

平成27年度

てだこ市民大学 第6期卒業生研究発表会

てだこの都市の「夢・まち・人」づくりにあなたの力を！

市民大学の理念・目的

「てだこ市民大学」は、本市の「夢・まち・人」づくりの一環として、市民の学習ニーズの高度化・多様化への対応と学ぶ喜びの促進、自己実現への支援を行うとともに、そこでの学習成果を地域社会や学校教育等に還元し、本市のまちづくりに寄与できる有為な人材を育成することを目的とする。



【平成26年5月18日(日)第6期生入学式より】

日 時：平成28年2月28日（日）午後2時～5時
場 所：浦添市立中央公民館 3階 大ホール
主 催：浦添市てだこ市民大学

プログラム



- 1、開会のあいさつ
- 2、学長あいさつ
- 3、激励のことば
- 4、卒業研究発表

【第1部】学部代表生発表

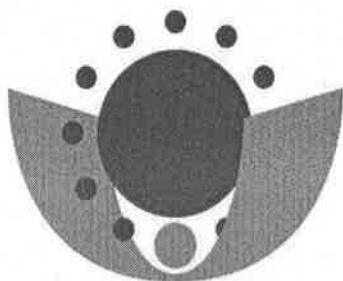
- ① コミュニティビジネス・地域振興学部
- ② 健康福祉・スポーツ振興学部
- ③ 文化振興・教養学部
- ④ 地域・学校支援学部

～ 休憩（15分）～

【第2部】学部生発表

- （1）各学部別の発表
- （2）質疑・意見

- 5、全体講評
- 6、閉会のあいさつ



てだこ市民大学

てだこ市民大学の校章

（シンボルマーク）

てだこをあらわす太陽と子どもをモチーフに、さんさんと降り注ぐ太陽のもと、浦添市の頭文字「U」をかたどった市民が学び楽しんでいる姿をデザイン。

～目次～

1、コミュニティビジネス・地域振興学部

学部代表者発表本論・・・・・・・・・・・・・・2～18

学部卒業研究概要集・・・・・・・・・・・・・・19～21

2、健康福祉・スポーツ振興学部

学部代表者発表本論・・・・・・・・・・・・・・23～43

学部卒業研究概要集・・・・・・・・・・・・・・44～45

3、文化振興・教養学部

学部代表者発表本論・・・・・・・・・・・・・・47～63

学部卒業研究概要集・・・・・・・・・・・・・・64～70

4、地域・学校支援学部

学部代表者発表本論・・・・・・・・・・・・・・72～86

学部卒業研究概要集・・・・・・・・・・・・・・87～89



平成27年度

コミュニティビジネス・地域振興学部 テーマ一覧

氏名	研究テーマ
棚原 洋子 (学部代表)	住民主体の「語れる特産品・てだ桑茶」を創る ～「てだ桑茶」が地域ブランドに昇華するとき～
根間 正勝 (学部代表)	こども食堂による地域創生及びこども達の未来応援の可能性 ～みんなで食べよう地域のみんなと楽しく調理～
上原 聖也	異世代の住民が輝く地域づくりを目指して ～大平自治会の青年会結成を通して～
亀川 留美子	こども達が住みよい地域づくりを目指して ～こども食堂における私のボランティア～
松長 茂	浦添城跡の観光産業とコミュニティビジネスのあり方 ～地域と住民の関わり合いについて～





てだこ市民大学

卒業研究

学部名：コミュニティビジネス・地域振興学部

氏名：棚原 洋子

1. テーマ

住民主体の「語れる特産品・てだ桑茶」を創る
～「てだ桑茶」が地域ブランドに昇華するとき～

2. テーマ設定理由

市民大学1年次の講座で地域経済概論を学ぶ機会があり、地域経済の実態を学んだ。その中で「地域資源からみた浦添の概要」説明があり、平成18年度からスタートした養蚕事業、23年度から新たに取り組んでいる地域資源活用の「てだ桑茶」の概要を知った。浦添市特産品のてだ桑茶は、「地域密着型商品」を目標にしているという。

「地域密着型の特産品」とは

調理体験時のアンケート（後述）結果からみても、掲げた目標と実態が離れた課題がある。そこで、地域住民から離れた特産品という課題を、地域住民が主体となり「語れる特産品てだ桑茶」を創りあげることが目標にテーマ設定した。

