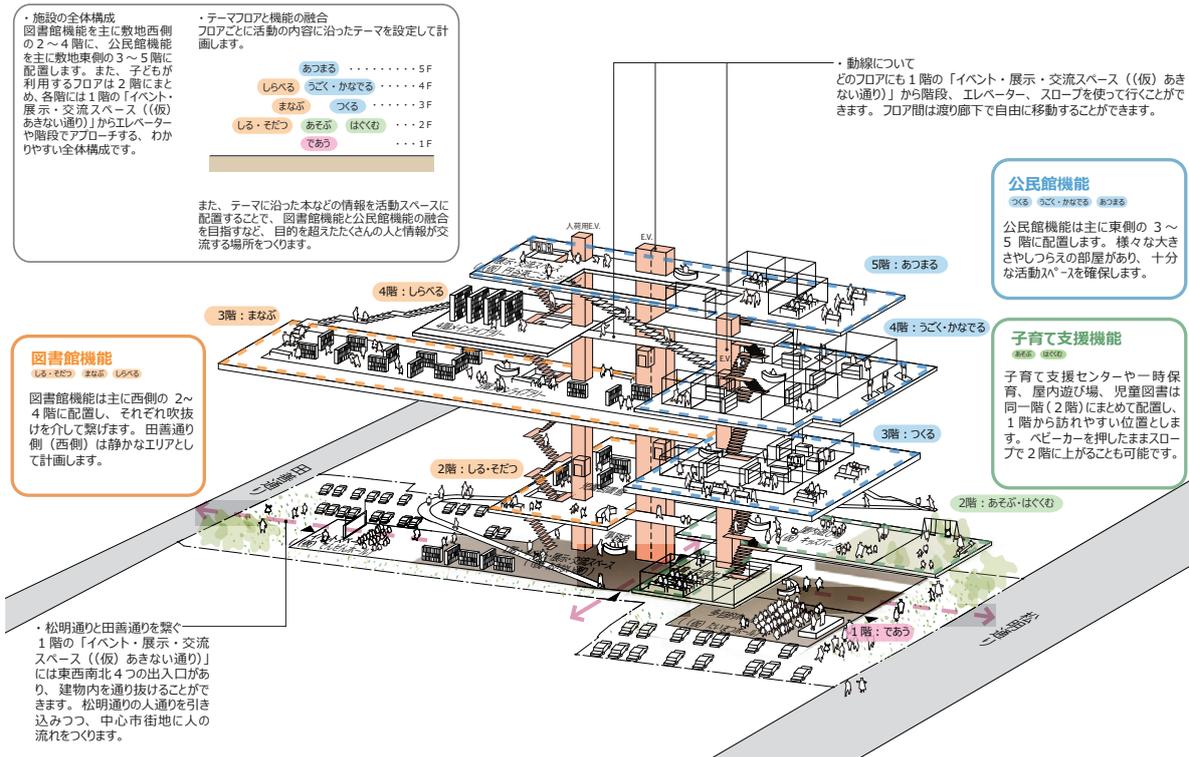
# 09

## ミクストユースな建物

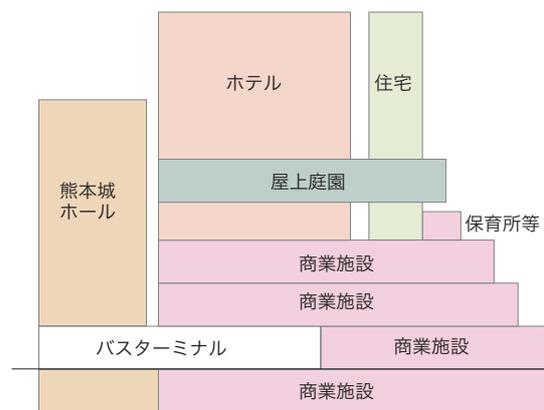
Mixed-use buildings

関連するキーワード 08 ミクストユースなまち 12 多様な年代が集える場づくり

ショッピングモールのように、1つの建物の中に子供から高齢者まで幅広い世代が様々な目的で滞在できる空間があると、天候や交通事故の心配がなく安全に施設内を回遊することができるため、歩行量が増加することが期待されます。また、ショッピングモール以外にも、住宅やホテル、オフィスやイベントスペースなどが1つの建物内に混在する施設も増えています。働き方改革が進む中、様々なアクティビティができる施設がオフィスや住宅に近接していることで、余暇を効率的に活用して健康づくりを行うことが期待されます。



須賀川市市民交流センター（須賀川市）：図書館や公民館、子育て支援など、多くの機能を有する複合施設であり、様々な世代、立場、目的を持った人々が集い、交流し、活動することができる（出典：須賀川市\*1）



SAKURA MACHI Kumamoto（熊本市）：老朽化した大型バスターミナルとその周辺を含む大規模再開発事業によって、熊本城ホール、ホテル、住宅、商業施設、保育所、屋上庭園、バスターミナル等が複合化した施設

### 参考文献

\*1 須賀川市、「須賀川市市民交流センター実施設計説明書」, [https://www.city.sukagawa.fukushima.jp/\\_res/projects/default\\_project/\\_page\\_/001/001/639/kouryu-c-jissigaiyou.pdf](https://www.city.sukagawa.fukushima.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/001/639/kouryu-c-jissigaiyou.pdf), (参照2021-12-27)

# 10

## 多様な交通モードの共存

Coexistence of various transportation modes

関連するキーワード 01 リンクとプレイス 15 都市施設の近接とネットワーク化

小型の電動車椅子やセグウェイ、電動キックボードなど、様々なパーソナルモビリティビークル（PMV）を活用することで、これまで移動できなかった範囲を移動できるようになります。それにより、まちなかを回遊したり、遠くの目的地に移動することが可能となり、活動量の増加が期待されます。また、路線バスの廃止で最寄りバス停までの距離が遠くなってしまった場合には、PMVからバス停への乗り継ぎが円滑にできるような場づくりも重要です。また、駅前空間でも電車・バスへの乗り換えを円滑にするために、多様なPMVと歩行者が共存できる場づくりが重要です。



電動キックボード(英国ロンドン市): 手軽な移動手段として利用が拡大し、シェアサービスも普及が進んでいる



駅前に整備されているシェアサイクル(英国ブリストル市)



グリーンスローモビリティ (グリスロ)を利用する様子(撮影:木我主輔氏)

こま武蔵台団地でのグリスロ実証実験(日高市): 高低差が大きく公共交通が不便な団地内にグリスロを導入することによる効果と課題を検証するための実証実験が行われた

グリスロってどうやって利用するの?

- 1 停留所(またはフリー乗降区間で)手を上げて乗る
- 2 運転手に声をかけて降りる (余裕をきって早めに伝えてください)

通常ダイヤ 月・水・木～日

ルート	1便	2便	3便	4便	5便	6便	7便
橙ルート	9:15	10:15	11:15	12:15	13:55	14:55	15:55
青ルート	9:21	10:21	11:21	12:21	14:01	15:01	16:01

※グリスロセンターについては高層ビル在りでの乗降となります  
 ※国鉄東武バス(東武東上線)からの乗降も可能  
 ※国鉄東武バス(東武東上線)からの乗降も可能

グリスロの時刻表(出典:国土技術政策総合研究所\*)



IKEBUS(池袋のグリスロ)



IKEBUSのルート(出典:豊島区\*)

Column  
コラム

## 遅い交通（スローモビリティツール）を活かす

遅い交通とは自動車や電車（速い交通）に比べ短い距離をゆっくり移動する交通手段のことで、セグウェイや電動キックボード、グリスロ、スマートスクーター、オンデマンドバス、などの活用・社会実験が近年増えてきています。遅い交通は、移動そのものを目的とする速い交通よりも滞留や交流などの活動が促される可能性を持ち、速い交通と共存していくことで街路空間がより豊かななる可能性があります。地理的に歩行が困難な地域において、目的施設やバスの停留所及び鉄道駅までのラストワンマイルの移動を遅い交通が担うことにより、地域住民の行動範囲を広げられる可能性が報告されています。

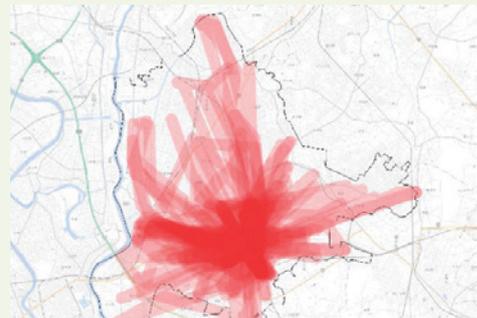


Column  
コラム

## グリスロで行動範囲を広げよう



グリスロ運行風景



グリスロ導入期間の人の動き

千葉県松戸市の河原塚南山地区において、電動カートであるグリスロの導入による効果検証を、国土交通省の実証実験として実施しました。ドライバーの確保、運行ルートの検討などを地域住民と進めるために地域の自治会と連携しました。これらの活動の推進が期待できる自治会の絞り込みにより、対象地が選定されました。グリスロ導入前の8日間と導入中の8日間の合計16日間、60歳以上の約50名の地域住民にGPSデバイスの装着をお願いしました。グリスロ導入前、導入中での行動範囲を対象者ごとに算出した結果、グリスロ導入中の行動範囲が導入前と比べ、広がっていることが観察されました。グリスロのような新たなモビリティを活用することにより地域住民の行動範囲を広げられる可能性が示唆されました。ドライバーの確保や運行ルートの検討などを実行できる自治会がこの地域に存在したことが、今回の実証実験を成立させたといえます。こうした地域力はソーシャル・キャピタルの一部であると考えられ、外出行動の誘発という地域課題の解決に繋がる可能性があります。

参考文献

- \*1 国土技術政策総合研究所. 「ポストコロナに向けて再注目されている郊外住宅市街地において、移動しやすさ向上のための実証実験を行います」. <http://www.nilim.go.jp/lab/bcg/kisya/journal/kisya2021031101.pdf>, (参照2021-12-23)
- \*2 豊島区. 「IKEBUSで池袋の街をゆっくり回る」. <https://www.city.toshima.lg.jp/toshimanow/new/ikebus.html>, (参照2021-12-23)
- \*3 国土交通省. 「第2回バリアフリーMaaS検討会資料羽田空港における自動運転車いす導入」. <https://www.mlit.go.jp/common/001375603.pdf>, (参照2021-12-23)

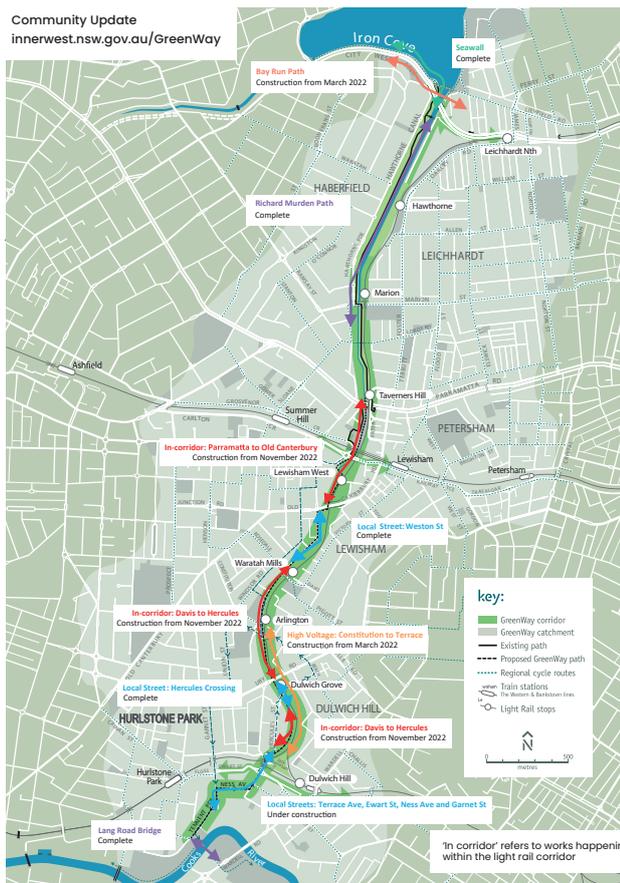
# 11

## 生物多様性のある地域づくり

Creating spaces with biodiverse areas

関連するキーワード **14 公園・オープンスペースへのアクセス** **21 道路・公園づくりへの参画・活動** **23 身近な緑の保全・創出**

都市部において、みどり豊かな公園や水辺空間は運動やレクリエーションの場として重要な役割を果たしています。しかしながら、気候変動や都市活動等によって生物多様性が失われることが危惧されており、SDGsにも生物多様性の保護が掲げられています。まちづくりにおいてもSEGES（社会・環境貢献緑地評価システム）<sup>\*1</sup>のように企業等によって創出された良好な緑地や保護活動等を評価する取り組みが行われています。シドニー都心の西方5.6kmに位置するThe GreenWayは、旧貨物線を活用した長さ5.8kmの緑の回廊です。徒歩、自転車、軽量軌道の利用促進、ボランティアおよび専門家による緑地管理を通じた生物多様性の保全が目指されています。



The GreenWay (出典: Inner West Council <sup>\*2</sup>)



シドニー西部の歩行者自転車道「The GreenWay」



ナショナルトラストが管理している緑道(英国コッツウォルズ)

### Column コラム

### 生物多様性が高い地域で精神的健康が良い傾向

ドイツ全土の3万人の成人を対象として、健康状態と居住地域の生物多様性を評価した研究が報告されました<sup>\*3</sup>。個人属性のほか、人口密度、公園の近接性、自然保護の度合い、景観の特異性、気温など、複数の地域環境の条件を統計学的に揃えた分析の結果、植物の多様性と鳥類の多様性が高まる地域に居住する人ほど、精神的健康が良い傾向が観察されました。これまでの研究で、自然環境に身を置くと人工的なストレスが緩和される影響がある（注意回復理論）と考えられています。生物多様性が高い地域の豊かな自然環境もこうした経路で、私たちの心の健康により働きをする可能性が示唆されています。

#### 参考文献

- \*1 都市緑化機構。「SEGESの概要」, <https://seges.jp/outline.html>
- \*2 Inner West Council. GreenWay Masterplan. <https://www.innerwest.nsw.gov.au/live/environment-and-sustainability/in-your-neighbourhood/bushland-parks-and-verges/greenway/greenway-masterplan>. (参照2021-12-23)
- \*3 Methorst, J., Bonn, A., Marselle, M., Böhning-Gaese, K., & Rehdanz, K. (2021). Species richness is positively related to mental health—a study for Germany. *Landscape and Urban Planning*, 211, 104084.

# 12

## 多様な年代が集える場づくり

Creating places for all ages

関連するキーワード

08 ミクストユースなまち

09 ミクストユースな建物

16 高齢者の居場所へのアクセス

17 こどものためのプレイエリア

24 集える場の創出

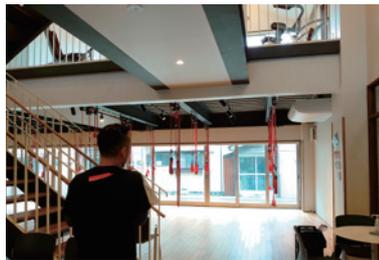
25 サードプレイス

28 親しみ・愛着のある場

子どもや子育て世代から高齢者まで、多様な年代が集える居場所が求められています。高齢者にとっては地域の行事や習慣などを次の世代に引き継ぐ活動や、子どもの見守り活動などにやりがいを感じられることで活動量の増加が期待できます。また、子育て世代にとっても子育ての悩みを高齢者に相談する機会をきっかけに地域活動に参加し、継承していくことで、地域内の人的ネットワークが広がり、活動量が増えることが期待されます。



くらし協同館なかよし(ひたちなか市):元生協の店舗を地元NPOが借り受けて、買い物、食事が出来る場、喫茶サロンやゆったりくつろげる居場所、健康づくり講座など、多世代が集って多様な活動ができる場を運営している

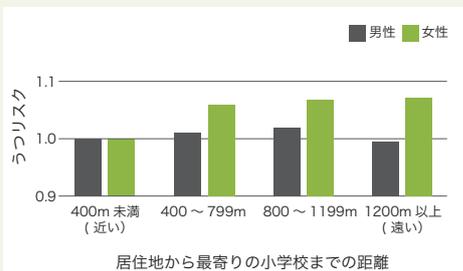


輪島KABULET\*拠点施設  
空き家を利用し、温泉や食事処、会議室等を備える拠点施設と、健康増進のためのウェルネス施設、子育て世代向けのカフェ、高齢者向けデイサービス施設を設置

グループけやきは「けやきの公園」(板橋区)の清掃や花づくりに加え、陽だまりコンサート(写真)や防災訓練、芋煮会などのイベントを行い、住民の交流の場を住民の手で管理・運営している

### Column コラム

#### 小学校の近くに住む女性高齢者はうつになりにくい



居住地から最寄りの小学校までの距離とうつのリスク  
横軸は、分析に用いた居住地から最寄りの小学校までの距離のカテゴリ。縦軸は、400m未満に居住する高齢者のうつリスクを1としたとき、それぞれのカテゴリに居住する高齢者のうつリスク

日本の65歳以上の高齢者131,871人を対象に、居住地から最寄りの小学校までの距離とうつ(うつ傾向含む)との関連を分析した研究があります\*1。結果、女性では、最寄りの小学校から400m以内に住んでいる者と比較して、400m以上800m未満の地域に住む者は1.06倍、800m以上の地域に住む者は1.07倍うつリスクが高いことがわかりました。このことから、女性高齢者にとって小学校の近くに居住することは、メンタルヘルスに良い影響があることが示唆されました。女性は、次世代によりよい価値を繋いでいこうとする感覚「世代継承性(Generativity)」が男性よりも高いことが知られています。小学校の近くでは、小学生を目にした交流しやすき環境と考えられるため、世代継承性の感覚が満たされやすくなり、女性のメンタルヘルスに良い影響をもたらしている可能性が考えられます。多様な年代が集まる場づくりは、地域住民の健康に良い影響をもたらす可能性があります。

#### 参考文献

\*1 Nishida, M., Hanazato, M., Koga, C., & Kondo, K. (2021). Association between proximity of the elementary school and depression in Japanese older adults: a cross-sectional study from the JAGES 2016 Survey. International journal of environmental research and public health, 18(2), 500.



