

【地域教育実践報告】

東秩父村における活動

——ハイキングとスポーツフェスティバルに参加して——

石倉恵介*・幡谷航輝**・國見光司**・金井完汰**
畑中悠都**・秋本颯太***・中村謙介**・坂橋英知**

キーワード：ゼミナール活動、東秩父村、ロコモティブシンドローム、ハイキング

1. はじめに

2024年1月、東秩父村と本学は相互連携に関する基本協定を締結した。埼玉県で唯一の村である東秩父村の人口は、2024年度に2,473人、高齢化率は47.5%であり、2050年には総人口が1,105人、高齢化率が68.1%になると推計されている（東秩父村HP, 2025）。東秩父村で掲げる課題は、空家、観光、保健衛生、教育、福祉等多岐にわたる。保健衛生のうち、住民全体の介護予防事業の拡大がある。実際、要介護認定者は200名程度で推移しているものの、今後増加することが見込まれている。石倉ゼミナールでは、2024年3月以降、東秩父村が抱える現状の課題や今後の方策について協議を続けており、特に健康面で何か課題解決に向けた取り組みができないか検討をしている。一方、山間部に位置する東秩父村には5つのハイキングコースがある（東秩父村HP, 2024）。ハイキングを実施することで、世代を超えた交流が促進されることや、高齢者のハイキングは、認知機能の低下予防や下肢の筋力向上にも効果が期待できることから、本ゼミでもハイキングイベントを開催できないか検討していた。その様な中、東秩父村教育委員会主催でハイキングイベントを実施していることを聞き、2025年4月に東秩父村のハイキングイベントに参加した。また、2024年から東秩父村では、スポーツフェスティバルを実施しており、2025年10月に東秩父村のスポーツフェスティバルに参加した。そこで、これらの活動状況と参加した学生の感想等を報告する。

2. ハイキングイベント

2.1 活動概要

【日時】2025年4月26日（土）

【場所】東秩父村官ノ倉山

【内容】官ノ倉山ハイキングイベントに参加

* 城西大学経営学部マネジメント総合学科教授
** 城西大学経営学部マネジメント総合学科4年生
*** 城西大学経営学部マネジメント総合学科3年生

2.2. 活動の様子

東秩父村で毎年、ハイキングイベントを実施していることから、その東秩父村主催のハイキングに同行して、実態の調査を行った（図2.1～2.6）。本ゼミナールⅡの4年生4名が参加した。東秩父村安戸にある高齢者生きがいセンターから、官ノ倉（344.7m）、そして石尊山（344m）まで登って休憩をした後に下山した。東秩父村からは、6歳から89歳まで約20名位の参加であった。



図2.1 ハイキング前の集合



図2.2 ハイキングの実際1



図2.3 ハイキングの実際2



図2.4 官ノ倉山の頂上1



図2.5 官ノ倉山の頂上2



図2.6 石尊山の頂上

2.3 参加学生の感想

2.3.1 経営学部マネジメント総合学科4年 幡谷航輝

官ノ倉山は標高が約340mと、標高は他の山とは比較的低いが、斜面が険しいうえに登りながらつたうロープが少ないため、事前に考案したスタンプラリーや登山しながら景品を配るといったことは難しいと感じた。それでも、険しい斜面でも、子供から80代の高齢者まで、それぞれ登山するペースは違えども、みんな楽しく会話しながら頂上まで登っていた印象がある。実際に登山した方々によると、「毎年、正月には初日の出を見るために登山している」や、「登るのは大変だけど、みんなと会話をしながら登って頂上でみんなでワインやお菓子をふるまって食べることが好きで登っている」との意見があり、多少登山が大変でも、みんなと楽しく乗り越えていく、といったことを感じる事ができた。今後自分がもしハイキングイベントを主催する側になったら、逆にこっちが登山客へ積極的に話しかけたり、頂上でお菓子や飲み物を配ったりしていきたいと思った。

2.3.2 経営学部マネジメント総合学科4年 國見光司

官ノ倉山ハイキングでは実際に東秩父村に在住する方々とのハイキングを交えての交流や官の倉山及び東秩父村の魅力改めて確認することができたと深く感じました。山に登る中で松の木やどんぐりといった自然の植物や、碑がいくつか設置されているのを確認でき、山頂では地元の方々の話を聞きました。話を聞く中で毎朝早朝から山に登り日の出を見ていることや、官の倉山から東京方面の景色が見えるといった情報を教えていただきました。半日を通して、山の傾斜や歩きやすい環境整備が上の方に行くにつれて整っていないことが少し不安に感じました。少しでも改善できれば、小さな子やお年寄りにとっても安心した順路になると考えます。