3. 体験の「場」から地域ブランドを創る

(1) 活動のコンセプト

【目的】住民主体の「特産品・てだ桑茶」の地域ブランド構築

【目標】活動の概要

①レシピ開発と情報発信

②コミュニティ活動のデザイン

【キャッチコピー】"味も彩も健康も 桑に任せる暮らし上手"

【主催団体】NPO 法人 あきみよ 代表理事 棚原洋子

(2) 地域ブランドとは

(3) 特産品「てだ桑茶」とは

(4) 特産品「てだ桑茶」の課題と評価

①課題：アンケート結果から

②戦略：価値の共有から戦略を抽出する

③目標（ニーズ）：体験の「場」の意義

④評価

(5) 目標達成に向けて

【独自性】【将来性】【社会性】

(6) まとめ ～特産品「てだ桑茶」が地域ブランドに昇華するとき～

卒業研究

学部名：コミュニティビジネス・地域振興学部

氏名 棚原洋子

1. テーマ

住民主体の「語れる特産品・てだ桑茶」を創る。

～「てだ桑茶」が地域ブランドに昇華するとき～

2. テーマ設定理由

市民大学 1 年次の講座で地域経済概論を学ぶ機会があり、地域経済の実態を学んだ。その中で「地域資源からみた浦添市の概要」説明があり、平成 18 年度からスタートした養蚕事業、23 年度から新たに取り組んでいる地域資源活用の「てだ桑茶」の概要を知った。浦添市特産品のてだ桑茶は、「地域密着型商品」を目標にしているという。

「地域密着型の特産品」とは

アンケート結果（後述）からみても、掲げた目標と実態が離れた課題がある。

そこで、地域住民から離れた特産品という課題を、地域住民が主体となり、「語れる特産品・てだ桑茶」を創りあげることを目標にテーマを設定した。

3. 体験の「場」から地域ブランドを創造する

（1）活動のコンセプト

【目的】住民主体の「特産品・てだ桑茶」の地域ブランド構築

【目標】活動の概要

①レシピ開発と情報発信

②コミュニティ活動の企画実施

・調理講習会の開催

【キャッチコピー】“味も彩も健康も 桑に任せる暮らし上手”

【主催団体】NPO 法人あきみよ 代表理事 棚原洋子

（2）地域ブランドとは

最近、地域再生のための「地域ブランド」に注目が集まっている。

地域ブランドとは、その地域が独自に持つ地域資源を体験の「場」を通じて、精神的な価値へ結びつけることで、「買いたい」「訪れたい」「交流したい」「住みたい」を誘発するまちのことである。その地域ブランドが目指す最終目的とは、モノが売れ、人が訪れるだけではなく地域に関わる人々が地域に誇りと愛着を持つことである。