# 目的地へのアクセス性

---

## Destination Accessibility

- 13 食料品アクセス  
Access to grocery stores
- 14 公園・オープンスペースへのアクセス  
Access to parks and open spaces
- 15 都市施設の近接とネットワーク化  
Co-location and networking of urban facilities
- 16 高齢者の居場所へのアクセス  
Access to "third places" for older adults
- 17 こどものためのプレイエリア  
Play areas for children

# 13

## 食料品アクセス

Access to grocery stores

関連するキーワード 08 ミクストユースなまち 15 都市施設の近接とネットワーク化

身近な生鮮食品店が撤退したり、加齢により自動車の運転が困難になったりすると、食料品の買い物が困難となってしまいます。このような買い物弱者問題を解決するために、移動販売や買い物施設への送迎、通信販売の利用等が考えられます。閉じこもりを防止するためには、移動販売や送迎車等の利用など、店舗等に出かけて商品を直接選ぶことができる環境づくりが求められます。そのためには、移動販売車が駐車できるスペースの確保や、一時的に商品を販売できる場所の設置が求められます。店舗等に出かけることで、販売員や周囲とのコミュニケーションが生まれ、社会的隔絶の防止にも繋がります。



八王子市北野台団地でJAが行っている移動販売の様子

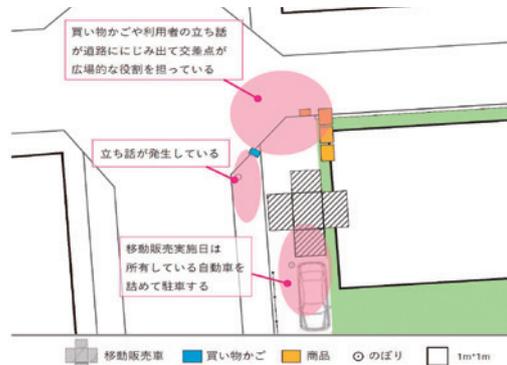


こま蔵蔵台(日高市)で隣接市のスーパーが行っている買い物送迎バス。大きな買い物袋を持った高齢者が利用している(撮影:水谷悦夫氏)



上郷ネオボリス(横浜市)の移動販売の様子(撮影:秋月優里氏)

個人宅の使われていない駐車スペースなどを拠点とし、住民ボランティアが移動販売の付き添いを行っている



上郷ネオボリス(横浜市)の移動販売の停留所の空間利用(出典:秋月ほか<sup>\*1</sup>)



買い物に不便な団地における出前市場。移動販売車で運んできた商品のうち、冷蔵の必要のないものは集会所で販売している(北九州市後楽町団地)



### 参考文献

\*1 秋月優里, 真鍋陸太郎, 村山顕人, & 小泉秀樹. (2020). 「移動型サービスを受け入れる空間利用のあり方 都市部・郊外部における移動販売の事例調査から」. 都市計画論文集, 55(3), 303-310.

# 14

## 公園・オープンスペースへのアクセス

Access to parks and open spaces

関連するキーワード 02 アーバン・ファニチュア 11 生物多様性のある地域づくり 15 都市施設の近接とネットワーク化  
21 道路・公園づくりへの参画・活動 23 身近な緑の保全・創出

公園には広範囲からの利用を想定した広域公園から近隣の徒歩圏での利用を想定した街区公園まで、複数の種類があります。公園やレクリエーション施設に近い地域に住む住民ほど身体活動量が高まるということが知られていることから\*1、多くの住民が公園にアクセスしやすいように公園の配置を考える必要があります。公園が近くない場所では、松戸市のようにオープンスペースや空き地を利用して期間限定のこどもの遊び場を設けるといった、暫定利用によって遊び場をつくることも考えられます\*2。なお、広域公園は自動車や公共交通による利用も想定されるため、駐車場の整備やバス路線・バス停の整備も求められます。



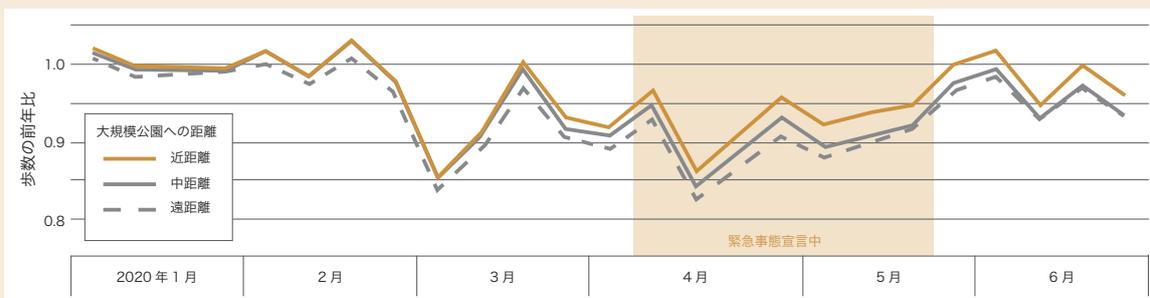
野庭団地(横浜市)の緑道ウォーキングルートMAP



野庭団地の緑道

### Column コラム

#### 公園が身近にある人は緊急事態宣言中も歩数が減りにくい



新型コロナウイルス感染症の第一波に対する緊急事態宣言前後の歩数変化を分析したところ、高齢女性は住環境の影響を受けやすく、人口密度の高い地域や駅に近い地域では他よりも歩数が減りやすい傾向が見られました。一方で、感染拡大前に歩数と関係がなかった1ha以上の大規模公園については、近距離の地域で緊急事態宣言下に歩数が減りにくかったことが分かりました\*3。

#### 参考文献

- \*1 Potwarka, L.R., Kaczynski, A.T., Flack, A.L., (2008). Places to play: association of park space and facilities with healthy weight status among children. Journal of Community Health, 33(5), 344-350.
- \*2 松戸市「こどもの遊び場」 <https://www.city.matsudo.chiba.jp/kosodate/matsudodekosodate/kosodatেনavi/dekakeyo/asobiba/index.html>
- \*3 Hino, K., & Asami, Y. (2021). Change in walking steps and association with built environments during the COVID-19 state of emergency: a longitudinal comparison with the first half of 2019 in Yokohama, Japan. Health & Place, 69, 102544.

# 15

## 都市施設の近接とネットワーク化

Co-location and networking of urban facilities

- 関連するキーワード 01 リンクとプレイス 07 パーミアビリティ 08 ミクストユースなまち 10 多様な交通モードの共存  
13 食料品アクセス 14 公園・オープンスペースへのアクセス 16 高齢者の居場所へのアクセス

利用者が多い生活利便施設同士が近接して立地し、施設間の行き来がしやすいように歩行空間が整備されていると、回遊による賑わいが生まれ、歩行の促進が期待できます。交通量の多い道路では、ペDESTリアンデッキ等で施設を結ぶことも大切です。ある程度施設が離れている場合には、シェアサイクルやグリーンスローモビリティ等で移動出来る環境を整備することも効果的です。また、施設が集積した拠点エリアと住宅地等を結ぶ公共交通の結節点となる駅やバス停では、雨や暑さ寒さをしのいで会話などを楽しみながら快適に待つことができる空間整備が重要です。



鉄道駅、市役所、図書館を含む再開発ビルをつなぐペDESTリアンデッキ(土浦市)



雨に濡れずに歩き回れるひさし(長岡市役所)



自動運転バス(茨城県境町): 境町の自動運転バスは、「河岸の駅さかい」と小学校、町役場、病院などを結ぶ往復5 kmの路線で定期運行されている



輪島 KABULET® 拠点施設とグリーンスローモビリティ: 空き家や空き地を活用し地域住民が共生する拠点やサービス付き高齢者向け住宅を整備、それらをグリーンスローモビリティによりつなぐ



駅前のバス停(スイス・ベルン市): 駅から路線バス・LRTの停留所まで大きな庇で覆われており雨に濡れずに乗換ができる



バス待合空間(金沢市): 沿道の敷地の建物に庇が設けられ、雨をしのいで待つことができるようになっている

# 16

## 高齢者の居場所へのアクセス

Access to "third places" for older adults

関連するキーワード 01 リンクとプレイス 12 多様な年代が集える場づくり 15 都市施設の近接とネットワーク化

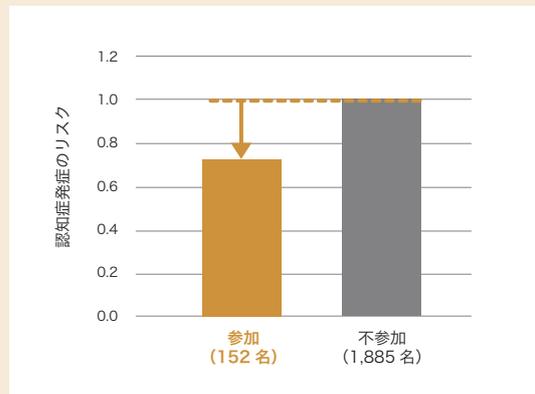
高齢者が閉じこもりにならないように、身近な範囲でふと出かけたい居場所づくりが必要です\*1。また、社会的孤立を防止するために、他の人とコミュニケーションがとれるような場づくりが必要です。公園や公民館のように徒歩で行ける範囲の身近な居場所だけでなく、カフェや図書館、商業施設など、徒歩での移動が困難な居場所にもアクセスできるように、自転車や公共交通など、様々な交通手段でアクセスしやすい居場所づくりが求められます。



こらぼ家(新潟市): 商店街の空き店舗を改修した居場所。ガラス戸とすることで、通りに面した土間のテーブル席が通行人から見やすいよう工夫している。目の前にバス停があるので、バス待ちにも用いられる

### Column コラム

### 通いの場の参加で認知症リスクが3割低下



追跡期間中の通いの場の参加と認知症発症の関連

高齢者が定期的集いさまざまな活動を通じていきいきと暮らすための「通いの場」の取り組みが進んでいます。こうした「通いの場」への参加の程度が、認知症の発症を予防するかどうかを検証した研究があります\*2。愛知県知多郡武豊町の高齢者約2,600人を7年間追跡し、追跡期間中の通いの場の参加が認知症の発症に影響を与えるか調査されました。結果、年に4回以上の通いの場の参加は認知症の発症リスクを0.7倍に低下させていました。町に通いの場を設置し、軽い体操、おしゃべり、すごろくなどの様々な活動に参加してもらうことが、認知症の予防に結びつくことが示されました。

### 参考文献

- \*1 樋野公宏、石井儀光、米野史健、後藤純、鈴木雅之、橋本成仁、松村博文、松本真澄(2014)『高齢者が生き生きと暮らせるまちづくりの手引き』、建築研究資料159号、2014年6月。
- \*2 Hikichi, H., Kondo, K., Takeda, T., & Kawachi, I. (2017). Social interaction and cognitive decline: Results of 7-years community intervention. *Alzheimer's & Dementia. Translational Research & Clinical Interventions*3 (1): 23-32.

# 17

## こどものためのプレイエリア

Play areas for children

関連するキーワード 12 多様な年代が集える場づくり 18 交通静穏化 19 防犯まちづくり 28 親しみ・愛着のある場

交通事故や犯罪等への懸念から、こどもが安心して屋外で遊べる空間が減少している地域では、こどもが安心して安全に使うことのできるようなプレイエリアを設けることが重要です。港区では多様で魅力的な遊び場を考えるための「子どもの遊び場づくり20の提言」\*1を作成し、こどもの遊び場づくりに取り組んでいます。また、多世代遊び場マップづくりなどで多世代交流を図る取り組みも行われています。



Darling Harbour Children's Playground, The Goods Line (シドニー):シドニー中心部、Darling Harbourの港湾施設が立ち並んでいた地区は、再開発により博物館やカジノなどの観光施設と合わせて充実した子どもの遊び場が設けられた。Darling Harbourにつながる貨物線だったThe Goods Lineにも水を使った遊具が置かれている



こどもの遊び場\*2 (松戸市):紙敷こどもの遊び場「みちくさクラブ」は、地域の空き地をこどもの遊び場として有効活用するためのプロジェクトである。千葉大学柳井研究室と松戸市子どもわかもの課が地域の協力を得て推進している。多様な取り組みを通じて、それらが地域やこどもの遊びに及ぼす影響の評価、運営体制の構築などが研究されている

### Column コラム

### こどもの移動自由性とアクティブな登下校

こどもの移動自由性 (Independent mobility) とは、大人の監督なしにこどもが移動したり遊んだりする自由を意味します。アクティブな登下校 (Active school travel) とは、徒歩や自転車による登下校のことで、親の自動車による送迎によってもたらされるこどもの肥満や交通渋滞といった社会問題の解決策とされています\*3。いずれも、こどもの身体活動レベルとの関連が報告されています\*4,\*5。

オーストラリア心臓財団の小冊子  
(出典: The Heart Foundation \*3)



### 参考文献

- \*1 港区、「子どものあそび場づくり20の提言」. <https://www.city.minato.tokyo.jp/kouenkeikaku/kankyo-machi/toshikekaku/kekaku/asobiba-20.html>. (参照2021-12-23)
- \*2 松戸市、「こどもの遊び場」. <https://www.city.matsudo.chiba.jp/kosodate/matsudodekosodate/kosodatnavi/dekakeyo/asobiba/index.html>. (参照2021-12-23)
- \*3 Murray P, Kelly M, and Connell L. Urban Design Study - Active Travel to School. Architectus (Sydney). Prepared for the Heart Foundation. 2018. Available at [healthyactivebydesign.com.au/active-travel-to-school](http://healthyactivebydesign.com.au/active-travel-to-school)
- \*4 Oliver, M., Parker, K., Witten, K., et.al. (2016). Children's Out-of-School Independently Mobile Trips, Active Travel, and Physical Activity: A Cross-Sectional Examination from the Kids in the City Study, Journal of Physical Activity and Health, 13(3), 318-324.
- \*5 Schoeppe, S., Duncan, M. J., Badland, H. M., Oliver, M., & Browne, M. (2014). Associations between children's independent mobility and physical activity. BMC Public Health, 14(1), 1-9.

# 安全性等の魅力創出

---

## Desirability

- 18 交通静穏化  
Traffic Calming
- 19 防犯まちづくり  
Crime prevention through environmental design
- 20 まちの美化  
Neighborhood Beautification
- 21 道路・公園づくりへの参画・活動  
Participation in the management of roads and parks
- 22 気候に対応した快適な歩行環境  
Comfortable walking environment in consideration of the climate
- 23 身近な緑の保全・創出  
Preservation and creation of greenery nearby

# 18

## 交通静穏化

Traffic Calming

関連するキーワード 01 リンクとプレイス 17 こどものためのプレイエリア

交通安全性が高く安心して歩ける道路では、子供が遊んだり、大人が散歩などの運動を楽しんだりすることができます\*<sup>1</sup>。需要を踏まえた車線数の削減、ハンブや狭さく、交通規制など、自動車流入の抑制策により、歩行者と自動車の共存を目指します。近年は自転車と歩行者の事故が増加しており、安全で快適な自転車の通行空間の充実も望めます。

また、防護柵や段差など歩行の障害を減らすことで高齢者も転倒リスクが低減されて歩きやすく、道路空間を活用したイベントも行いやすくなります。物的な対策に加えて、歩行者優先という意識を自動車や自転車の利用者にも浸透させることも重要です\*<sup>2</sup>。



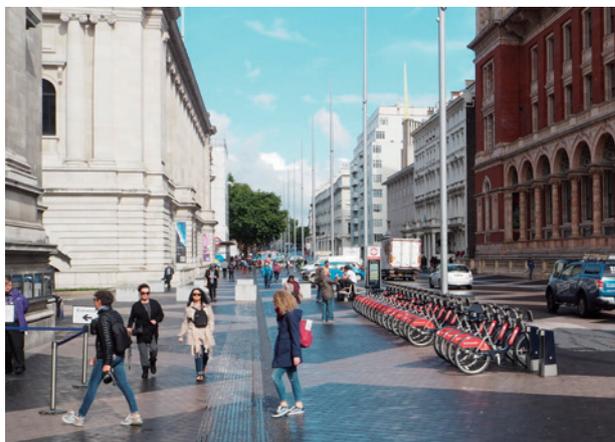
スムーズ横断歩道（横浜市緑区中山、出典：国土技術政策総合研究所）：歩道の高さに揃えて横断しやすく自動車からも視認しやすい横断歩道。1か月間の実証実験を経て、速度超過や急ブレーキが多発する生活道路に設置



ボンエルフを示す標識（Hamburg, ドイツ）：各種の交通静穏化手法を適用して、歩車の共存を目指す生活道路



Bennelong Bridge（Sydney, 豪州）：民間資金のみで建設された全長330mの橋。歩行者と自転車の他はバスのみが通行できる。オリンピック公園の遊歩道ネットワークに接続



エキシビション・ロード（ロンドン）：博物館や大学など多数の文化施設が並ぶ通りは、従前の車道部分を大幅に減らして、自動車、自転車、歩行者が共存する「シェアド・スペース（Shared Space）」に改修された

### 進入口を入りにくくする



ゾーン30  
(都道府県公安委員会)

○公安委員会により実施される交通規制、交通管制及び交通指導取締りと連携

生活道路対策エリア、ゾーン30など (出典: 国土交通省 \*3)

### 走行速度を抑制する



### 歩行者の空間を確保する



### 歩行者・自転車の空間を優先して確保する

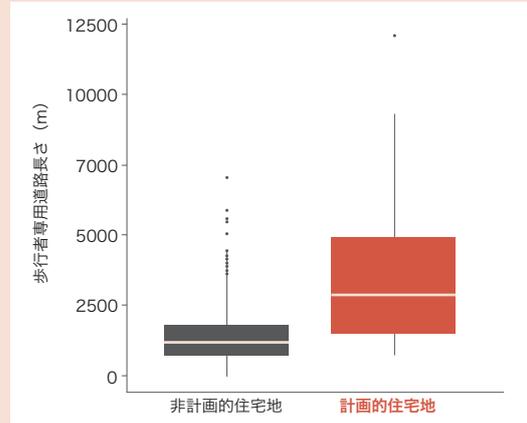


### Column コラム

### 交通安全性の高い地域の住民はよく歩く



港北ニュータウンの歩行者専用道路



計画的住宅地には歩行者専用道路が多い

歩行者専用道路が多い地域、立体交差や三叉路の割合が高い地域の住民は歩数の多い傾向がありました。こうした歩行者の安全性に配慮した住宅地デザインは、いわゆるニュータウンなどの計画的住宅地に多く見られます\*4。

### 参考文献

- \*1 Li, F., Fisher, K. J., Brownson, R. C., & Bosworth, M. (2005). Multilevel modelling of built environment characteristics related to neighbourhood walking activity in older adults. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 59(7), 558-564.
- \*2 国土交通省. (2020). 「2040. 道路の景色が変わる ～人々の幸せにつながる道路～」, 2020年.
- \*3 国土交通省. 「論点2道路空間を柔軟に使い分ける考え方とその構造・運用のあり方【歩道・路肩のり・デザイン】」, [https://www.mlit.go.jp/road/ir/ir-council/diverse\\_needs/pdf02/03.pdf](https://www.mlit.go.jp/road/ir/ir-council/diverse_needs/pdf02/03.pdf), (参照2021-12-27)
- \*4 森田洋史・樋野公宏・山田育穂・薄井宏行・野原卓・浅見泰司「近隣住環境と中高齢者との歩数の関係 —交通安全性の観点から街路構成に着目して—」, 日本建築学会計画系論文集, no.791, 2022年1月

# 19

## 防犯まちづくり

Crime prevention through environmental design

関連するキーワード **05 光環境デザイン** **07 パーミアビリティ** **17 こどものためのプレイエリア**

犯罪が多い地域、犯罪不安が高い地域では、住民の身体活動が低いことが知られています\*1。CPTED（→コラム）の手法を応用するなどして、犯罪や犯罪不安が起りにくいまちづくりが求められます。

そうしたまちづくりに当たっては、ハードの環境改善とソフトの防犯活動が車の両輪となる必要があります。また、住民が主体となって地域特性に応じた対策を進めることでソーシャル・キャピタルの向上も期待されます。