2.3.3 経営学部マネジメント総合学科4年 金井完汰

官ノ倉山ハイキングは、幅広い年代が楽しめる魅力的なイベントでした。美しい自然を満喫しながら、健康づくりとコミュニケーションを図るのに最適な場所でいい機会になりました。特に、高齢者から小さい子供まで、家族やゼミの友人、先生と一緒に参加し、皆が楽しい一日を過ごせるようなア

ットホームな雰囲気が印象的でした。東秩父村の豊かな自然の中で行われ、適度なアップダウンがあるコースは、日頃の運動不足解消にもつながると思います。山頂からの眺めや、道中で触れ合う季節の植物は、私にとって忘れられない思い出になりました。主催者である東秩父村教育委員会やPTAの皆様のおかげで、安全に運営され、参加者は安心してハイキングを楽しむことができた様子が伝わってきます。年齢や体力に関係なく、誰もが気軽に自然体験を楽しめるという点で、このハイキングイベントは非常に価値があると感じました。地域コミュニティのつながりを深める素晴らしい機会でもあり、今後も多くの人々に愛されるイベントであり続けることを期待します。

3. スポーツフェスティバル

3.1 活動概要

【日時】2025年10月12日（日）

【場所】東秩父村ふれあい広場

【内容】第2回スポーツフェスティバルにおいて「ロコモ診断」のブースを出展

(1). ロコモティブシンドロームの認知度等についてのアンケートの実施（図3.1）

(2). ロコモ度テストの実施

①立ち上がりテスト（図3.2～3.4）、②2ステップテスト（図3.5～3.8）、③ロコモ25

(3). ロコモ度のフィードバック（図3.9）

【イベント参加者】250名

3.2 活動の様子

本ゼミでは、卒業研究のテーマとして、「ロコモティブシンドロームの認知度およびロコモ度テストの研究」に取り組んでいる（石倉, 2024, 石倉, 2025）。その一貫として、東秩父村で開催された第2回スポーツフェスティバルに「ロコモ診断」として参加した。最初に、ロコモティブシンドロームについての認知度や自身のロコモ度を把握していただくことを目的にロコモ度テストを実施した。その



図3.1 受付の様子



図3.2 立ち上がりテストの実際1



図3.3 立ち上がりテストの実際2



図3.4 立ち上がりテストの実際3



図3.5 2ステップテストの実際1



図3.6 2ステップテストの実際2



図3.7 2ステップテストの実際3



図3.8 診断結果のフィードバック

後、ロコモ度をフィードバックして、ロコモティブシンドロームの予防のための簡単な運動を紹介した。

東秩父村の村内外から老若男女250名もの参加があり、大忙しの1日であった。



図3.9 集合写真

3.3 参加学生の感想

3.3.1 経営学部マネジメント総合学科4年 幡谷航輝

当日のスポーツフェスティバルへの会場に参加してくれた参加者は合計450人、実際にロコモティブシンドローム診断へ参加してくれた方々は合計250人と、想像を超える参加者に驚き、初めてスタッフとして参加した私は最初、うまく対応ができず、慌ててしまったが、積極的に診断へ取り組む参加者を見て、最終的には参加者と共に楽しみながら診断の対応を行うことができた。

参加者に対する感想は、片足立ちでの立ち上がりテストをこなせた参加者が全体的に少ないように思えた。個人的には年齢を重ねるほどロコモティブシンドロームのテストをこなす難易度が高くなるだろうと予想していたが、20代から30代の参加者がなかなか立ち上がることが難しそうに見えたことがあり、また70、80代の参加者が難なく2ステップテストもこなせたといったケースが見えた。年齢に関係なく、運動を定期的に取り入れたり、適度に孤独を避けたりといった日常の習慣が、このロコモティブシンドローム診断で明らかになった気がした。

3.3.2 経営学部マネジメント総合学科4年 國見光司

今回のスポーツフェスティバルを経て、東秩父村近隣の人との繋がりの深さを強く感じた。特に高齢者の方を見た際に知り合いだろうと思う方々が多く、そういった方とコミュニケーションを取ることとはこういう場では珍しく感じた。

