

私たちが目指す未来

若者や地域の人と出会い、月に一度楽しみにできる場所をつくる

ピックルボールを「人と人をつなぐきっかけ」に
運動×食×世代間交流

2. 背景

人生100年時代に、健康づくりを地域のつながりへ

人生100年時代

長く生きるだけでなく、健康な状態で生活することが重要。

私たちの考える健康

健康を支えるためには、「食事」と「運動」の両方が必要。

地域でできること

健康づくりをきっかけに、人と人がつながる場を地域につくる。

3. 地域の課題

高齢者の健康を「運動」だけでなく、交流まで含めて考える

運動機会

継続的に身体を動かす機会をつくる。

交流機会

若者や地域住民と接する機会を増やす。

孤立の防止

「また来たい」と思える場所をつくる。

4. なぜピックルボールなのか

大学付近にコートがあり、私たちにとって身近なスポーツ

身近な存在

学生自身が参加・運営しやすい。

運動のきっかけ

楽しみながら身体を動かす機会をつくる。

交流のきっかけ

競技後の食事や会話につなげる。

5. この地域から始める理由（中村区・中川区）

両地域とも、私たちにとって身近で継続的に関われる地域

中村区・中川区

大学周辺の身近な地域として、学生が地域との接点を持ちやすい。

共通する理由

私たち自身が継続的に参加・運営しながら、小さく始めて改善できる。

身近な地域で実践 → 参加者の声で改善 → 地域展開の第一歩へ

6. 対象者と参加者募集

60歳以上の高齢者を対象に、既存の地域のつながりから募集

生涯学習センター

参加者を募集

地域サロン

参加者を紹介

いきいき支援センター

参加者を紹介

地域の既存のつながりから参加者を募り、継続参加につなげる

7. 企画コンセプト

「運動する場所」から「人と出会い、また来たくなる場所」へ

運動

ピックルボールで
身体を動かす

食

PAULのパンで
食の楽しさを体験

交流

学生・地域の人と
会話を楽しむ

8. 心拍数・心拍ゾーン

心拍ゾーンに応じて、その日のパンにつなげる

スマートウォッチでプレー中の心拍数を測定

最大心拍数（220-年齢）に対する割合から、運動強度を4段階に分類

判定したゾーンに応じて、補いたい栄養素を意識したPAULのパンを1つ提供

軽い

～60%

有酸素

60～70%

中強度

70～80%

高強度

80%～

※簡易推定式。個人差に配慮して運用

9. 私たちが担う「バディ制度」

学生が運営スタッフとしてだけでなく、参加者の「仲間」として一緒に過ごす

一緒にプレー

高齢者と学生と一緒にピックルボールを楽しむ。

一緒に食べる

スポーツ後も学生がその場に残り、パンと一緒に楽しむ。

一緒に話す

世代を超えた会話から、新しいつながりを生み出す。

10. 当日の流れ

14:00～16:00／スポーツだけで終わらず「食＋交流」まで

14:00

受付・集合

14:10

準備運動

14:20

ピックルボール

15:15

PAULのパン＋交
流

15:50

振り返り・終了

プレー中は心拍を測定→運動強度を確認→パンを囲んで交流

11. 安全面への配慮

無理なく安心して参加できる運営を行う

スポーツ保険

参加者にスポーツ保険へ加入してもらい、万が一の事故に備える。

無理のない運動

準備運動・休憩・水分補給を取り入れる。

学生がサポート

バディとしてルール説明や交流をサポートする。

12. PAULと組む理由

「健康のために食べる」だけでなく、「食べる楽しさ」を感じてもらう

食の楽しさ

普段とは違うパンを食べ、日常とは少し違う体験をつくる。

特別感

スポーツ後の楽しみとして、「また参加したい」きっかけにする。

交流の時間

パンを囲みながら、自然に会話を楽しむ。

13. お金の流れ（案）

参加費の中に「コート代+PAULのパン」を組み込む

参加者

参加費を支払う

コート

参加人数に応じて
コート代を負担

PAUL

パンをセットにする

※参加費は、コート代・パン代・保険料を確認して決定

14. 開催規模

まずは小規模で始め、参加者の声をもとに改善

開催頻度

月1～2回

時間

14:00～16:00

コート

2コート

人数

約16人

小さく始める → 参加者の声を集める → 改善する → 継続・拡大する

15. 期待される効果

運動・食・交流を一つにつなげ、継続したくなる地域の場合へ

身体

ピックルボールによる
運動習慣・健康づくり

食

PAULのパンによる
食の楽しさ・特別感

交流

若者や地域の人との
新しいつながり

継続

「また来月も来よう」
と
思える月1回の楽しみ

ピックルボールを「人と人をつなぐ入口」として、地域のつながりを育てる