再整備により安全性が向上した警固公園（福岡市）



安全・安心と景観の両立を目指す夜間照明（習志野市奏の杜）



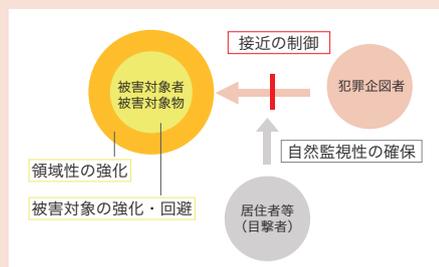
防犯活動の拠点「ろくまる」（足立区）

### Column コラム

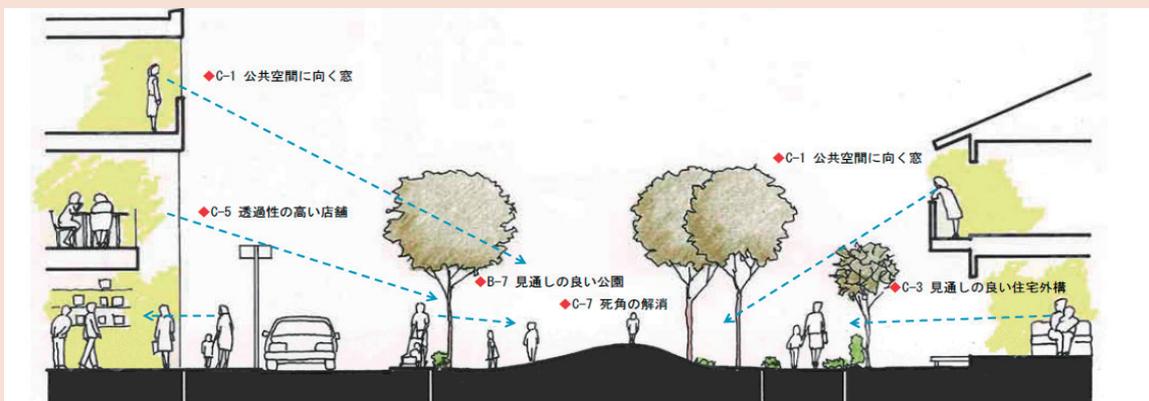
### CPTED（防犯環境設計）とは？

CPTED（セブテッド）は1970年代に米国で提唱された、環境を犯罪発生の要因とする考え方のひとつ。日本では防犯環境設計として知られ、自然監視性の確保（人の目を増やす）、領域性の強化（コミュニティ意識を向上させる）、接近の制御（犯罪企図者の侵入を妨げる）、被害対象の強化・回避が4原則とされる。海外では空間の維持・管理も重視される。

→「20 まちの美化」参照



CPTEDの4原則



道路や公園等の基盤整備、民有地の建築コントロール、エアーマネジメントなどを通じて防犯性の高いまちづくりを実現するための手法を紹介するデザインガイド（出典：植野ほか\*2）

### 参考文献

\*1 McGinn, A. P., Evenson, K. R., Herring, A. H., Huston, S. L., & Rodriguez, D. A. (2008). The association of perceived and objectively measured crime with physical activity: a cross-sectional analysis. *Journal of physical activity & health*, 5(1), 117-131.

\*2 植野公宏、石井儀光、渡和由、秋田典子、野原卓、雨宮護『防犯まちづくりデザインガイド ～計画・設計からマネジメントまで』（建築研究資料第134号）、2011年5月

# 20

## まちの美化

Neighborhood Beautification

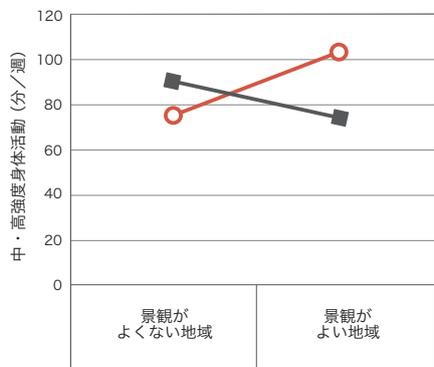
関連するキーワード 21 道路・公園づくりへの参画・活動 28 親しみ・愛着のある場

落書きや破壊行為などのバンダリズムが行われる地域では、住民の犯罪不安が高く、身体活動量が低いとされています\*1。割れ窓理論（→コラム）に基づくと、こうした状況は放置されると悪化し、地域の荒廃をも招いてしまいます。日々の美化活動により地域の領域性を高めることで、秩序違反行為を抑止し、住民の安心感を向上させることができます。

さらに、花と緑に彩られた美しい歩行環境は、住民の身体活動を高めることも分かっています\*2。



地域住民による美化活動（沖縄県北中城村）：北中城村大城地区では、高齢男性で構成される「大城花咲翁会」が、月に2回、県道沿い約1kmの花壇や小公園の清掃、除草、花壇の手入れなどを行っている。この活動で美化された県道は、日常的に散歩する住民が増え、日本ウォーキング協会の「日本の歩きたくなる道500選」に選ばれた。活動後にはゆんたく（おしゃべり）が始まり、高齢男性の引きこもり防止や、生きがいづくりとしても評価される。



○—○ 身体に障害のない人  
■—■ 身体に障害のある人

近隣の自然景観などの美観が優れていると、身体に障害のない人は身体活動が多い\*2。

### Column コラム

### 割れ窓理論 (Broken window theory) とは？

軽微な秩序違反であっても、放置されればより深刻な犯罪、さらには地域の荒廃につながるとする環境犯罪学理論。米国の犯罪学者ジョージ・ケリングにより提唱された\*3。公共の場所での軽犯罪を徹底的に取り締まるニューヨーク市の不寛容 (Zero tolerance) 政策や、「美しいまちは、安全なまち」を理念に掲げる東京都足立区の「ビューティフル・ウィンドウズ運動」(下写真)などに応用されている。



### 参考文献

- \*1 Mason, P., Kearns, A., & Livingston, M. (2013). "Safe Going": The influence of crime rates and perceived crime and safety on walking in deprived neighbourhoods. *Social Science and Medicine*, 91, 15-24.
- \*2 Carlson, J. A., Sallis, J. F., Conway, T. L., Saelens, B. E., Frank, L. D., Kerr, J., ...& King, A. C. (2012). Interactions between psychosocial and built environment factors in explaining older adults' physical activity. *Preventive Medicine*, 54(1), 68-73.
- \*3 Kelling, G. L., & Wilson, J. Q. (1982). Broken windows. *Atlantic monthly*, 249(3), 29-38.

# 21

## 道路・公園づくりへの参画・活動

Participation in the management of roads and parks

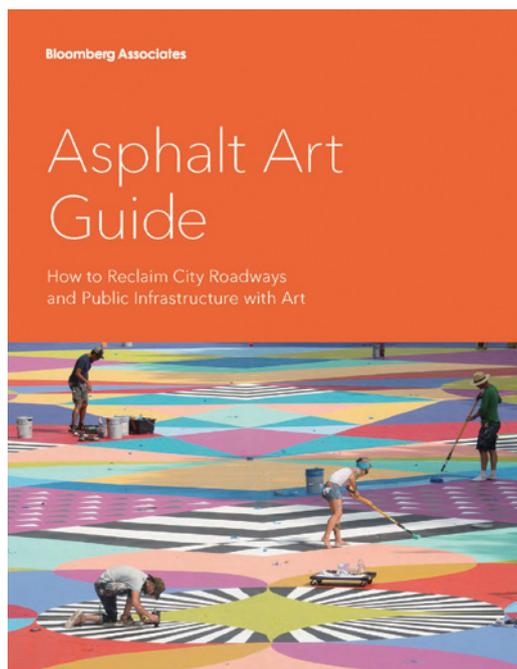
関連するキーワード **11 生物多様性のある地域づくり** **14 公園・オープンスペースへのアクセス** **20 まちの美化**  
**26 タクティカル・アーバニズム** **28 親しみ・愛着のある場**

地域住民等のボランティアが、管理者との協定に基づいて身近な道路・公園などを定期的に美化・清掃したり、そこでイベントを運営したりする制度を「アダプト制度」といいます。身近な道路や公園の清掃や花壇づくりなどの活動は、社会的健康（仲間がいて）、身体的健康（体を動かして）、精神的健康（心が喜ぶ）という3つの健康要素を満たす活動と言えます\*1。

安全で美しい道路・公園づくりの一環として、アートを施す取り組みも広がっています。また、計画段階から地域住民が参加することで、道路・公園に対する愛着が育まれ、完成後の活動が活発化されます。



地域の不安が高かった高架下の福音公園（松山市）。高校生ボランティアと近隣の小学生が制作したアートパネルが橋脚に設置され、公園のイメージ向上、利用者増加につながった



アスファルトアートガイド：世界中の広場や道路のアート活動の事例、ヒントを掲載（出典：The Bloomberg Associates \*）



住民参加で整備され、20年にわたり住民が管理・運営するけやきの公園（板橋区）

### 公園の清掃作業で体力アップ

公園愛護会の清掃等の活動は、ひざや腰を痛めやすいと思われがちです。でも、正しい姿勢をとることで、作業自体がひざや腰への負担を軽くし、体力アップにつながる運動になり、一石二鳥の効果を生みます。

### 竹ぼうき（広い範囲を掃く場合）

落ち葉を掃く竹ぼうきを使った動きは、股関節やひざの動きに注意して行えば、ひざや腰を痛めにくくし、筋力もつけることができる「運動」になります。



公園愛護会向けの健康づくりプログラム（横浜市）（出典：横浜市 \*1）

### 参考文献

\*1 横浜市。（2018）. 公園de健康づくり.  
 \*2 The Bloomberg Associates. "Asphalt Art Guide".

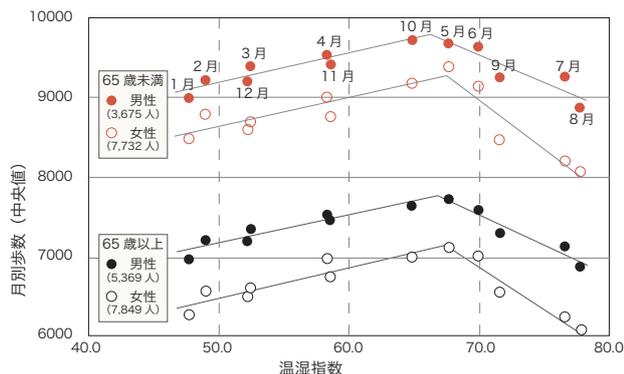
# 22

## 気候に対応した快適な歩行環境

Comfortable walking environment in consideration of the climate

関連するキーワード 04 案内サイン 05 光環境デザイン 06 アフォーダンス 23 身近な緑の保全・創出

外気温、風雨などの気候は、人々の身体活動に影響を与えます\*1。緑陰を作り風雨を防ぐ街路樹、日射や雨雪を防ぐ庇(ひさし)やオーニングを連続させることが身体活動を促すと考えられます。気候の厳しい季節には、空調されたショッピングセンターなどでの「モールウォーキング」も有効です。快適な歩行を支援するため、雨に濡れない経路を探索するアプリが供用されています。また、建物の日陰を通る経路の探索システムも開発されています。五輪マラソン競技の暑熱対策としては、街路樹の樹冠拡大\*2やミストシャワー、路面温度の上昇を抑える舗装などが提案されました。



夏や冬は歩数が減りやすい\*1



緑陰を作り風雨を防ぐ街路樹(ロンドン)



雁木通りは積雪期の身体活動の維持に有効\*3(上越市)



ヒートアイランド対策が期待される「水の週間打ち水大作戦」(出典:国土交通省)

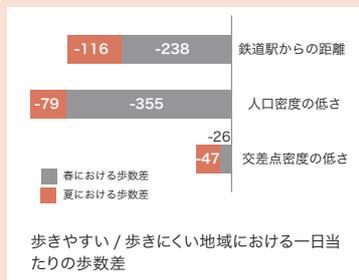


ヒートアイランドの緩和、延線騒音の低減、都市景観の向上などを目的として、鹿児島中央駅からの軌道(約35,000平方メートル)を緑化

### Column コラム

#### 夏には歩数の地域格差が拡大

暑さの厳しい夏には、駅から遠い地域、人口密度が低い地域、交差点密度が低い地域の居住者の歩数は、他地域と比べて減りやすい傾向にあります\*4。これらの地域の居住者はもともと歩数が少ない傾向にあり、夏場に格差が拡大することを意味します(例えば、駅から遠い地域と近い地域の差は春に238歩ですが、夏には+116歩拡大します)。空調の効いた空間での運動を促すなど、地域性と季節を踏まえた介入が必要と言えるでしょう。



#### 参考文献

- \*1 Hino, K., Lee, J. S., & Asami, Y. (2017). Associations between seasonal meteorological conditions and the daily step count of adults in Yokohama, Japan: Results of year-round pedometer measurements in a large population. Preventive medicine reports, 8, 15-17.
- \*2 Kosaka, E., Iida, A., Vanos, J., Middel, A., Yokohari, M., & Brown, R. (2018). Microclimate variation and estimated heat stress of runners in the 2020 Tokyo Olympic Marathon. Atmosphere, 9(5), 192.
- \*3 Kosaka, S., Umezaki, M., Ishikawa, M., & Watanabe, C. (2014). Physical activity and the neighborhood environment in a heavy snowfall area in Japan: The role of "Gangi-dori". Landscape and urban planning, 123, 124-133.
- \*4 Hino, K., Lee, J. S., & Asami, Y. (2021). Interaction effect of neighborhood walkability and season on adults' step count. Journal of Transport & Health, 20, 101027.

# 23

## 身近な緑の保全・創出

Preservation and creation of greenery nearby

関連するキーワード 11 生物多様性のある地域づくり 14 公園・オープンスペースへのアクセス 22 気候に対応した快適な歩行環境

運動などで公園を利用することはもちろん健康上有益ですが、身近に街路樹、庭などの緑が存在することにも、ストレス軽減効果があります\*1。大規模な緑地だけでなく、こうした身近な緑を保全・創出することも重要です。

また「半農半X」に代表されるように、ライフスタイルに農的活動を組み入れる人が増えています。市民農園や体験農園に参加することで、身体活動が増加し、主観的健康感や精神的健康が向上します\*2。近年では、担い手不足などで減少する都市農地を保全する手段としても市民農園が注目され、農地の貸し借りを促進する新しい制度も生まれています。



自治体等が農家から借りた農地の区画を貸し出す市民農園（八王子市）

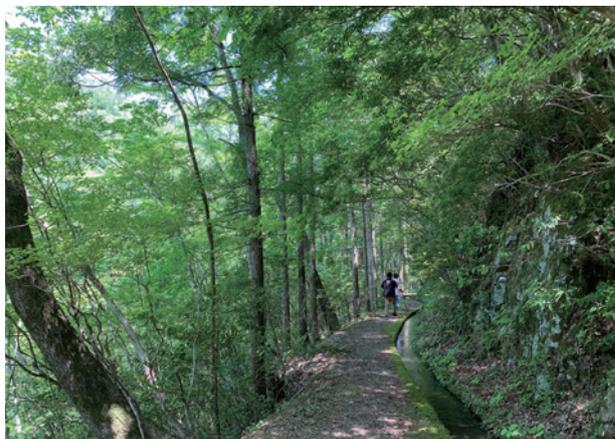


農家が市民に指導しながら農業体験の機会を提供する体験農園（西東京市）

体験農園や市民農園の参加者は、非参加者と比べて、主観的健康感と精神的健康が有意に改善していた。特に体験農園の参加者の改善は、身体活動の増加だけでなく、参加者間の交流を通じた社会的健康の向上によることが示唆された\*3



屋敷林で活動する近隣住民（西東京市）：近隣住民が集まって屋敷林管理のボランティア活動や、体操、音楽などのコミュニティ活動を実施



森林セラピー（高知県梶原町）：町面積の91%を森林が占める梶原町では、地域住民や医療機関が協力して、セラピーロードの散策、地元食材による食事の提供、医師による健康アドバイスなどを実施。血圧や血糖の低下、免疫機能の向上などの効果が見られた

## 緑地が多い地域に暮らす高齢者はうつが10%少ない



地域別の緑地の多さと高齢者がうつと判定される確率

日本の高齢者126,878人を対象に、うつ症状の少なさと緑地の多さの関係を調査しました\*4。衛星写真を元に作成された緑地データを用いました。その結果、緑地（樹木、草地、田畑）が多い地域に居住する高齢者は、少ない地域に比べうつ症状が約10%少ないことが明らかになりました。都市部と非都市部を分けて分析すると、都市部においては樹木が少ない地域に比べて、多い地域に居住する高齢者はうつ症状が約6%少ないこと、非都市においては草地在り中程度の地域は、少ない地域に比べて高齢者のうつ症状が約9%少ないことが明らかになりました。このことから、緑地が多い地域に暮らす高齢者は、うつが少なくなる可能性が示唆されました。また、都市と非都市では、高齢者のうつの少なさに関する緑地の種類に違いがあることも示されました。地域特性に応じた緑地を活かした健康まちづくりの推進が期待されます。

### 参考文献

- \*1 Daniel T.C.C., Danielle F.S., Hannah L.H., Kate E.P., Gavin M.S., Richard A.F., ..., & Kevin J.G., (2017) Doses of Neighborhood Nature: The Benefits for Mental Health of Living with Nature, BioScience, Volume 67, Issue 2, February, Pages 147-155
- \*2 Soga, M., Cox, D. T., Yamaura, Y., Gaston, K. J., Kurisu, K., & Hanaki, K. (2017). Health benefits of urban allotment gardening: Improved physical and psychological well-being and social integration. International journal of environmental research and public health, 14(1), 71.
- \*3 Harada, K., Hino, K., Iida, A., Yamazaki, T., Usui, H., Asami, Y., & Yokohari, M. (2021). How Does Urban Farming Benefit Participants' Health? A Case Study of Allotments and Experience Farms in Tokyo. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(2), 542.
- \*4 Nishigaki, M., Hanazato, M., Koga, C., & Kondo, K. (2020). What Types of Greenspaces Are Associated with Depression in Urban and Rural Older Adults?: A Multilevel Cross-Sectional Study from JAGES. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(24), 9276.