実際に自分自身活動する中では、予想通りに行かない部分に、改善点をもとに変更を加えながら修正していくことの難しさを強く実感した。私は主にアンケート用紙のセッティング、2ステップテストの計算、全体記録といった内容を行ってきた。全体記録をする際に、来てくださったお客さんへいかに待たせずスムーズに記録用紙を渡せるかに苦戦した。特に強く課題点だと感じた部分はアンケート用紙の文字サイズだ。高齢者のお客様からはかなりの割合で文字が小さくてみづらい、読めないといった意見が寄せられた。自身の思う改善案としては同じ内容の解答欄を記号にして質問欄の文章サイズを大きくするといったものが有力ではないかと感じた。

また今回のスポーツフェスティバルを見るに、軍手やクリアファイルといった景品が高齢者の方に

は実用性があるという理由で人気が高く、割合をもう少し増やしてもいいと感じた。これらの問題点はあったが、最終的には3年生の後輩や同メンバーともうまく協力し、時には別の作業をしながら適切に行動することができたと感じる。今回経験したことを文化祭で少しでも活かせたらと思う。

3.3.3 経営学部マネジメント総合学科3年 坂橋英知

私はこの東秩父村スポーツフェスティバルに参加してとても良かったと思います。東秩父村の人はとても穏やかで優しい方達でした。東秩父スポーツフェスティバルで私たち城西大学の石倉ゼミではロコモ診断をやりました。ロコモ診断では小さい子から高齢者まで楽しみながら診断できるという点でとてもやりがいを感じました。このようなボランティアはその人達のためでもあるが、自分自身も人に対する思いやりなど考え直すことができました。東秩父村はとても小さい村でしたがみんな仲良く、とても良い村だと感じました。私はこの東秩父スポーツフェスティバルのボランティアに参加してまた東秩父村に行きたいと思いました。東秩父村の人達に携わることで自分も人に対して温かい気持ちをもつことができると感じました。1日だけでしたが私にとってとても良い経験になったのでこれからの人生に活かしていこうと思います。ありがとうございました。

3.3.4 経営学部マネジメント総合学科3年 中村謙介

この度初めてロコモティブシンドロームの診断のイベントに参加しました。最初は正直どのようになるか分からなかったり、東秩父村のスポーツフェスタにはどれくらいの人があるのだろうかとも分からず不安な部分もありました。しかし、実際に行ってみると当日は大盛況で参加景品も無くなるというほどでした。小さい子からお年寄りの方まで来てくださり、色々な人とコミュニケーションを取ることができました。このようなボランティアに参加するのは初めてだったので新鮮な気持ちになりました。やって良かったと思いました。しかしながら自分にはまだ至らない点があるとも感じました。ゼミの先輩たちと同行したのですがゼミの先輩たちは来てくださった方たちの目線に立って話すことがすごく上手だと思いました。自分は結果が出た後の声掛けなども戸惑ってしまう場面が多かったり、小さい子供にはどう接したらいいのか分からない場面が多かったです。そこは自分の課題だと思いました。このボランティアに参加したことで色々な学びにつながりました。これからも大事にしたいと思いました。

3.3.5 経営学部マネジメント総合学科3年 秋本颯太

今回東秩父村のスポーツフェスティバルに参加して、ロコモティブシンドロームに調査を行い、自分が思ったこととしては、健康維持の大切さを改めて実感しました。また、実際に参加者の立ち上がりテストや2ステップテストを測定する中で、加齢による体力の変化を身近に感じている人もおおく、中には思ったよりスムーズに立ち上がれない方もおり、参加者自身が驚いていることもあったため印象的でした。測定結果を伝えるときも、わかりやすく伝えられるように意識しながら伝えることができました。また測定だけでなく、地域の方々との交流を通じて健康維持の意識を高める意義のある活動ができたと感じました。今後は自分自身の体力維持にも関心を持ち、ロコモ予防の大切さを日常生活の中でも意識していきたいと思いました。

4. おわりに

当初、本ゼミメンバーは、東秩父村に5つものハイキングコースがあることから、このハイキングコースを利用したハイキングイベントが開催できないか考えていた。それによって、高齢者の健康増進に寄与できるのではないかと考えていた。しかしながら、実際、東秩父村の教育委員会主催のハイキングイベントに参加させていただいた面もあるが、東秩父村のスタッフのみならず参加した高齢者の方に色々と話しかけていただいたり、休憩時にお菓子をいただいたりして、かなりお客さんのようになってしまったようである。ハイキングコースの歴史的背景や村民の生活活動等、色々と学ぶことが多かったハイキングであった。