# プレイスメイキング

---

## Placemaking

- 24 集える場の創出  
Making the gathering spaces
- 25 サードプレイス  
The Third Place
- 26 タクティカル・アーバニズム  
Tactical Urbanism
- 27 柔軟に使える余白  
Flexible Margin Space
- 28 親しみ・愛着のある場  
The Place of Attachment
- 29 エリアマネジメント  
Area-based Management

# 24

## 集える場の創出

Making the gathering spaces

関連するキーワード 01 リンクとプレイス 12 多様な年代が集える場づくり 27 柔軟に使える余白 28 親しみ・愛着のある場

人々が家の中に閉じこもることなく、誰もがまちなかに飛び出して、健康にまちの豊かさを享受するには、まちなかに、居心地よく休むことができたり、仲間と楽しく交流することのできる「場」を設けることが大切です。公共的な場にいろんな人たちが休む・憩う・交流するような屋外・半屋外空間であるオープンカフェ・オープンレストラン、一緒に集える空間などを設けること、あるいは仲間とともに集うことのできるイベントやチーム作りなどを通して、気軽に交流できる場の創出が期待されます。また、こうした場を生み出すこと自体に参画・関与することも、健康にまちで暮らすモチベーションを高めます。



カミハチキテル(2020年,広島市)



UDCS (アーバンデザインセンター坂井,坂井市)



関内さくら通りでのイベント時の交流空間(横浜市)



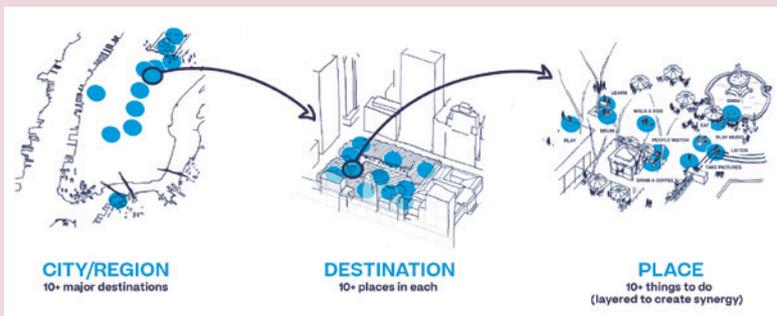
温泉場出逢い通りの「お散歩市」(伊豆の国市)



集える場の創出事例:足湯を置いてみたり、縁側を開放したり、地域の個性を生かしながらかえる場を創ることもできる。ちょっとしたベンチを置いたり、カウンターを設けたりするような仮設的な設えだけでも集いの場が生まれる。自分たちで企画した活動をまちなかで楽しく展開することも大切である

### Column コラム

### Power of 10+<sup>\*1</sup>とは?



(出典: Project for Public Places<sup>\*1</sup>)

アメリカで公共空間を豊かにする活動を進める公益団体 (Project for Public Spaces) では、「Power of 10+」という考え方の下、まちに10以上の集える拠点を設け、1つの拠点には10以上の集える場を創り、さらに1つの場には、10以上の多様な活動を誘発することで、まち全体の豊かさにつながるというまちづくりの進め方が謳われています。

### 参考文献

\*1 Project for Public Spaces. "The Power of 10+", <https://www.pps.org/article/the-power-of-10>

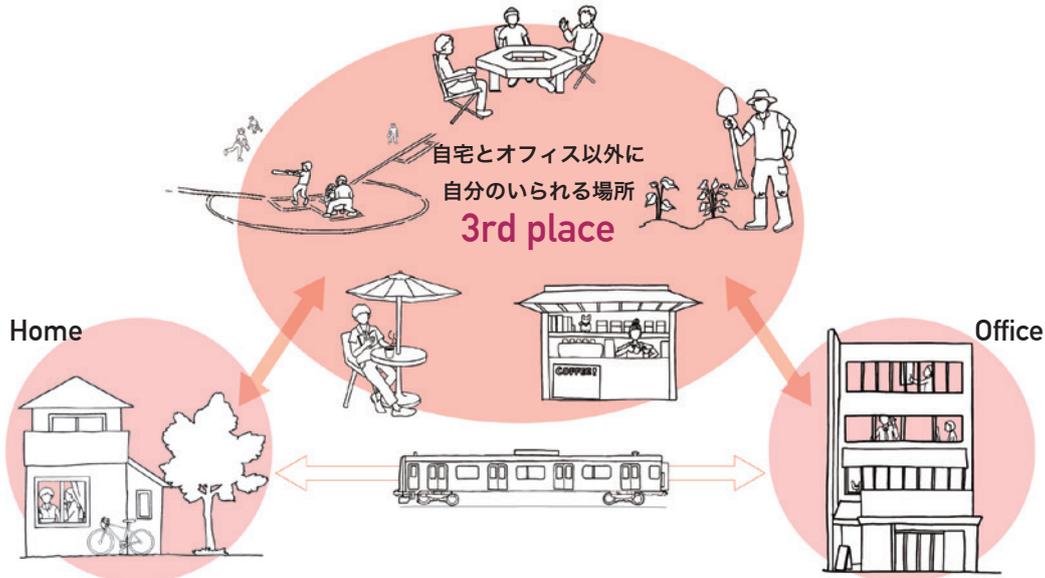
# 25

## サードプレイス

The Third Place

関連するキーワード 12 多様な年代が集える場づくり 28 親しみ・愛着のある場 34 運動の仲間づくり

自宅・仕事場だけでなく、自分のための居場所としてのサードプレイス\*<sup>1</sup>（一人でゆっくりとしたりたずむことができたり、自分らしくいられる場があったり、仲間と一緒に楽しく語らったり、趣味に興じたりすることができる場所）をまちのなかに見つけること、そしてそのような場を設けることは、いきいきと過ごす上で大切です。特に、パークヨガや太極拳、パークラン（parkrun）、趣味のスポーツをともに行うなど、楽しく仲間と身体を動かすことのできる場づくりができると、さらに楽しく豊かに健康まちづくりに携わることができます。



サードプレイスのイメージ図

サードプレイス\*<sup>1</sup>とは、アメリカの社会学者レイ・オルデンバーグ氏により提示された、自宅（1st）でも職場（2nd）でもない、第3の居心地の良い場所のことです。わいわい交流できる場、仲間と集える場、心地よい風を感じられる場、一人で佇める場など、サードプレイスは、個人々によって異なります。自分なりのサードプレイスがあると、まちに出るモチベーションが向上する



Waiwaiドームしもつま（下妻市）



休日に気軽にヨガを楽しめる広場（長野市）



日常を楽しむ場としての左近山お散歩フェスティバル（横浜市旭区）



みちも工夫次第で憩いの場になる（丸の内ストリートパーク）



気軽に使えるまちなか広場（富山グランドプラザ）



まちにオープンな心地よいカフェ（有楽町「micro FOOD & IDEA MARKET」）

### 参考文献

\*1 レイ・オルデンバーグ（著）、忠平美幸（訳）、（2013）、サードプレイス：コミュニティの核になる「とびきり居心地よい場所」、みずす書房

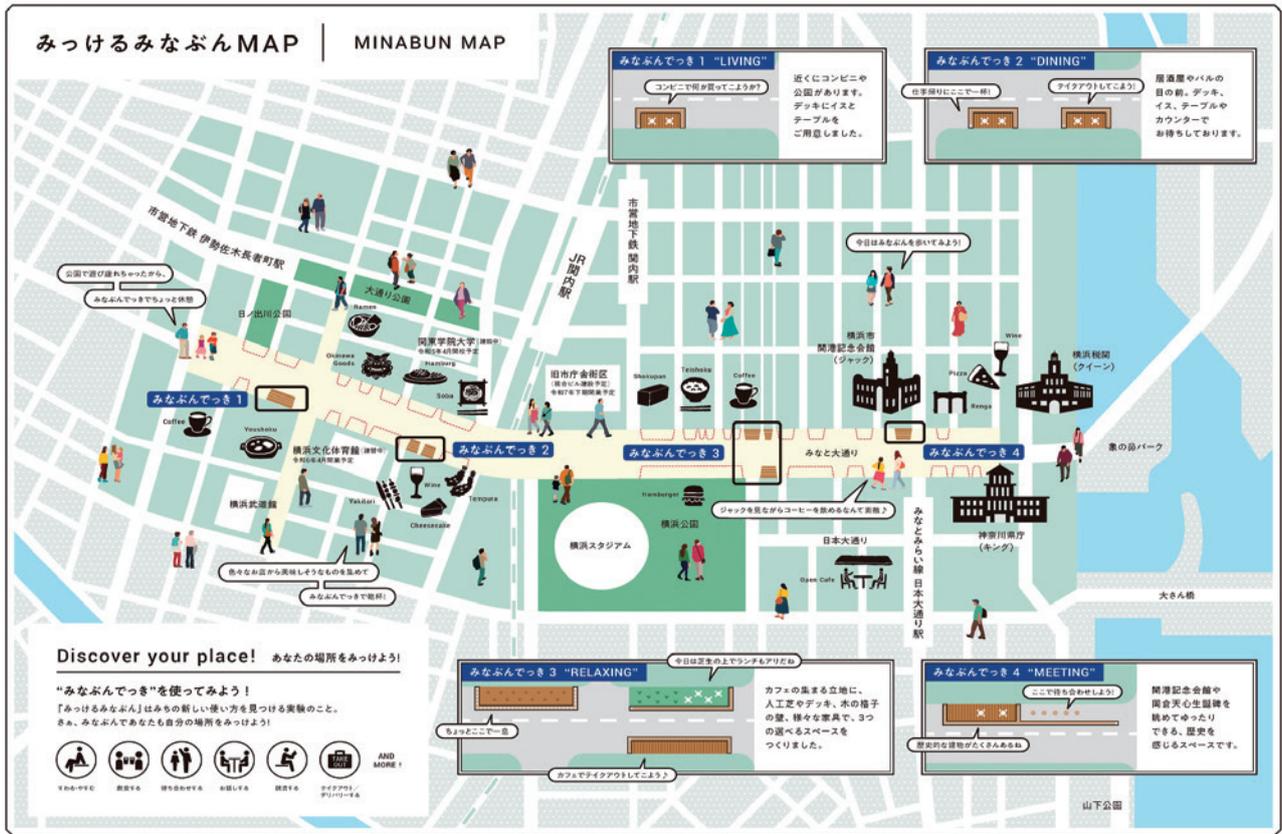
# 26

## タクティカル・アーバニズム

Tactical Urbanism

関連するキーワード 21 道路・公園づくりへの参画・活動 27 柔軟に使える余白

まちづくりを計画だけに終わらず、実現に向けて動いたり、持続的・継続的な動きとしてゆくためには、どんなに小さな動きでもよいので、LQC (Lighter, Quicker, Cheaper : 軽・速・安く) を意識して、すぐ始められることから始め、短期間の戦術的な実践を積み重ねながら、長期的な目標の実現に向かうまちづくりを行うことが大切です (タクティカル・アーバニズム)。例えば、いきなり整備や活動を行うのではなく、まずは、社会実験や試行を通して徐々に場を獲得する、1日の活動から、数か月、恒常的な活動へと徐々に活動期間を長くしてゆく方法などが考えられます。



「みっけるみなぶん」の平面図と写真 (横浜市区内: みなと大通りおよび横浜文化体育館周辺道路社会実験)

車道空間を削減し、歩行者が豊かに使うことのできる (快適な通行・滞留・利活用ができる) ための場を用意する再編整備 (道路空間再配分事業) が想定されている「みなと大通り及び横浜文化体育館周辺道路」(通称: みなぶん) での社会実験「みっけるみなぶん」(2020年11月)のMAP(上)と実施の様子(下)。道路空間の再配分(車道を削減し、歩行者のための空間を増やす)事業を進めるにあたり、まずはどのような使い方が可能か、機能上の課題がないかを確認するため、約3週間に渡り社会実験を実施した。そこでは、「みなぶんでき」と呼ばれる空間を用意して、様々な利活用の可能性が試された(横浜市中区)

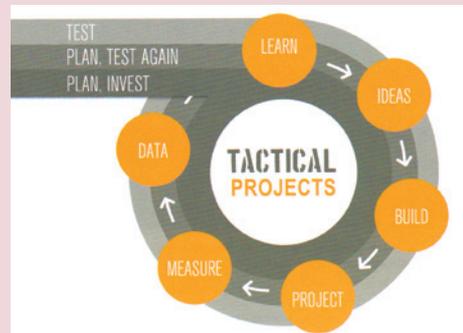


KOSUGI 3E OPEN TERRACE (川崎市中原区): 土日の二日間、数時間の社会実験を通して、ストリートの活用を試みている。すぐに撤収できるように、パレットやテープ、可動式家具などをを用いて、簡易的な設えにより空間を創出している

Column  
コラム

タクティカル・アーバニズム\*1とは？

タクティカル・アーバニズムとは、これまでの長期的で大きな都市の構想や計画を描いてから進める戦略的なまちづくりとともに、長期的に都市に変化をもたらすための、短期的、低コスト、規模拡張が可能な介入を用いた、行政、民間組織、そして市民による地域づくりのためのアプローチのことであり、小さなアクションから都市に変化を促すまちづくりの進め方です。企業のスタートアップにもなぞらえて、アイデア⇒構築⇒プロジェクト⇒計測⇒データ⇒学習⇒アイデア…を繰り返しながら発展させてゆきます。LQC (Lighter, Quicker, Cheaper) を念頭に、まずは、一日から実験的に始め、徐々に一か月程度の実験、そして、長期的に進めてゆくなど徐々に広げてゆくアプローチです。



(出典: Lydon & Garcia\*1)

アクションの種類 (期間/相対的成本)	短期的イベント (デモ) (1日~1カ月/¥)	実験 (パイロット) (1カ月~1年/¥¥)	暫定的デザイン (1~5年/¥¥¥)	長期スパン/資本 (5~50年/¥¥¥¥)
プロジェクトリーダー	誰でもできる (全市民、市民グループ)	行政または組織によるリーダーシップと関与が必須	行政または組織によるリーダーシップと関与が必須	行政または組織によるリーダーシップと関与が必須
許可の状況	許可/認可なし	常時許可	常時許可	常時許可
材料	・低価格で耐久性が低い ・レンタルが簡易につくれるもの	・相対的に低評価 ・しかし半耐久的材料	・低・中コストの材料 ・柔軟性とメンテナンスの必要性とのバランスがとれたデザイン	・高価格 ・容易に調整することのできない耐久性のある材料
住民参画	公的情報提供とアクション	住民参画 提案者 行政/組織の管理	住民参画 行政/組織による管理	住民参画 行政/組織による管理
デザインの柔軟性	【高】 プロジェクトの調整や取りやめかを要求 (判断)	【高】 プロジェクトの調整を要求。もしそれが目的と見合わない場合は取りやめられる	【適宜】 プロジェクトの調整を要求。しかし、資本のアップグレードの可能性があるので、適宜とどまる	【低】 プロジェクトは、一度インストールされたら、簡単には調整されない。永久的な資本のアップグレードが考えられる
プロジェクトの向上のためのデータ収集	推奨	常時	常時	常時 (プロジェクトの実績が次のプロジェクトへの情報提供となる)

タクティカル・アーバニズムにおけるアクションのステップ\*2

参考文献

- \*1 Mike Lydon & Anthony Garcia. (2015). Tactical Urbanism: Short-term Action for Long-term Change, ISLAND PRESS
- \*2 泉山壘威. (2019). 「タクティカル・アーバニズム: グリラのアクションで突破口を開く、『ストリートデザイン・マネジメント』」. 学芸出版社, 127-129

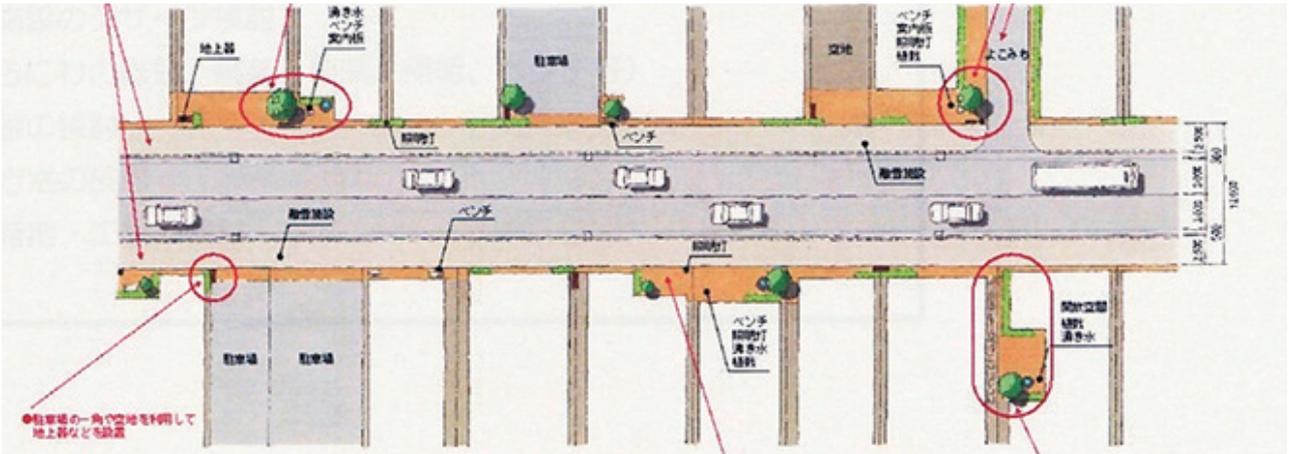
# 27

## 柔軟に使える余白

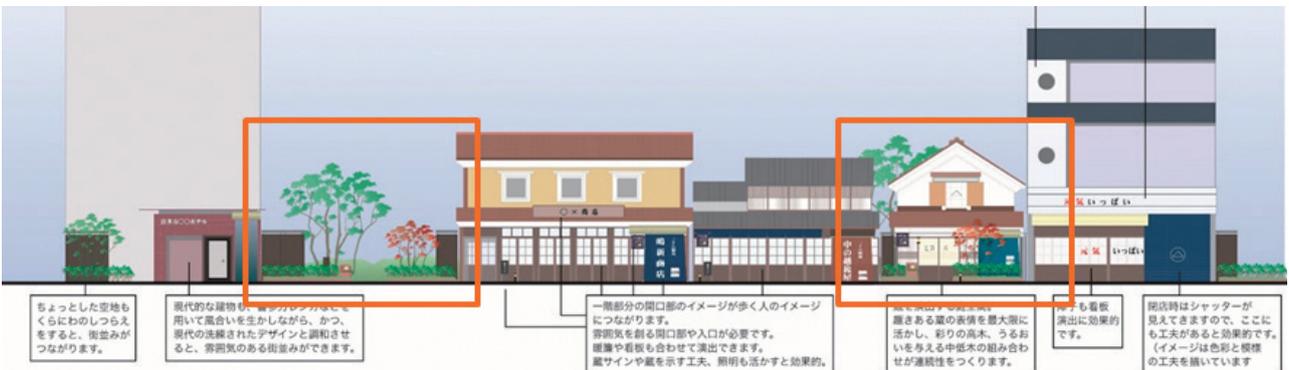
Flexible Margin Space

関連するキーワード 24 集える場の創出 26 タクティカル・アーバンイズム

まちにおいて、多様な活動が展開されるためには、その時々に応じて柔軟な使い方のできるような場をまちなかに確保しておくことが求められます。例えば、普段は通行できる歩道空間や公共空間などに、露店・テント・屋台の設置が自由にできるよう余白となる空間を設けたり、日常は広場になっている場所が緊急時にはその時必要な場所（避難場所やサービス空間など）にも利用できるよう柔軟な使い方のできる場所があると有用です。



喜多方市くらにわ平面図(福島県喜多方市)



喜多方市くらにわ立面図(福島県喜多方市)



喜多方くらにわ事業前



喜多方くらにわ事業後

道路設備（地上機）の設置に合わせて設けられたポケットパークは、普段は休憩などの行える小広場だが、イベントにも利用できるように準備されている。管理は地元商店街が担っている（くらにわ事業：喜多方市ふれあい通り）