スポーツフェスティバルでは、多くの来客に対して、スムーズに案内して、分かりやすく説明し、診断することを試行錯誤しながら臨機応変に対応することの重要性への気づきがあったようである。学年を隔てたゼミ生同士で協力し合いながら、徐々に参加者とコミュニケーションを上手く取れるようになっていったようであった。ロコモティブシンドロームの診断では、意外と若い世代でもイスから立ち上がれない方がいた一方で、高齢者でもスムーズに立ち上がれる方がいるなど、年齢に関わらず筋力の維持が大切であることを実感していたようである。この様に我が国の健康課題を肌身を感じながら、自分自身の健康維持や体力向上の意識を持つことができたと考えられた。

この様な、地域連携活動の学修成果が可視化できないか、スポーツフェスティバルの参加前後で社会人基礎力を測定した。「社会人基礎力」の12の能力要素、すなわち、①主体性、②働きかけ力、③実行力、④課題発見力、⑤計画力、⑥創造力、⑦発信力、⑧傾聴力、⑨柔軟性、⑩状況把握力、⑪規律性、⑫ストレスコントロール力について、5件法（5. とても当てはまる、4. やや当てはまる、3. どちらでもない 2. あまり当てはまらない 1. 全く当てはまらない）で回答してもらい平均値で表した（図4.1）。その結果、すべての項目で参加前に比べて参加後に向上していた。特に、計画

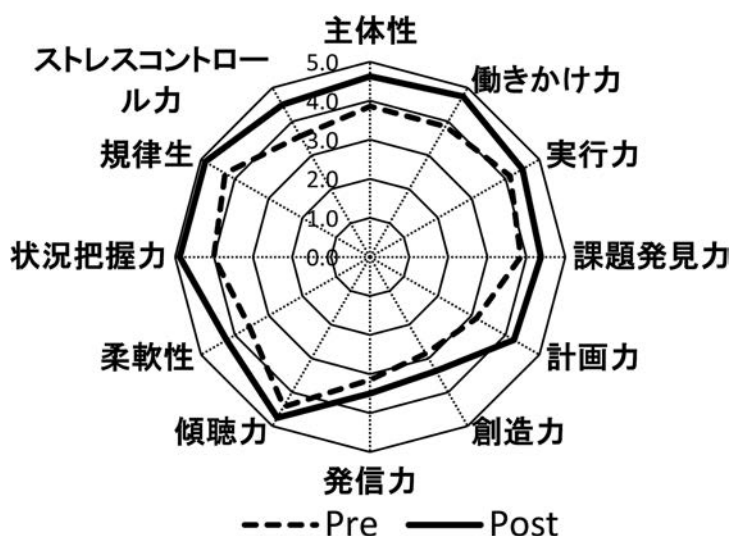


図4.1 スポーツフェスティバル参加前後におけるゼミ生の社会人基礎力の変化（7名の平均値）

力、働きかけ力、状況把握力、ストレスコントロール力、主体性等が大きく向上していた。混雑状況を把握しながら参加者への声掛け等により、状況把握力、そして働きかけ力や主体性が向上したのは容易に想像がついたものの、計画力やストレスコントロール力等にも好効果があったことは興味深い。今後もこの様な調査をしつつ、向上し得る項目を伸長させたい学生を取り込んでいくことで地域連携活動の意義が更に高まることが期待される。

参考文献

- 1) 石倉恵介・塚崎杏・山田晃也・矢嶋涼・勝見大也・川上優翔・小野澤樹・和智弦汰・富徳 (2024), 健康イベントでの活動——ロコモを知ろう——, 地域と大学 (4) 43-51
- 2) 石倉恵介・小野澤樹・尾崎貴紀・勝見大也・畑中悠都・國見光司 (2025), 北坂戸にぎわいサロン10周年記念事業での活動——ロコモ予防運動——, 地域と大学 (5) 77-83
- 3) 東秩父村 HP, 東秩父村の健康指数 (2024),
(<https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/21062/42higasititibu6.pdf>) (2025年12月26日)
- 4) 東秩父村 HP, ハイキングコース案内
<https://www.vill.higashichichibu.saitama.jp/soshiki/06/haikinngu.html> (2026年1月2日)