松山市花園町通り (出典: 松山市\*)



マルシェイベントの風景



芝生広場



県産材を用いたベンチと目隠しルーバー



ロンドンのマーケット: 毎週土曜日の朝になると、道路が車両通行止めとなりマーケットに早変わりする



ニューヨークのセントラルパーク: 新型コロナウイルスの影響による病院のベッド不足に対応するためセントラルパークに野営病院が設置された

参考文献

\*1 松山市都市整備部都市建設課. (2018). 『花園町通りリニューアル 賑わいと交流を育む「広場を備えた道路」』

# 28

## 親しみ・愛着のある場

The Place of Attachment

関連するキーワード 05 安全と魅力を導く光環境デザイン 06 アフォーダンス 12 多様な年代が集える場づくり 17 こどものためのプレイエリア  
20 まちの美化 21 道路・公園づくりへの参画・活動 24 集える場の創出 25 サードプレイス

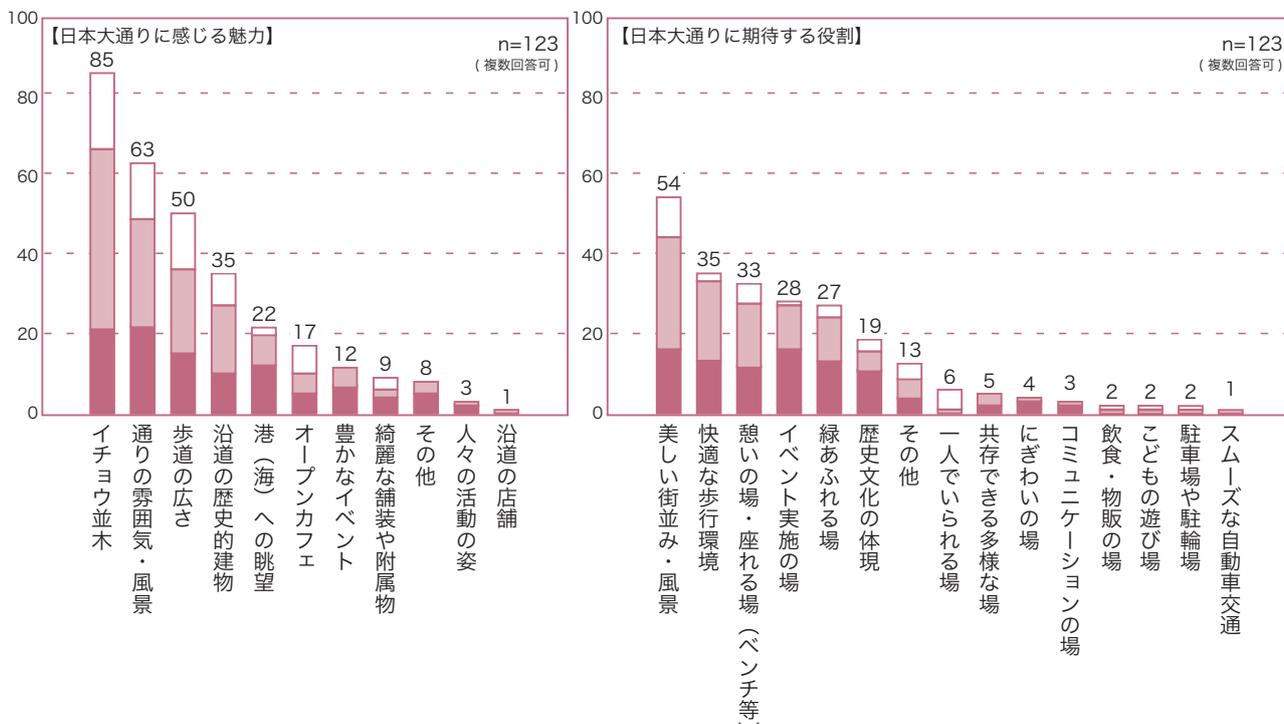
誰もが気軽にまちに出て、活動できるためには、人々にとって親しみの持てる、あるいは愛着の持てる場づくりが大切です。例えば、わくわくする風景や自然と触れ合える心地よい空間、子どもも楽しめる空間や多様な人々が気兼ねなく関わることのできるような多様性のある空間、目的をもって利用できる個性や特徴のある空間、市民の誇りになるような空間などが考えられます。



(左) 道路の一部を占有して行われた「道路のパークフェス」には、様々な市民が愛着をもって集まっている(横浜市内さくら通り)

(右上・右下) 都市のメインストリートでは、使いやすさとともに親しみやすさや風景の魅力も大切にされ、「歩きたくなる」場づくりが求められる(横浜市日本大通り)

□ 平日：10/26(金)   ■ 休日：11/11(日)   ■ イベント日休日：10/14(日)



日本大通りへの期待に関する調査\*1

ストリート利用者に対する、ストリートの魅力や期待に関するアンケート調査結果。イベントや賑わい以上に、憩いの場を求める声が多い(横浜市:日本大通り)

**みなまきを知ろう！**

**STEP 1** 大人の下調べ  
フィールドワーク

**STEP 2** 地域の方からの  
みなまきエピソード

**STEP 3** みなまきについて  
語り合う

**まちを探検しよう！**

**STEP 1** みんなでまちあるき

**STEP 2** 「知らなかった」  
「ここスキ」発見

**STEP 3** まちの先輩に聞いてみる

**みんなのみなまき物語を  
つくろう！**

**STEP 1** みなまき物語をつくる

**STEP 2** イラストと文字で伝える

**STEP 3** みんなで発表する

**STEP 4** みんなで記念撮影する

みなまきみんなのひろばワークショップの進め方のステップ



(出典:横浜市・相鉄グループ・stg.inc\*2)



(出典:横浜市・相鉄グループ・stg.inc\*2)



みなまきみんなのひろば整備における地域の関わり: 相鉄いずみ野線南万騎が原駅前にある「みなまきみんなのひろば」では、地域のこどもたちとの地域資源探しのフィールドワーク、まちあるきMAPの作成、こどもたちが地域資源を描き、コメントしたプレートの埋め込み、整備時に伐採されることとなった木を使ったものづくりワークショップなど、広場づくりの前段階から地域とともに進めており、親しみのある広場づくりが進められた

**Column**  
コラム

**地域への愛着や信頼と身体活動量が関連**

2082名のアメリカ人(平均年齢56.5歳・白人38.7%・アフリカ系アメリカ人61.4%)を対象に、地域への愛着や信頼が住民の身体活動や健康的な習慣と関連しているか調査した研究があります\*3。年齢、性別、教育歴、貧困度合い、糖尿病や高血圧の状態などの影響を考慮しても、白人とアフリカ系アメリカ人ともに、地域への愛着や信頼の高さが身体活動の高さと関連していました。白人については、タバコの使用量の低さや健康的な食生活スコアの高さも関連していました。

地域への愛着や信頼を高めるような場づくりは、その地域の住民の身体活動と健康を高める可能性があります。

**参考文献**

- \*1 高橋亮・野原卓・三浦詩乃, (2019). 都心部における公共空間としてのストリートの役割とその実態に関する研究: 横浜市日本大通りにおける都市政策上での位置づけ・空間利用実態・利用者意向に着目して, 日本都市計画学会大会論文集, Vol.54, No.3, 967-974
- \*2 横浜市・相鉄グループ・stg.inc, (2015). 「みなまきのまき」.
- \*3 Rosenblatt, A., Crews, D., Powe, N., Zonderman, A., Evans, & Tuot, D. (2021). Association between neighborhood social cohesion, awareness of chronic diseases, and participation in healthy behaviors in a community cohort. BMC Public Health 21, 1611.

# 29

## エリアマネジメント

Area-based Management

関連するキーワード 32 健康の拠点 34 運動の仲間づくり

地域の健康まちづくりを実行力あるものにして、継続的に行うためには、関係する多くの人々・組織（主体）が、積極的に関わって、地域全体のエリアマネジメントとして進めてゆくことも大切です。エリアマネジメントとは、「地域の価値を維持・向上させ、新たな地域価値を創造するために、市民・事業者・地権者などによる絆を基に行う主体的取組とその組織、官民連携の仕組みづくり」\*1のことで、地域でメリットを享受する主体同士が負担を少しずつ担い合いながら、みんなで話し合い、自ら関わり、目標実現に向かって動き出すことができるような組織づくり・拠点づくり・仕組みづくり・資金づくりなどが求められます。

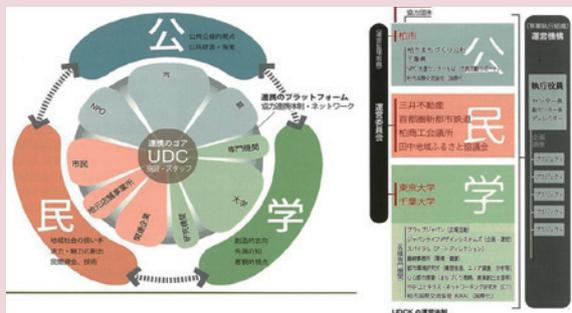


郊外住宅地のまちづくり拠点「みなまきラボ」（横浜市旭区：南万騎が原駅前）でのエリアマネジメントの取組み。まちに設けられた「みんなのひろば」を利用して、マネジメント主体（みなまきラボ）が、地域のための様々な場を用意する中で、高齢者の身体活動を促進する取組み、健康に関する取組み、交流を促すための取組み、多世代交流の取組みなど、必要な活動が様々な形で展開されている（右上：みなまきピクニック、右下：みんなのラジオ体操）

### Column コラム

### 公×民×学が連携するアーバンデザインセンター\*2

アーバンデザインセンターとは、豊かな地域づくりを実現するために、「公（行政や公共的中間組織）×民（民間企業+市民）×学（大学・学生・専門家等）」がフラットに連携・協働して行う、課題解決型・未来創造型のまちづくり拠点のことで、新たな市街地形成を行う時や、既存のまちの価値を高める中で、健康まちづくりを他のまちづくりと連動して相乗効果を発揮するためにも、こうした仕組みとともに進めてゆくことも大切です。UDCK（柏の葉アーバンデザインセンター：柏市）では、まちづくりの目標の中に「健康長寿都市」が掲げられ、健康まちづくりについても、公×民×学連携が進められています。



UDCK（柏の葉アーバンデザインセンター）の公×民×学連携システム



UDCKでの話し合いの様子（柏の葉まちづくりスクール）

#### 参考文献

- \*1 保井美樹・泉山盛威編著. (2021). 「エリアマネジメント・ケースメソッド」, 学芸出版社
- \*2 前田英寿・遠藤新・野原卓・阿部大輔・黒瀬武史. (2012). 「アーバンデザインセンター：開かれたまちづくりの場」, 理工図書

# ソフト面での促進活動

---

## Promotion

- 30 **運動の動機づけ**  
Promotion for physical activity
- 31 **ナッジを活用した運動促進**  
Physical activity promotion with a nudge
- 32 **健康の拠点**  
A base for health promotion
- 33 **健康意識の醸成**  
Raising awareness of health
- 34 **運動の仲間づくり**  
Making friends to exercise with

# 30

## 運動の動機づけ

Promotion for physical activity

関連するキーワード 03 シークエンス 04 行動をサポートする案内サイン 31 ナッジを活用した運動促進 32 健康の拠点

毎日体重を計ることがダイエットの秘訣とされるように、活動量計やスマートフォンアプリなどで歩数や活動量を記録・見える化することが運動の動機づけになります。

犬を飼っている人はよく歩きますし<sup>\*1</sup>、ウォーキングやジョギングに地域の見守りなど別の意味を持たせることも有効でしょう。歩数に応じてもらえるポイントを貯めることで商品がもらえるなど、より実利的なインセンティブによって市民に運動を促す自治体もあります。



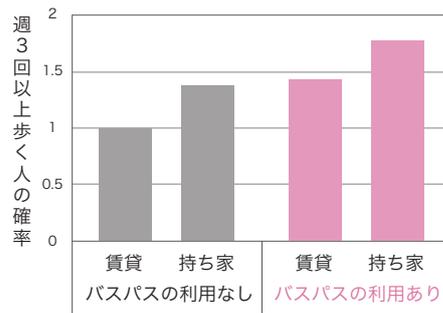
歩数に応じて抽選で商品がもらえる「よこはまウォーキングポイント」



スクワット30回で地下鉄無料(モスクワ) (出典: The city of Moscow<sup>\*2</sup>)



走行履歴の見える化と仲間づくりのためのアプリ(STRAVA)



※性別、年齢、居住エリア、車利用、移動の量を調整

バスの無料バスを持つ高齢者は週3回以上歩く確率が高い<sup>\*3</sup>(特に持ち家層)

### Column コラム

#### ジョギング、ウォーキングしながら地域を見守る<sup>\*4</sup>



ジョグパトは、子どもや女性を犯罪から守るための活動として、2014年9月に茨城県つくば市で始められ、今では全国に広がっています。日頃のジョギングやウォーキング、犬の散歩の際に、揃いのピブスやバンダナ、アームバンドなどをつけるだけの気軽な活動です。地縁団体等による従来のパトロールと異なり、好きな時間に一人でも行えることから、30-50代の勤め人が多く参加しています。

子供の安全確保のために政府が決定した「登下校防犯プラン」(2018年6月)では、ジョギング、ウォーキング、犬の散歩などの日常活動を行う際、防犯の視点を持って見守りを行う「ながら見守り」が、担い手の裾野拡大の観点から推奨されています。

#### 参考文献

- \*1 Dalton, A. M., Wareham, N., Griffin, S., & Jones, A. P. (2016). Neighbourhood greenspace is associated with a slower decline in physical activity in older adults: A prospective cohort study. *SSM-population health*, 2, 683-691.
- \*2 The city of Moscow. "Squat a 30, Ride for Free". <https://www.brandingmag.com/2013/11/14/squat-30-ride-free/>, (参照2021-12-27)
- \*3 Coronini-Cronberg, S., Millett, C., Laverty, A. A., & Webb, E. (2012). The impact of a free older persons' bus pass on active travel and regular walking in England. *American Journal of Public Health*, 102(11), 2141-2148.
- \*4 Hino, K. (2018). Plus Bouhan: A new community-based approach to crime prevention in Japan. *International Journal of Law, Crime and Justice*, 54, 79-88.

# 31

## ナッジを活用した運動促進

Physical activity promotion with a nudge

関連するキーワード 06 アフォーダンス 30 運動の動機づけ 34 運動の仲間づくり

ナッジ(nudge)とは、行動科学分野の用語で、人々が強制によってではなく自発的に望ましい行動を取れるよう促す手法のことを指します。周りから勧められても実行に移すことは容易ではありませんが、ナッジを活用することで、あまり意識することなく、あるいは楽しみながら運動や歩行を行うよう誘導できる可能性があります。

駅や商業施設など、人々がよく利用する場所にナッジを活用した運動促進の仕掛けを埋め込むことで、多くの人の身体活動量を高めることができます。位置情報を使ったスマホゲームにもそうした効果が期待されます。



歩くとき音の出るピアノ階段(ストックホルム)\*1



「Pokémon GO」に興じる人々 (2016年8月、上野公園)



クライムウォーキング(イオンモール宮崎):階段利用を促すために効果音や童謡から記憶を呼び起こさせるプログラムを導入

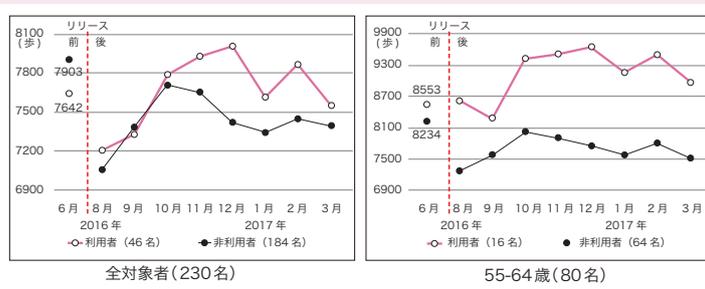


待ち時間にペダルをこいで発電する携帯電話の充電ステーション (出典: Calgary International Airport\*2)

### Column コラム

### Pokémon GOで遊ぶ中高年はよく歩く

「Pokémon GO」がリリースされる前月(2016年6月)とリリース後の8か月(同8月~2017年3月)について、利用者46名(平均年齢56.6歳)と非利用者184名(同57.3歳)の二群の歩数を比較しました。非利用群が歩数を減らす冬季でも、利用群は歩数を維持しています(左)。属性別に見ると、特に55-64歳の利用者がよく歩いていることが分かりました(右)\*3。



「Pokémon GO」リリース前後の日平均歩数

### 参考文献

- \*1 Peeters, M., Megens, C., van den Hoven, E., Hummels, C., & Brombacher, A. (2013, April). Social stairs: taking the piano staircase towards long-term behavioral change. In International Conference on Persuasive Technology (pp. 174-179). Springer, Berlin, Heidelberg.
- \*2 Calgary International Airport. "Innovative New Charging Station at Calgary International Airport Unveiled".
- \*3 Hino K, Asami Y, Lee JS. Step Counts of Middle-Aged and Elderly Adults for 10 Months Before and After the Release of Pokémon GO in Yokohama, Japan. J Med Internet Res 2019;21(2):e10724

# 32

## 健康の拠点

A base for health promotion

関連するキーワード 29 エリアマネジメント 30 運動の動機づけ 33 健康意識の醸成 34 運動の仲間づくり

健康づくりに関する情報を発信したり、健康づくりに関心のある住民が交流したりできる「健康の拠点」が公民学連携により設置されています。こうした拠点は、健康意識の醸成、運動の動機づけ、仲間づくりの場としても機能します。

また、健康遊具のある公園などを、ロコモ予防などの健康づくりの拠点として位置づける自治体も増えています。ロッカーやシャワーなどの設備を備えた民間のランベースも、同列に位置づけられます。



まちの健康研究所「あ・し・た」（柏市）：大学と企業の協力によりショッピングセンター内に設置された健康づくりの拠点。健康増進、介護予防など5つのテーマのブースや、専門的な測定機器を無料で利用でき、各種イベントも開催される



松本ヘルス・ラボ（松本市）：「健康寿命延伸都市」を掲げる松本市が、市民の健康づくり、社会的課題の解決による産業創出を目指して設置。企業と市民を結び、健康関連サービスや製品に対するニーズ把握、実証の場の提供、専門機関への橋渡しなどを行う



公園での健康づくりのコツや、継続のヒントを紹介する冊子「公園 de 健康づくり」（横浜市）

# 33

## 健康意識の醸成

Raising awareness of health

関連するキーワード 32 健康の拠点

人々の身体活動を向上させるためには、健康に対する意識を醸成するためのプロモーションが欠かせません。日常生活のなかで健康への気づきを自然に得られるような工夫が必要です。例えば、駅などの階段で見る消費カロリー表示は、エスカレーターの代わりに階段を上ることのベネフィットに気づかせてくれます。

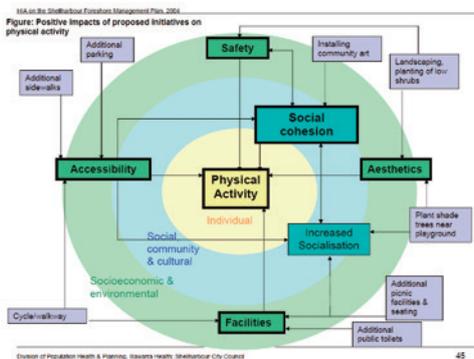
様々な健康施策を共通のロゴマークなどでブランディングする自治体もあります。また、環境影響評価（環境アセス）と同様に、都市開発事業などのまちづくりが人々の健康に及ぼす影響を評価する健康影響評価（Health Impact Assessment; HIA）を、周辺住民や利用者の参加により行うことも有効でしょう。



パラソウォーキング(イオンモール宮崎):自分の歩く速度や姿勢を知らせて「健康への気づき」を促す歩行年齢測定システム



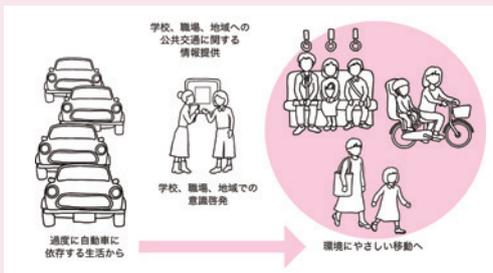
階段利用を促進するサイン(柏の葉キャンパス駅):楽しく階段利用できるように、消費カロリーに加え、駅周辺地域に関するクイズを表示



海浜公園の各種事業が身体活動に与える影響 (HIA) \*1

### Column コラム

### 歩数計を持つと交通行動変容が健康的に



公共交通に関する情報提供や意識啓発を通じて、過度な自動車利用から公共交通など環境負荷の低い交通手段への変化を促す交通政策をモビリティ・マネジメントと言います。

よこはまウォーキングポイント参加者に「日常的な外出に自家用車やバイクを利用することが減り、徒歩や公共交通が増えた」という変化があったか質問したところ、半数強の方が「ある」または「ややある」と回答しました。周囲の人との会話やあいさつが増えた人にその傾向が強く、行動変容のために人間関係が重要であることが分かりました。また、景品獲得や交流よりも健康づくりを目的に参加した人、鉄道駅から遠くバス停密度の高い地域に住む人にその傾向が見られました\*2。

### 参考文献

- \*1 Neville L, Furber S, Thackway S, Wallin T, Gray E, Mayne D, Campbell L, Hindmarsh D. Health Impact Assessment: Shellharbour Foreshore Management Plan. Illawarra Health & Shellharbour City Council, August 2004.
- \*2 Hino, K.; Taniguchi, A.; Hanazato, M.; Takagi, D. Modal Shift from Cars and Promotion of Walking by Providing Pedometers in Yokohama City, Japan. Int. J. Environ. Res. Public Health 2019, 16, 2144.

# 34

## 運動の仲間づくり

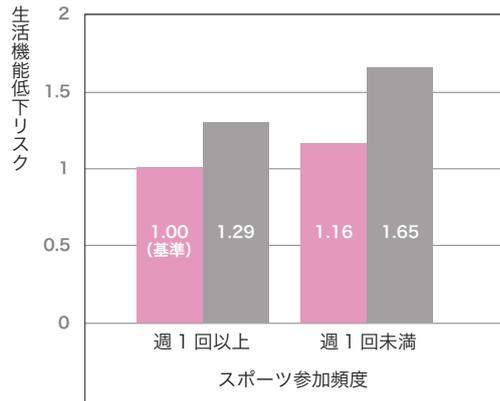
Making friends to exercise with

関連するキーワード **25 サードプレイス** **29 エリアマネジメント** **31 ナッジを活用した運動促進** **32 健康の拠点**

友達や家族、同僚などの仲間と一緒に運動することで、億劫に感じる日でも互いに励ましあって習慣化したり、長く続けたりすることができます。運動によって身体的に健康になるだけでなく、運動中に会話したり、運動後などの機会に交流することで、精神的にも健康になることができます。こうした他者と良好な関係を築けることは社会的健康とも呼ばれます。



よこはまウォーキングポイント事業では、事例集や平均歩数ランキングの公表を通じて、仲間での健康づくりを推奨している\*1



スポーツグループ  
■ 参加者  
■ 非参加者

運動を週1回以上していても、1人であるのに比べスポーツ組織へ参加している人の方が要介護認定を受けにくい\*2

### Column コラム

### パークラン (parkrun) とは？

世界各地で、毎週土曜9時から開催される無料のランニングイベント。2004年に英国で始まり、2020年6月時点で日本を含む22か国2000会場以上に広がっている。ランナーは一度登録すると全ての会場で参加することができる(登録者数700万人以上)。イベント運営のための様々な役割はボランティアが担う。



ボランティアによる説明 (Sydney, 豪州)



子供から高齢者まで参加 (Milton Keynes, 英国)



終了後はカフェで交流 (柏の葉)

### 参考文献

\*1 横浜市. (2020). 「よこはまウォーキングポイントを活用した17の取組」.

\*2 Kanamori, S., Kai, Y., Kondo, K., Hirai, H., Ichida, Y., Suzuki, K., & Kawachi, I. (2012). Participation in sports organizations and the prevention of functional disability in older Japanese: the AGES Cohort Study. PLoS One, 7(11), e51061.

# ケース・スタディ

---

## Case Study

### ウェルネスシティつくば桜

茨城県つくば市

### ふなばし森のシティ

千葉県船橋市

### 柏の葉キャンパス

千葉県柏市

### 日本大通り

神奈川県横浜市

### 花園町通り

愛媛県松山市

### つくば霞ヶ浦りんりんロード

茨城県つくば市・土浦市ほか

### 健康みちづくり推進事業

神奈川県横浜市

# ウェルネスシティつくば桜

茨城県つくば市

開発面積	59,457.38m <sup>2</sup>
開発戸数	163区画
敷地面積	200.74m <sup>2</sup> ~430.46m <sup>2</sup>
用途地域	第一種低層住居専用地域
まちびらき	2015年11月

**03 シークエンス**  
周辺の緑を景観に引き込む  
(図1)

**04 行動をサポートする  
案内サイン**  
外周路のゴムチップ舗装と  
距離表示(図5)

**07 パーミアビリティ**  
内外を繋ぐ歩行者専用道路  
(図2)

**24 集える場の創出**  
コミュニティの中心に公園  
配置(図6)  
**26 タクティカル・  
アーバンズム**  
イベント時の車両進入禁止

**22 気候に対応した  
快適な歩行環境**  
北西風に配慮した街路計画  
微気候デザイン  
(植栽配置と舗装材)(図3)

**21 道路・公園づくり  
への参画・活動**  
“道草収穫祭”(図7)

**18 交通静穏化**  
緩やかな曲線道路三叉路  
(図4)

**29 エリアマネジメント**  
区会(町内会)と管理組合  
の連携(図5)



健康で安心・安全に住み続けられる「スマート・ウェルネス・コミュニティ」をコンセプトに掲げる戸建住宅地開発の事例。開発地はつくば市の研究学園地区に隣接する「つくばテクノパーク桜」地区のほぼ中心に位置する。元は研究所用地とされていたが、住民の要望を受けて2013年に地区計画が見直されて住宅用地とされた。ほぼ正方形に近い開発地は、南西側の「反町の森公園」と「鹿島神社」、北東側の民間研究所に挟まれている。これらの有する豊かな緑との連続性を確保しつつ、道路舗装材にも透水性・保水性のある素材を使用する「微気候デザイン」を取り入れ、年間を通じて外出したくなるような環境づくりを目指している。

健康面から見た最大の特徴は、外周ほぼ1kmの既存道路を計画地側に拡幅して整備された「ウォーキングロード」である。ひざへの負担を和らげるゴムチップ舗装、法面緑化とそれを維持する「まちなみガイドライン」、休憩場所にもなる筑波石の配置、フットパスとの交差部分の見通し確保など、細かなデザインに配慮が及んでいる。もうひとつの特徴は、住宅地のほぼ中央に「みんなの樹(図6)」を囲むロータリーを設け、その両側に公園を配した点である。普段からこのロータリーの通過交通は少なく、夏祭りなどのイベント時には車両通行止めにして、ロータリーと公園を一体的に活用することができる。公園の一角に置かれたクラブハウスは住民が管理し、イベントや習い事の教室などが



図1 周辺の緑を景観に引き込む



図2 内外を繋ぐ歩行者専用道路



図3 保水性舗装による微気候デザイン



図4 緩やかな曲線道路三叉路



図5 外周ゴムチップ舗装



図6 みんなの樹



図7 "道草収穫祭" (撮影: プレイスメイキング研究所)

開かれるコミュニケーションの場として機能している。

住宅地マネジメントは、区会（自治会）と住宅所有者による管理組合のふたつの組織が担う。歩行者専用道路内の植栽、ゴミ集積場、クラブハウス等の管理対象物についてそれぞれ区会、管理組合、市の役割分担が決められている。両組織の総会後に

は、地域環境の向上と住民のコミュニケーション促進を期待して「道草収穫祭」(草刈り活動)が行われる。夏休みには、テクノパーク桜地区の「まちづくりを考える会」や商店会、筑波大学、近隣企業等とも連携して「健康夏祭り」が盛大に行われる。

#### 参考文献

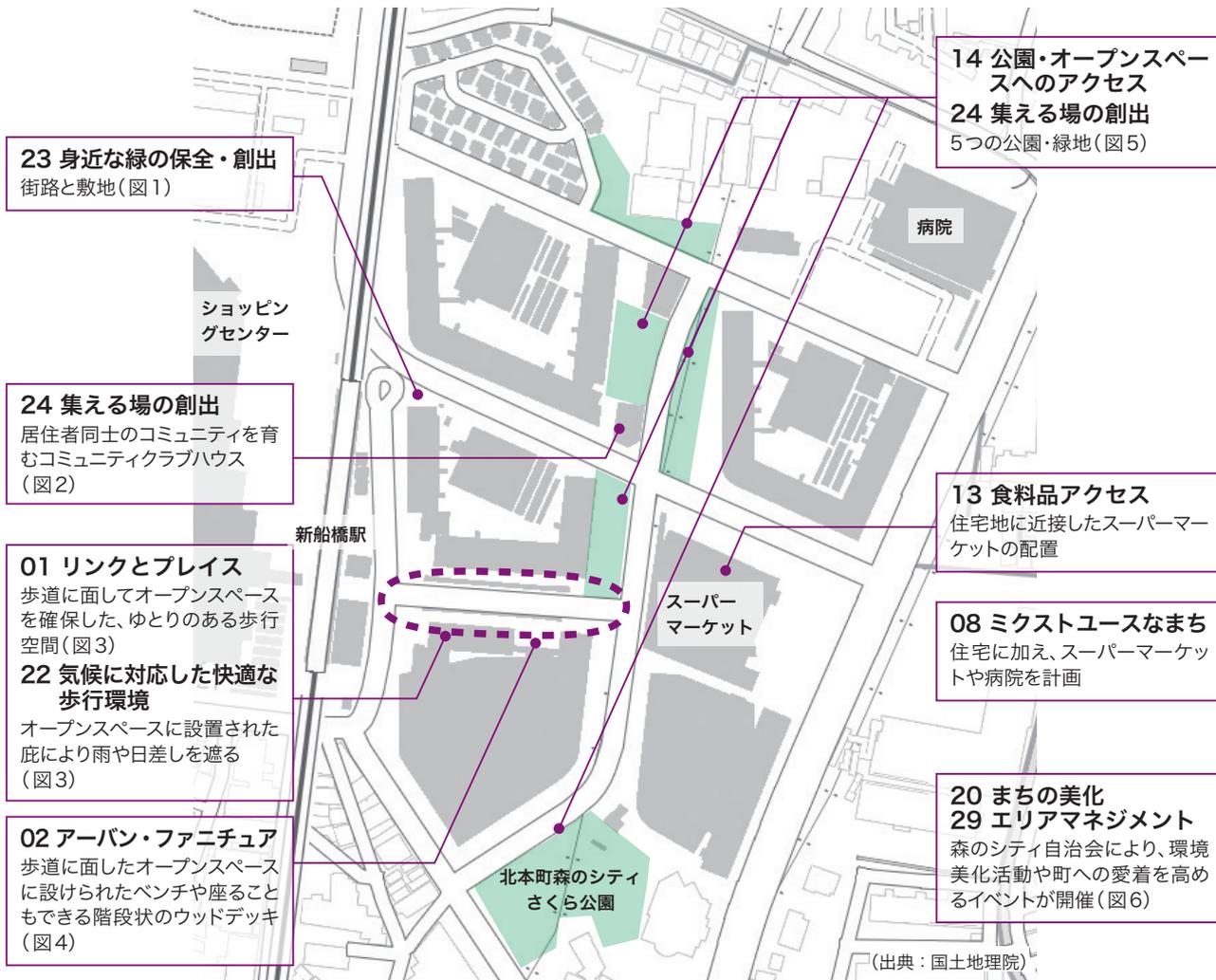
- ・ 上井一哉「ウェルネスシティつくば桜：茨城県つくば市」家とまちなみ (72), 20-23, 2015.
- ・ 住宅生産振興財団「健康・コミュニティをテーマにしたまちづくり：ウェルネスシティつくば桜」家とまちなみ (74), 6-7, 2016.

# ふなばし森のシティ

千葉県船橋市

**開発面積** 175,657㎡  
**計画概要** 分譲マンション1,497戸・戸建住宅42戸・大型ショッピングセンター・スーパーマーケット・病院・子育て支援施設

**用途地域** 工業地域  
**まちびらき** 2014年7月  
 (全体竣工)



ふなばし森のシティはJR船橋駅から北西約1kmに位置している。新船橋駅に隣接した17haの工場跡地において、マンションや戸建て住宅、総合病院、スーパー、公園などが一体開発された。ITネットワークを活かして、人と人をつなげる「スマートシェア・タウン構想」を掲げた街づくりで、フランスの「エコカルティエ認証」(環境配慮型地区認証)を、フランス国外では初めて取得した。

本開発地域は2011年に船橋市により地区計画が策定され、2014年に全体竣工をむかえた。この街における健康面での特徴として、ゆとりのある歩行空間や公園・緑道の多さ、緑の多さが挙げられる。建蔽率の最高限度を定める地区計画で民地側にオープンスペースを拡充し、そのスペースを歩道と連続させることで、ゆとりのある歩行空間を実現している。オープンスペー

スの舗装を歩道と合わせることで一体的な歩行空間を実現するとともに、オープンスペースにはベンチを設け滞留できるスペースを確保している。新船橋駅に繋がる歩行空間には庇を設置し、雨や日差しを遮り、歩きやすい道路を実現している。地域内に3つの街区公園と2つの緑地を整備することで樹木や地被植物を確保し、住民の身体活動や住民間でのコミュニケーションが促進されるような心地よい環境を整えている。

豊かな住環境とサステイナブルなコミュニティを育むことを目的として、街づくり協議会(現・森のシティ自治会)が設立された。自治会による環境美化や防災活動、町への愛着を高めるイベント(夏祭り等)が開催され、居住者が地域や街の活動に参加できる環境を整えている。



図1 豊かな街路樹(撮影:宇都宮海氏)



図2 コミュニティクラブハウス(撮影:宇都宮海氏)



図3 雨や日差しを遮る庇(撮影:宇都宮海氏)



図4 勾配部に設置されたウッドデッキの階段はベンチとしても利用可能(撮影:宇都宮海氏)



図5 北本町森のシティさくら公園(撮影:宇都宮海氏)



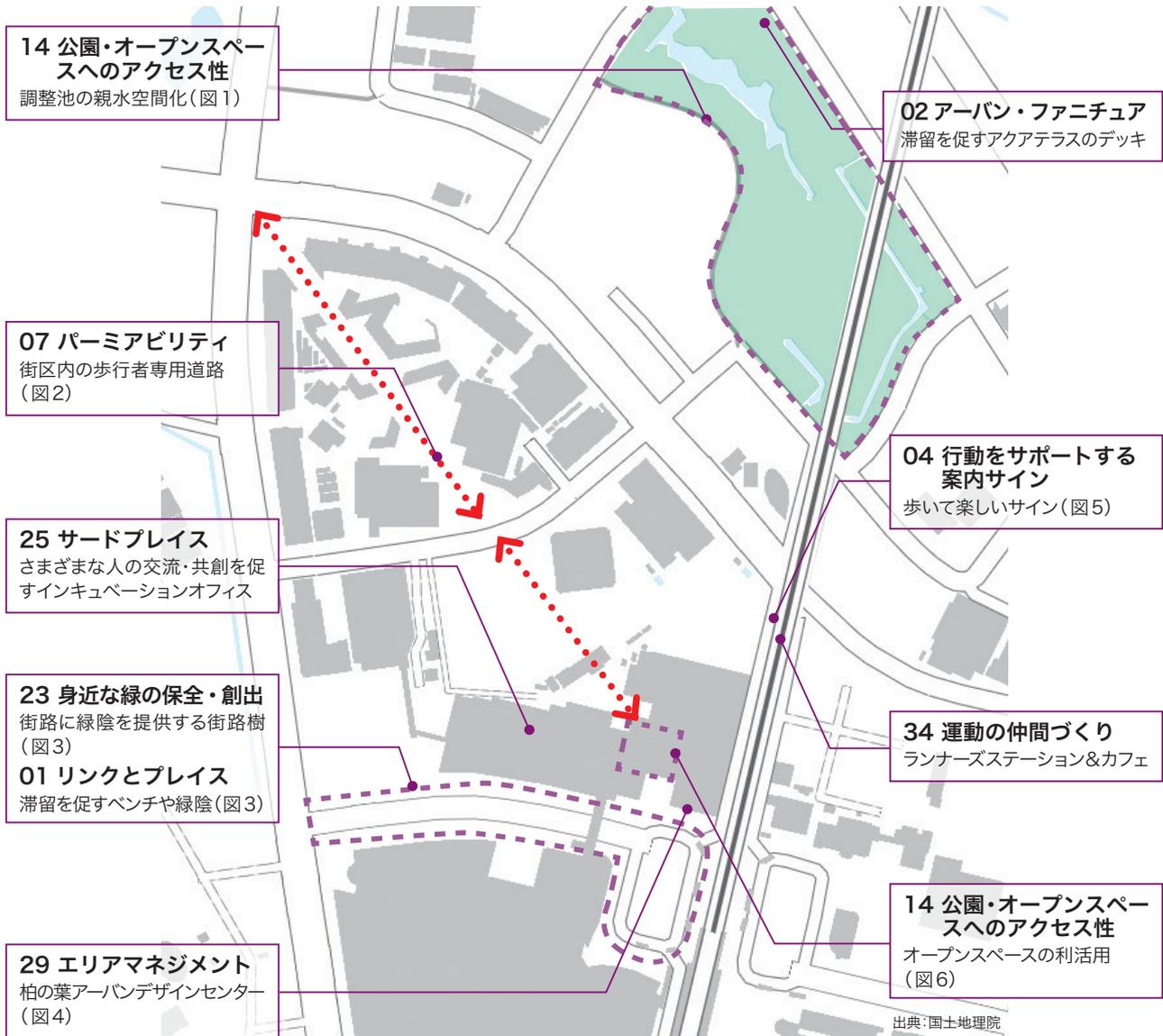
図6 イベントの様子(撮影:宇都宮海氏)

参考文献

・野村不動産「ふなばし森のシティ構想と街づくり」<https://www.proud-web.jp/will/machi/funabashi/>, (参照 2021-10-20)

# 柏の葉キャンパス

千葉県柏市



出典:国土地理院

千葉県柏市北部に位置する柏の葉キャンパス地域では、2005年のつくばエクスプレス整備にあわせて土地区画整理事業が一体的に実施されてきた。2006年に柏の葉アーバンデザインセンター（UDCK）が設立され、柏市、千葉県、三井不動産、東京大学、千葉大学などが連携し、2008年に策定された「国際キャンパスタウン構想」に基づいた公民学連携のまちづくりが推進されている。

柏の葉キャンパス地域では「世界の未来像」をつくる街」というコンセプトのもと、世界が直面する課題を解決するための先進的な取り組みが実施されている。健康面では、まちの健康

研究所「あ・し・た」による健康に関する情報提供や国際キャンパスタウン構想委員会に設置された健康まちづくり部会による健康的なまちづくりを促す取り組みが挙げられる。キャンパスタウン構想に定められた「健康で快適な暮らしを支える生活空間、歩行環境を充実させる」という方針の実行のため、この部会において策定された柏の葉ウォークブルデザインガイドラインは、歩きたくなるまちづくりの促進に寄与している。歩きたくなるまちとしてのハード面の特徴は、歩行空間の確保や舗装の高質化、敷地内通路の確保、歩いて楽しい路面サインの設置、オープンスペースの高質化が挙げられる。駅前広場と広場に連続するメインス



図1 親水空間化された調整池(アクアテラス)



図2 街区内の歩行者専用道路



図3 街路樹やベンチ



図4 UDCK (柏の葉アーバンデザインセンター)



図5 歩いて楽しいサイン

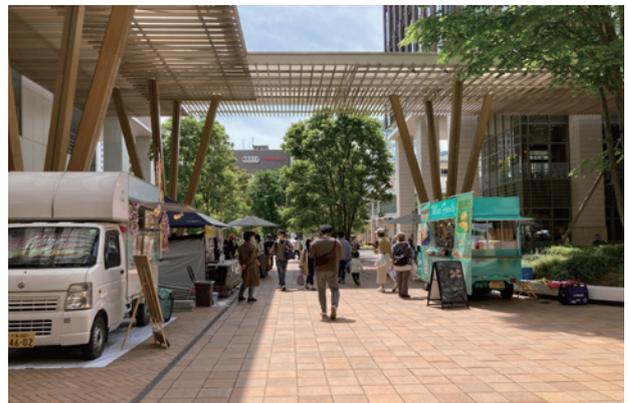


図6 オープンスペースの利活用

トリートには十分な量の樹木を配置するとともに民地側にオープンスペースを確保し、くつろぎスペース（ウッドデッキとベンチなどのアーバンファニチュア）を確保することで、歩行のしやすさや快適な歩行空間の創出に寄与している。大きな街区には敷地内通路を設け、通り抜けできるようにすることで、歩行ルートを選択性を高める工夫がなされている。高架脇の歩行者専用道路

には楽しく歩ける工夫が施された路面サインが設置され、単調でネガティブな空間になりやすい高架脇空間に変化を与えている。また、フェンスに囲まれ立ち入れなかった調整池を親水化することにより生まれた柏の葉アクアテラスは、市民の憩いの場を提供し歩きたくなるまちの推進に寄与している。

#### 参考文献

・花里真道「Walkability を高める地域デザイン 柏の葉ウォークアブルデザインガイドラインを通じた取り組み」日本不動産学会誌, 33(3), 59-63, 2019.

# 日本大通り

神奈川県横浜市

## 01 リンクとプレイス

交通ネットワークを考え、開港シンボル軸として歩行者のメインストリートに位置づけられている

## 03 シークエンス

横浜公園から港に向けた風景がまっすぐ通じて、海につながる(通景空間の確保)。また、結節点から山下公園に向けて、連続的な歩道が用意されている(都心プロムナード)

## 28 親しみ・愛着のある場

単に歩きやすいだけでなく、沿道の歴史的建造物の保全活用や、震災後に植えられたイチョウ並木を活かすなど、自然文化を大切にして、街の誇りを示す街路となっている

## 23 身近な緑の保全・創出

イチョウ並木と植栽帯には、豊かな緑が施されている

## 06 アフォーダンス

植栽防護柵が、自然と座りたくなるデザインによって「ベンチ」の役割を果たしている

## 24 集える場の創出

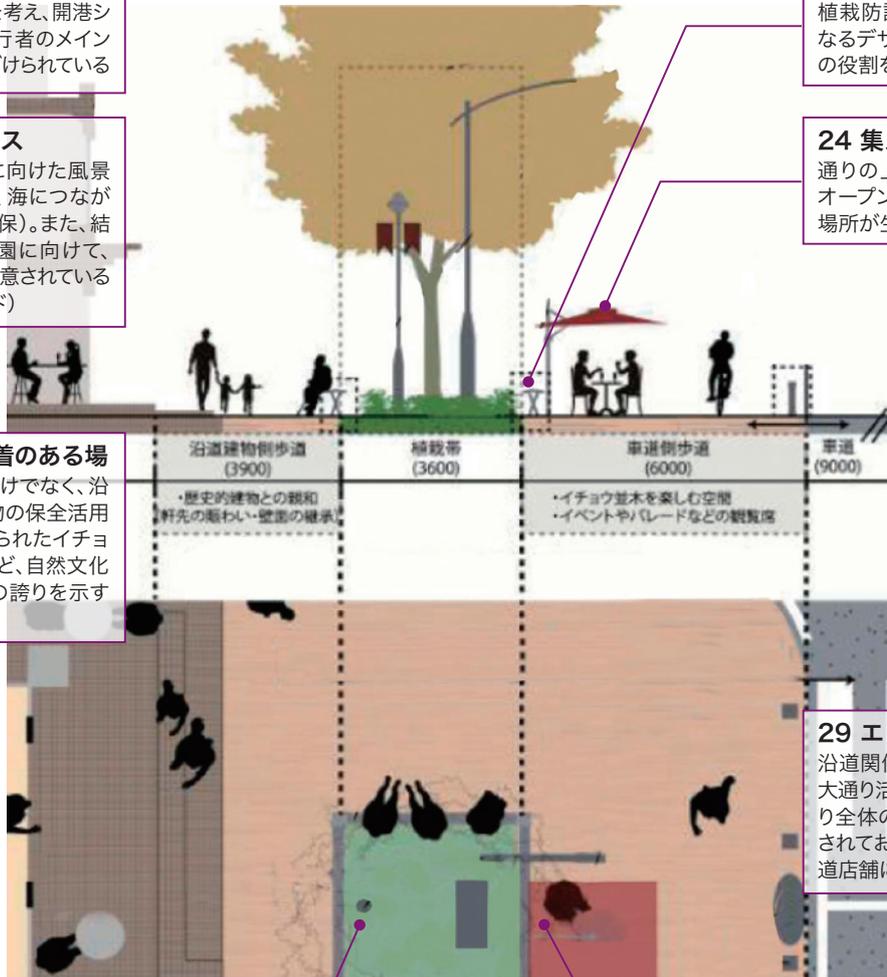
通りの上に、沿道店舗からのオープンカフェが設けられ、居場所が生まれている

## 29 エリアマネジメント

沿道関係者を中心とした「日本大通り活性化委員会」により、通り全体の使い方がマネジメントされており、オープンカフェも沿道店舗によって実施されている

## 22 気候に対応した快適な歩行環境

イチョウ並木が適度な木陰を用意して、夏の暑さを和らげる



横浜市日本大通りは、明治初期(開港後)の関内に設けられた(イギリス人技師ブラントン設計)、防火帯としての役割と官庁街のメインストリートの役割を併せ持つ目抜き通りである。1970年代には、横浜市都心臨海部では、「みなと」と「まち」をつなぎながら、歩行者空間と緑による面的なネットワークを構築する「緑の軸線構想」が提示され、様々な人間のための公共空間が整備された。特に日本大通りは、1990年代に、「開港シンボル軸」に位置づけられ、2002年の日韓W杯開催にもあわせて、歩行者中心の豊かなメインストリートに再編整備された。そこでは、車両進入を最小限にとどめた歩車融合型の「並木道」

を意識して、開港の歴史を結びながら、港への通景空間を確保し、設計当初のあり方も意識しつつ、イベントやパレードにも対応できる「広場道」をコンセプトにして検討された。

具体的には、①道路幅員36mのうち、歩道は片側13.5mずつふんだんに設けられており、歩行者動線が、関東大震災の震災復興で設けられたイチョウ並木の植栽帯を挟んで両側に配分され、片方でオープンカフェ等の滞留行動を誘発しても、他方で自由な歩行が可能になっている点、②段差の少ない歩車道境界として移動安全性やイベント利用に対応している点、③イベント時に対応した可動のボラード・プランターの設置、④各所に気



日本大通り(幅員36m)は、2002年の整備で、車道9m、片側13.5mの歩道は、中央にイチョウ並木の植栽帯を挟んで両側に歩行者空間を設置するような断面構成となったため、歩道空間の一部にオープンカフェが設置されても、通行(リンク)と滞留(プレイス)が両立するようなバランスでデザインされている。また、沿道にある歴史的建造物の保全活用や、震災以降に設けられたイチョウ並木を大切するなど、自然文化も大切にしている地域の誇りとなる街路が生まれ出されている



歩道空間には、沿道店舗が設置したオープンカフェが設置されており(冬季を除く)、憩いの場や親しみの場が用意されている。沿道地権者などを中心に構成される「日本大通り活性化委員会」が、オープンカフェを始めとした通りの利用をマネジメントしており、時には、車両通行止めにして行われるイベントもある



日本大通りは、港に向けての視線を大切にすべく、道路に設置される附属物は植栽帯の中に集約し、海に向けての通景空間を確保して、見通しの良い風景が生まれている。また、横浜の都心臨海部では、結節点から海のある山下公園まで回遊できるように、たどると海まで行ける絵タイルが舗装に埋め込まれている。また、植栽防護柵を工夫して、自然と座りたくなるようなデザインとすることで、あたかもベンチであるかのように豊かに利用されている

軽に腰掛けられる「座れる」植栽防護柵の設置、⑤イチョウ並木の植栽帯内に道路付属物(自動車灯・建物サイン・変圧器等)を一列に配置することによる港への通景空間の確保、⑥沿道の歴史文化や緑に合わせた街路舗装や設え、⑦建築物の高さや壁面位置、ファサード・意匠に対するデザインガイドラインなどを通じて、歩きやすく、活動しやすい、歩きたくなるストリートが

生まれている点などが特徴である。

また、こうした環境を豊かに維持するために、沿道の地権者や関係者で構成される「日本大通り活性化委員会」が組織され、オープンカフェやイベントのあり方を中心に様々な議論や調整を行っており、公民連携もこの組織を介して行うなど、「ストリートマネジメント」が展開されている。

#### 参考文献

- ・野原卓「横浜市の日本大通り、元町商店街：官民連携によるハードとソフトの一体型マネジメント」ストリートデザイン・マネジメント、学芸出版社、96-99、2019。
- ・高橋亮、野原卓、三浦詩乃「都心部における公共空間としてのストリートの役割とその実態に関する研究」都市計画論文集、54(3)、967-974、2019。

# 花園町通り

愛媛県松山市

## 14 公園・オープンスペースへのアクセス

花園町通りは、市駅前広場と松山城内の城山公園(堀之内地区)を結ぶ街路となっている

## 27 柔軟に使える余白

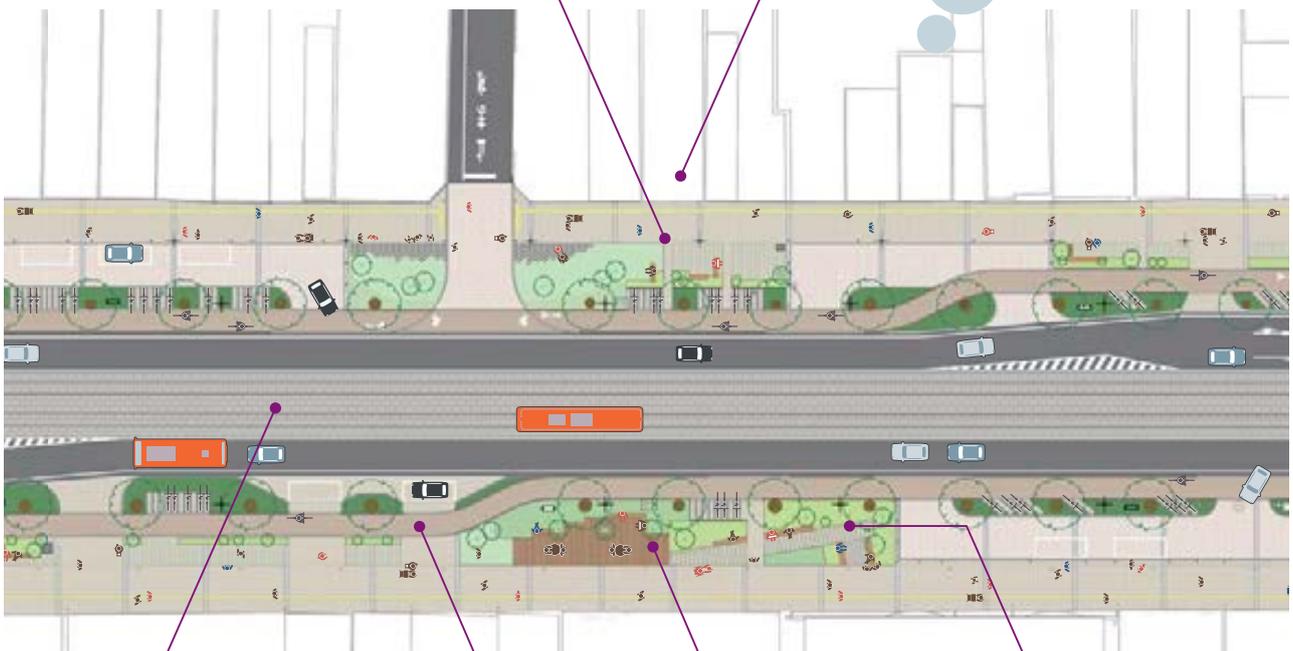
普段は歩行者・滞留スペースであるところが、イベント時にはマルシェ・イベントなどが実施できるように配されている

## 29 エリアマネジメント

地域の商店街による組織や、中間組織である松山アーバンデザインセンター(UDCM)が豊かな使い方をマネジメントしている

## 23 身近な緑の保全・創出

既存の樹木を残したり、新たな植栽を豊富に用意して、緑ある街路を目指している。沿道住民が管理する植栽帯もある



## 10 多様な交通モードの共存

路面電車や路線バスが通行するとともに、自転車レーンと駐輪場、歩行者空間を設置して多様な交通手段が用いられている

## 01 リンクとプレイス

市内電車と車両通行帯、植栽帯と荷捌き空間、自転車レーン、滞留空間、歩行者の通行空間をうまく共存させている

## 02 アーバン・ファニチュア

ウッドデッキ・ベンチ・植栽などをうまく配置している。時にはパラソルや椅子を置くこともある

## 28 親しみ・愛着のある場

正岡子規生誕地の碑とともに、俳句ポストや子規の句に合わせた花を植えるなど、この通りならではのみちづくりを実施している

松山市中心部に位置し、40mという広い道路幅を持つ花園町通りでは、2017年に完了したリニューアル整備において、〈賑わいと交流を育む「広場を備えた道路」〉というコンセプトのもと、「歩いて暮らせるまち松山」のシンボルロードとしてふさわしい景観整備、道路空間の再配分、賑わいと交流の場づくりなどが実施された。

「歩いて暮らせるまち松山」のシンボルロードである花園町通りは、松山駅や商業・業務機能が集積する中心市街地、松山城や道後温泉本館といった観光資源等の拠点を結ぶ歩行者ネットワークを形成している。その結果、歩行者の回遊性が向上し、

歩いて楽しい中心市街地に貢献している。片側2車線の車道を1車線に縮小することによって生まれた空間を歩道や自転車道、滞留空間や植栽帯などに再配分することで、安全・安心で人にやさしく歩きやすい空間を創出している。正岡子規の生誕地跡周辺には、「俳句ポスト」を設置することで歴史に配慮し、ウッドデッキやベンチには県産木材などを用いることにより、住民にとって親しみ・愛着のある場となるように計画されている。芝生広場やウッドデッキなど、人々が滞留するスペースに加え、イベントにも活用可能な電源・給排水設備を設けることで、賑わいや地域交流の場を創出し、道路を単に移動するためだけではなく、滞



花園町通り(幅員40m)は、道路再配分事業を通じて、自動車や路面電車、自転車などの多様な交通手段が共存する場を設けながら、歩行者が快適に通行する空間、そして、人々が佇んだり休んだり、時には活動するための滞留・利活用空間が適切な形で配置されている



時には、オープンカフェのパラソルやベンチ・テーブルなどを設置したり、露店を設置してマルシェイベントなども可能となるように、柔軟に使えるような余白部分が用意されている。また、荷捌きスペースや駐輪スペースなども、通りの風景を阻害しないように工夫して織り交ぜられている



正岡子規生誕地を示す碑や俳句ポストの設置、子規の句に合わせた花の植栽など、地域の個性を感じさせる設けが用意されているとともに、沿道住民が愛着を持って管理する植栽帯なども設けられている。また、様々な活動を支援する組織(松山アーバンデザインセンター)の拠点も、沿道に設置されている(2021年11月現在)

留することもできる空間を実現している。

整備にあたっては、有識者・交通事業者・行政等が参画する懇談会や、地域住民・学生・公募者等によるワークショップを開催し、空間の活用方法について意見交換が重ねられ、公民学の連携でリニューアルが取り組まれた。整備後は、歩行者の通行量が増加したほか、広がった歩道では、地元商店街が主催

するマルシェイベントなどが開催され、家族連れなど大勢の人で賑わっている。また、多様な過ごし方ができる「広場を備えた道路」には、芝生広場であそぶ子どもたちや、子育て世代がデッキで語らう姿、花を育てる住民など、「暮らしの場」としての風景が生まれ、近頃では、地元主体による結婚式やヨガ教室など従来の使い方を越えた自由な使い方も始まっている。

参考文献

・松山市都市整備部都市建設課「花園町通りリニューアル 賑わいと交流を育む「広場を備えた道路」」, 2018.

# つくば霞ヶ浦りんりんロード

茨城県つくば市・土浦市ほか

## 01 リンクとプレイス

### 24 集える場の創出

旧筑波鉄道の駅舎を利用した休憩所や、道の駅などの休憩所として使える施設にはサイクルラックが設置され、サイクリストが休憩しながら交流できる(図1, 図8)

## 04 行動をサポートする案内サイン

ルートを示す路面のペイントや看板が設置されている。また、一般道と自転車専用道の交差部分では注意喚起の標識等が設置されている(図1, 図5, 図6, 図9)

## 11 生物多様性のある地域づくり

霞ヶ浦の周回コースや筑波山周辺は水郷筑波国定公園の区域にあり、生物多様性の保全が目指されている(図1, 図2)

## 12 多様な年代が集える場づくり

### 24 集える場の創出

りんりんロード近くの小田小交流プラザは廃校を活用した多世代交流拠点で、観光客やサイクリストの休憩所としても使われており、地域のボランティアが管理運営を行っている

## 14 公園・オープンスペースへのアクセス

霞ヶ浦総合公園や天王崎公園、道の駅たまつくりといった複数の公園や観光施設を結んでいる(図2, 図3)

## 18 交通静穏化

交通量の少ない湖岸の道路や自転車歩行者専用道路区間が多く、安全な自転車走行が楽しめる



## 28 親しみ・愛着のある場

旧筑波鉄道コースは土浦市と桜川市を結んでいた旧筑波鉄道の路線を自転車歩行者専用道路として整備したものである。また、桜川市真壁の重要伝統的建造物群保存地区や、小田城跡歴史ひろば、平沢官衛遺跡歴史ひろばといった古くから親しみのある場所を結んでいる(図4, 図7, 図8)

## 29 エリアマネジメント

行政機関に一般企業や関係団体等を加えた「つくば霞ヶ浦りんりんロード利活用推進協議会」によってルート周辺を含めた利活用の推進が行われている

つくば霞ヶ浦りんりんロードは、旧筑波鉄道の廃線跡と霞ヶ浦を周回する湖岸道路を合わせた全長約180kmのサイクリングコースで、琵琶湖を一周する「ピワイチ」、瀬戸内海を横断する「しまなみ海道サイクリングロード」とともに、2019年11月に第1次ナショナルサイクルルートに指定された。

約180kmの完全走破コース以外にも、初心者向けの旧筑波鉄道コース(約40km)や霞ヶ浦1周ショートコース(約90km)など、7つのコースが設定されている。「ゲートウェイ」となるJR土浦駅にはロッカーや更衣室、シャワーに加えて、自転車の販売、メンテナンスなどのサービスが提供される拠点施設「りんりんス

クエア土浦」が設置されている。また、ロードバイクやE-バイク、キッズバイクなど様々なレンタサイクルが用意されており、手ぶらでも気軽にサイクリングを楽しむことができる。また、JR土浦駅には自転車を室内に持ち込めるホテルも併設されている。

自転車道としての整備の歴史は古く、1987年に廃線となった筑波鉄道の跡地を茨城県が買い取って自転車道として整備を始めたのは1992年である。筑波山方面のルートは、旧筑波鉄道駅をはじめ、桜川市真壁の重要伝統的建造物群保存地区や、小田城跡歴史ひろばと資料館、平沢官衛遺跡歴史ひろばなど、古くから親しみのある場所・歴史ある場所を結ぶルートとなっている。



図1 左手側に見えるのが霞ヶ浦。路面にはサイクリングコース本線を示す矢羽根がペイントされている(撮影:筑波大学大澤義明研究室)



図2 手前に見えるのが霞ヶ浦総合公園内のオレンジ型風車。春には約3万本のチューリップが植えられる(撮影:筑波大学大澤義明研究室)



図3 霞ヶ浦大橋の東側に隣接する道の駅たまつり。サイクルラックを備えた休憩所で、サイクリストの交流の場となっている(撮影:筑波大学大澤義明研究室)



図4 桜川市の真壁休憩所近くにある重要伝統的建造物群保存地区。「真壁のひなまつり」に多くの観光客が訪れる。近くにはコミュニティベースでもある真壁伝承館がある



図5 コースの進行方向や自動車への注意を示す路面のペイントや、看板が設置されている



図6 自転車歩行者専用道路と一般道路との交差箇所は事故の危険性が高いため、より注意を引く看板が設置されている



図7 旧筑波鉄道の線路跡を自転車歩行者専用道路として整備した部分。街路樹の緑陰により、快適に走行することができる(撮影:筑波大学大澤義明研究室)



図8 旧筑波鉄道の筑波駅跡を整備して、休憩所とトイレが設置されている



図9 休憩所を示す看板

霞ヶ浦・北浦方面のルートは、霞ヶ浦湖岸の道路を利用して潮来市と土浦市を結ぶ自転車道として2000年に整備が開始された。風車やチューリップなどで知られる霞ヶ浦総合公園や夕日スポットとして知られる天王崎公園といった公園や、予科練平和記念館、道の駅たまつり、かすみがうら市交流センターなどの施設を結ぶルートとなっている。

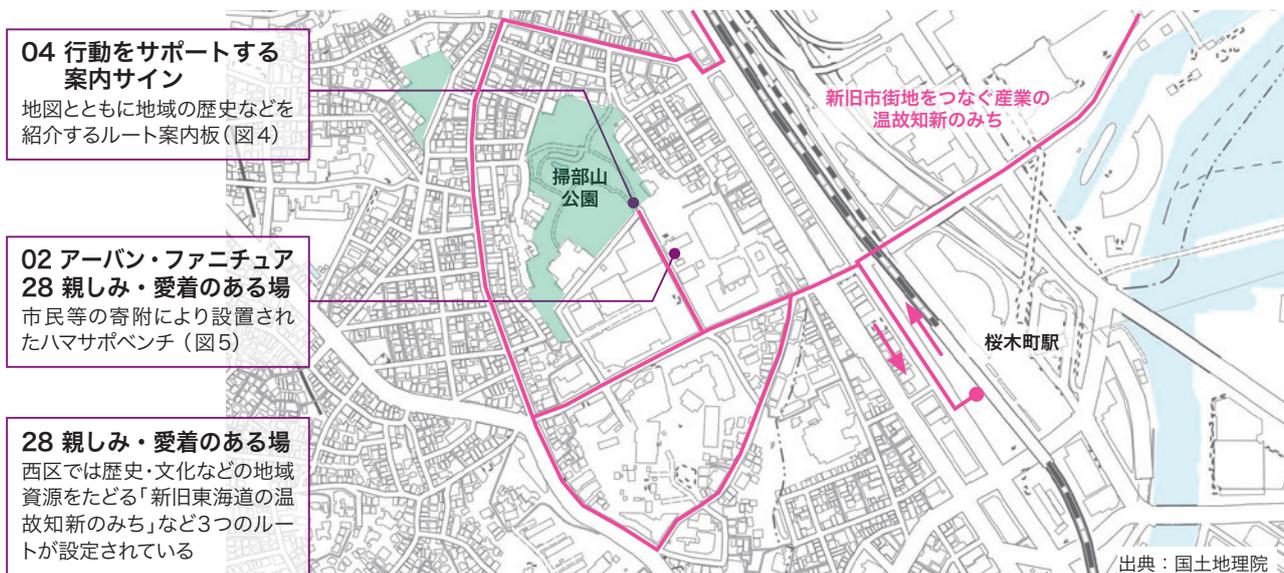
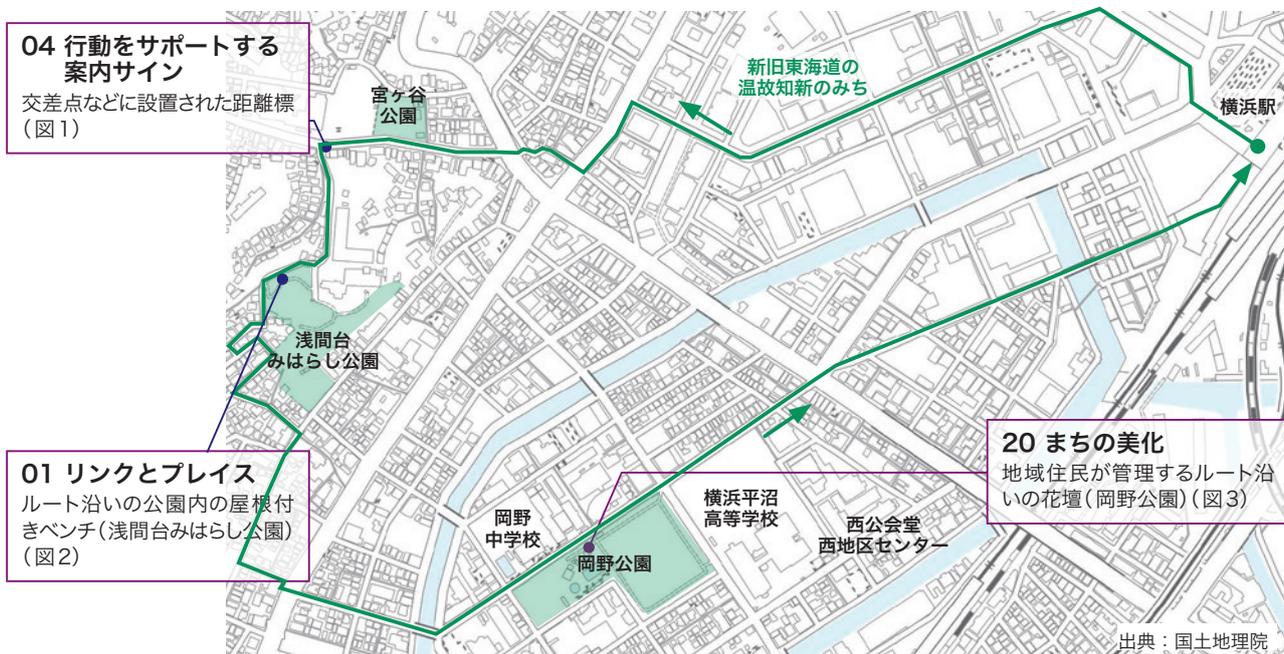
茨城県が整備主体であるが、誰もが多様にサイクリングを楽しむことができる日本一のサイクリングエリアの形成を目指して、行政機関だけでなく、一般企業や関係団体等を加えた「つくば霞ヶ浦りんろード利活用推進協議会」が2018年に設立された。2021年3月時点の加盟団体は126団体であり、官民一体となって利活用推進のための取り組みが行われている。

#### 参考文献

・茨城県、「つくば霞ヶ浦りんろード」, <https://www.ringringroad.com/>, (参照2021-12-04)

# 健康みちづくり推進事業

神奈川県横浜市



「健康みちづくり推進事業」は、市民の健康増進や外出意欲の向上に資する歩行空間を整備することにより、楽しみながら健康づくりに取り組める場を創出するとともに、一人ひとりの健康寿命を延ばし、いきいきと楽しく暮らせる活力ある横浜を創ることを目的とした事業である。2018年に策定された「横浜市中期4か年計画 2018～2021」では、主な施策のひとつに「継続的に取り組める健康づくりの推進」が掲げられ、健康づくり公園(健康器具やその使い方を示す看板等を設置)とあわせて、健康み

ちづくり(歩行空間等の整備)による健康づくりの場の創出に取り組むこととされている。

本事業で整備される「健康みちづくりルート」は、「各区版」の18ルートと、「広域版」の5ルートである。具体的には、案内サイン(距離標やルート案内板)、ベンチ等の休憩施設、歩道の舗装、街路樹、植栽等を標準として整備が進められた。ここで紹介しているのは、「各区版」のひとつ、西区の「地域資源をたどる、3つの温故知新ルート」である。



図1 交差点などに設置された距離標



図2 ルート沿いの公園内の屋根付きベンチ(浅間台みはらし公園)



図3 地域住民が管理するルート沿いの花壇(岡野公園)



図4 地図とともに地域の歴史などを紹介するルート案内板



図5 市民等の寄附により設置されたハマサポベンチ



図6 暮らしの温故知新のみち(出典:横浜市HP)

各ルートの設定にあたっては、(1) 自然環境や歴史・文化など既存の地域資源の有効活用、(2) 付近の公園や駅などとの接続によるルートのネットワーク化、(3) 健康づくりに係るソフト施策など他の健康づくり施策との連携、の3点に留意された。最後の点に関しては、無料で配布される歩数計やアプリで参加する「よこはまウォーキングポイント事業」をはじめ、各区で行われる様々なウォーキングイベントや健康づくり施策などが挙げられる。上述した中期計画への位置づけにより、部局の枠を越えた

ソフト・ハード両面にわたる健康づくり施策が実現している。

地域との連携・協働も本事業の特徴である。地域の実情やニーズに合った整備や取組を推進するため、地域関係者の意見も取り入れながら歩行空間や施設の整備が進められた。整備後はその機能を適正に保つため、ハマロード・サポーター(身近な道路の清掃や美化活動等を行うボランティア団体)、水辺愛護会、公園愛護会などの団体との連携・協働により日常的な清掃や美化活動等を実施している。

#### 参考文献

- 横浜市道路局「健康みちづくり推進事業実施計画」2016年3月  
[https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/machizukuri-kankyo/doro/jigyo\\_kikaku/kenmichi/kenmichi.html](https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/machizukuri-kankyo/doro/jigyo_kikaku/kenmichi/kenmichi.html)

## 索引

Index

## かな順

<b>あ</b>	アーバンデザインセンター	11, 56, 64, 74, 75, 82, 83	シェアサイクル	34, 42
	遊び場	33, 41, 44, 62	シェアドスペース	19, 46
	アダプト制度	50	死角	26
	アプリ	9, 51, 66, 77	自然環境	12, 36, 76
	安心	10, 20, 26, 27, 28, 44, 46, 48, 72, 82	自然監視性	48
	安心感	26, 49	視点場	23
	案内サイン	11, 24, 72, 74, 76, 78	自動運転	42
	憩いの場	10, 20, 57, 62, 75, 81	社会実験	35, 58, 59
	移動自由性	44	社会的孤立	40, 43
	移動販売	40	消費カロリー	69
	犬	66	照明計画	26, 27
	居場所	15, 19, 21, 37, 43, 57, 80	ジョギング	66
	インセンティブ	66	ショッピングモール	33
	ウォーカビリティ	32	人口密度	8, 9, 14, 36, 41, 51
	ウォークابل	11, 13, 15, 18, 25, 28, 74	人的ネットワーク	37
	うつ	13, 37, 53	ストリートファニチュア	20
	エリアマネジメント	11, 48, 64, 72, 74, 80, 82, 84	スムーズ横断歩道	10, 46
	オープンカフェ	10, 18, 20, 56, 62, 80, 81, 83	精神的健康	36, 50, 52
<b>か</b>	街区公園	41, 85	ソーシャル・キャピタル	35, 48
	介護予防	68	ゾーン30	47
	階段	10, 28, 33, 67, 69, 84, 85	素材	10, 15, 28, 72
	買い物弱者	40	<b>た</b> 滞留空間	18, 19, 82
	回遊	22, 32, 33, 34, 42, 81, 82	多世代交流	15, 44, 64, 78
	街路樹	11, 51, 52, 74, 75, 76, 79, 85	電動キックボード	34, 35
	活動量計	8, 66	道路空間再配分	58, 82
	カフェ	10, 15, 18, 20, 37, 43, 56, 57, 62, 70, 74, 80, 81, 83	道路の接続性	29, 32
	貨物線	11, 36, 44	閉じこもり	40, 43
	通いの場	43	土地利用の多様性	8, 32
	空間デザイン	10, 13, 28	<b>な</b> ながら見守り	66
	クライムウォーキング	28, 67	ニュータウン	47
	グリーンスローモビリティ	34, 35, 42	認知症	13, 43
	クルドサック	29	農園	52
	健康影響評価	69	<b>は</b> パークヨガ	57
	健康みちづくり事業	24	パーソナルモビリティ	34
	健康遊具	21, 68	バス	24, 33, 34, 35, 40, 41, 42, 43, 46, 66, 69, 82
	広域公園	41	犯罪	44, 48, 49, 66
	公共空間	11, 13, 18, 19, 21, 22, 26, 56, 60, 80	犯罪不安	48, 49
	公共交通	8, 11, 13, 15, 19, 34, 41, 42, 43, 69	バンドリズム	49
	交差点密度	9, 29, 51	半農半X	52
	交通事故	14, 33, 44	ハンブ	46
	公民学	64, 68, 74, 83	ヒートアイランド	51
<b>さ</b>	暫定利用	41	避難	20, 60
			ヒューマンスケール	29
			複合施設	33

フットパス	23, 29, 72
ペDESTリアンデッキ	42
ベンチ	11, 15, 19, 20, 21, 56, 61, 62, 74, 75, 76, 77, 80, 82, 83, 84, 85
ポケットパーク	20, 29, 60
歩道	8, 10, 13, 18, 19, 20, 24, 46, 47, 60, 61, 62, 76, 80, 81, 82, 83, 84
ボランティア	36, 40, 50, 52, 70, 77, 78
ボンエルフ	46
<b>ま</b> 水辺	18, 28, 36, 77
緑の軸線	22, 80
見守り活動	37
モールウォーキング	51
モビリティ・マネジメント	69
<b>や</b> 誘導サイン	24
用途純化	32
<b>ら</b> 領域性	48, 49
緑地	13, 36, 52, 53, 84, 85
連続性	22, 72
口コモ	68
露店	60, 83

### アルファベット順

LRT(軽量軌道交通)	42
LQC(Lighter, Quicker, Cheaper)	58, 59
SDGs	36

### コラム一覧

通行にも滞留にも寄与する歩道空間の断面構造	19
Parkletで道路端を憩いの空間に	21
都市景観の中のシークエンス	23
アフォーダンスとは?	28
道路の接続性が高いとよく歩く?	29
歩きやすい地域では加齢しても身体活動量が減りにくい	32
遅い交通(スローモビリティツール)を活かす	35
グリスロで行動範囲を広げよう	35
生物多様性が高い地域で精神的健康が良い傾向	36
小学校の近くに住む女性高齢者はうつになりにくい	37
公園が身近にある人は緊急事態宣言中も歩数が減りにくい	41
通いの場の参加で認知症リスクが3割低下	43
こどもの移動自由性とアクティブな登下校	44
交通安全性の高い地域の住民はよく歩く	47
CPTED(防犯環境設計)とは?	48
割れ窓理論(Broken window theory)とは?	49
夏には歩数の地域格差が拡大	51
緑地が多い地域に暮らす高齢者はうつが10%少ない	53
Power of 10+とは?	56
タクティカル・アーバニズムとは?	59
地域への愛着や信頼と身体活動量が関連	63
公×民×学が連携するアーバンデザインセンター	64
ジョギング、ウォーキングしながら地域を見守る	66
Pokémon GOで遊ぶ中高年はよく歩く	67
歩数計を持つと交通行動変容が健康的に	69
パークラン(parkrun)とは?	70

# 身体活動を促す まちづくりデザインガイド

## Active Urban Planning & Design Guide

令和4年2月1日発行

### 著者

樋野 公宏  
Kimihiro HINO

東京大学大学院工学系研究科 准教授

石井 儀光  
Norimitsu ISHII

国土交通省国土技術政策総合研究所都市研究部 室長

野原 卓  
Taku NOHARA

横浜国立大学大学院都市イノベーション研究院 准教授

花里 真道  
Masamichi HANAZATO

千葉大学予防医学センター/  
デザイン・リサーチ・インスティテュート 准教授

吉田 紘明  
Hiroaki YOSHIDA

千葉大学予防医学センター 特任助教