(3) 特産品「てだ桑茶」とは

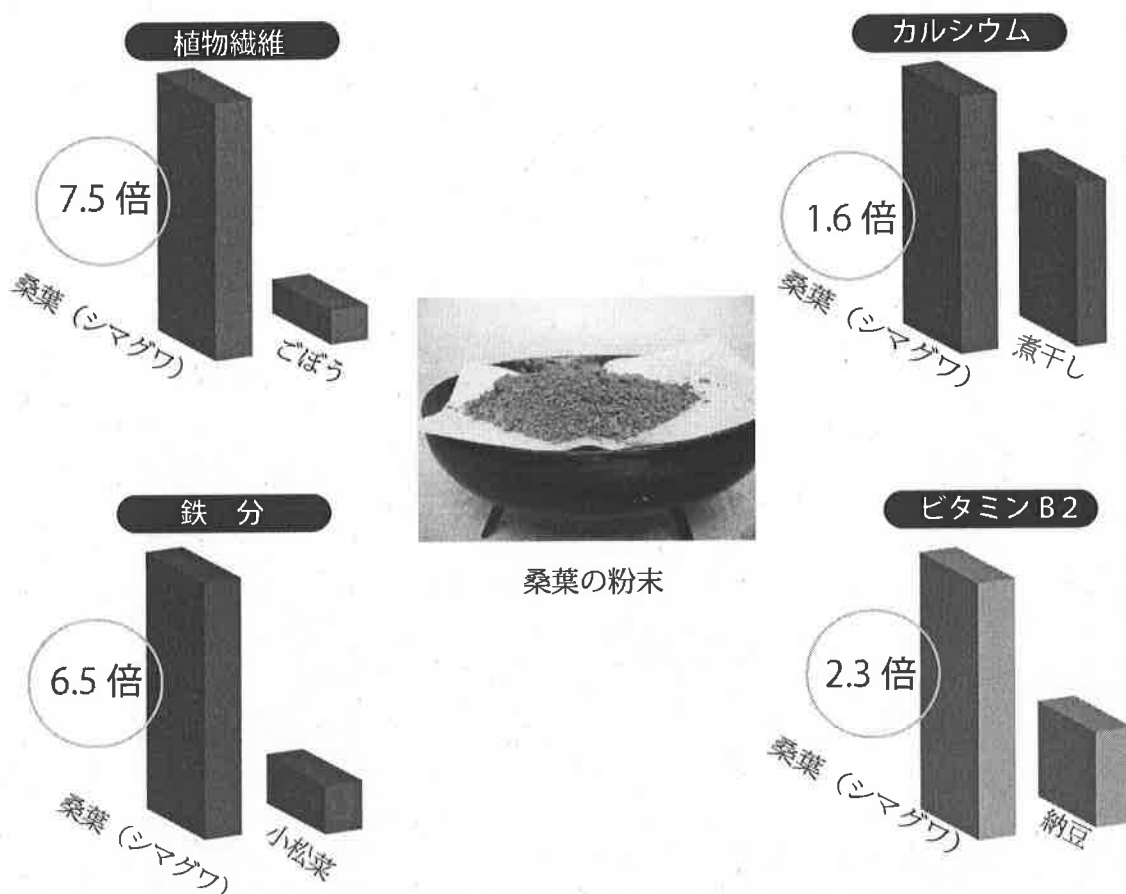
てだこ（太陽の子）のまちとして知られる沖縄県浦添市で誕生した「てだ桑茶」は安心・安全で良質な県産桑茶そのものが持つ美味しさにこだわっている。

ひとつひとつ丁寧に収穫された桑葉を新鮮うちに独自の製法によって製茶して、添加物などは一切加えずに仕上げている。

■ 栄養成分について ■

てだ桑茶の桑葉（シマグワ）は、国内では南西諸島に分布する桑の品種「シマグワ」を100%使用しています。桑葉には、《植物繊維》《カルシウム》《鉄分》《ビタミンB2》などの栄養成分が豊富に含まれており、沖縄の新たな健康食材として注目を集めている。

※ノンカフェインなので、就寝前やリラックスしたい時にもオススメ！！



■ 作っているのは「浦添市シルバー人材センター」 ■

高齢者の就業サポートをしている浦添市シルバー人材センターでは、桑（シマグワ）で地域活性化を行う事業を進めている。その一環で開発されたのが「てだ桑茶」で、原材料の桑の栽培から製茶までシルバー会員の手によって行われている。

(4) 特産品「てだ桑茶」の課題と評価

●体験の「場」のアンケート結果より課題を抽出する。(回収率85%)



地域特産で作る「親子食育講座」 2015・9月13日 (NPO 法人あきみ主催)



島桑フェア浦添物産展「桑ジェノベの調理体験」 2015・9月21～22日
(浦添市商工会議所協力事業)



てだ桑茶で作る浦添流「おもてなし膳」 2015・11月29日 (NPO 法人あきみよ主催)

体験の「場」

アンケート内容

【選食力】地域特産を食材にする食育講座：受講者アンケート

- 1・年代 : 代
- 2・浦添市の特産品に《てだ茶・桑粉末》があることを御存じですか?
はい いいえ
- 3・受講の動機はなんですか?
- 4・受講されていかがでしたか?
ア・非常に満足 イ・満足 ウ・普通 エ・少し不満 オ・不満
- 5・ご感想やご要望など、ご自由にお書きください。

①【課題・現状】 アンケート結果から動機と感想（抜粋）

40代

市の特産でなかなかこのような機会が無く楽しみにしていました。家でもすぐに実践できそうです。

桑は栄養豊富だと聞いていたので、お料理にどのように使うのか知りたかったです。

30代

くせがなく優しい味で、子供やお年寄りにも家族にも作って上げたいです。

40代

地域の食材を使用した料理に興味があった。講座を今後も開催して欲しいです。

40代

桑粉末がどこで買えるのか知りたかった。桑粉末の料理に関心があった。家に帰っても作ります

60代

五品も作れて良かった。他のレシピも知りたい。美味しくて、色々なレシピに使えることが分かりました。

50代

桑の料理が知りたくて参加した。
桑の葉粉末を使っのレシピを増やしたい。

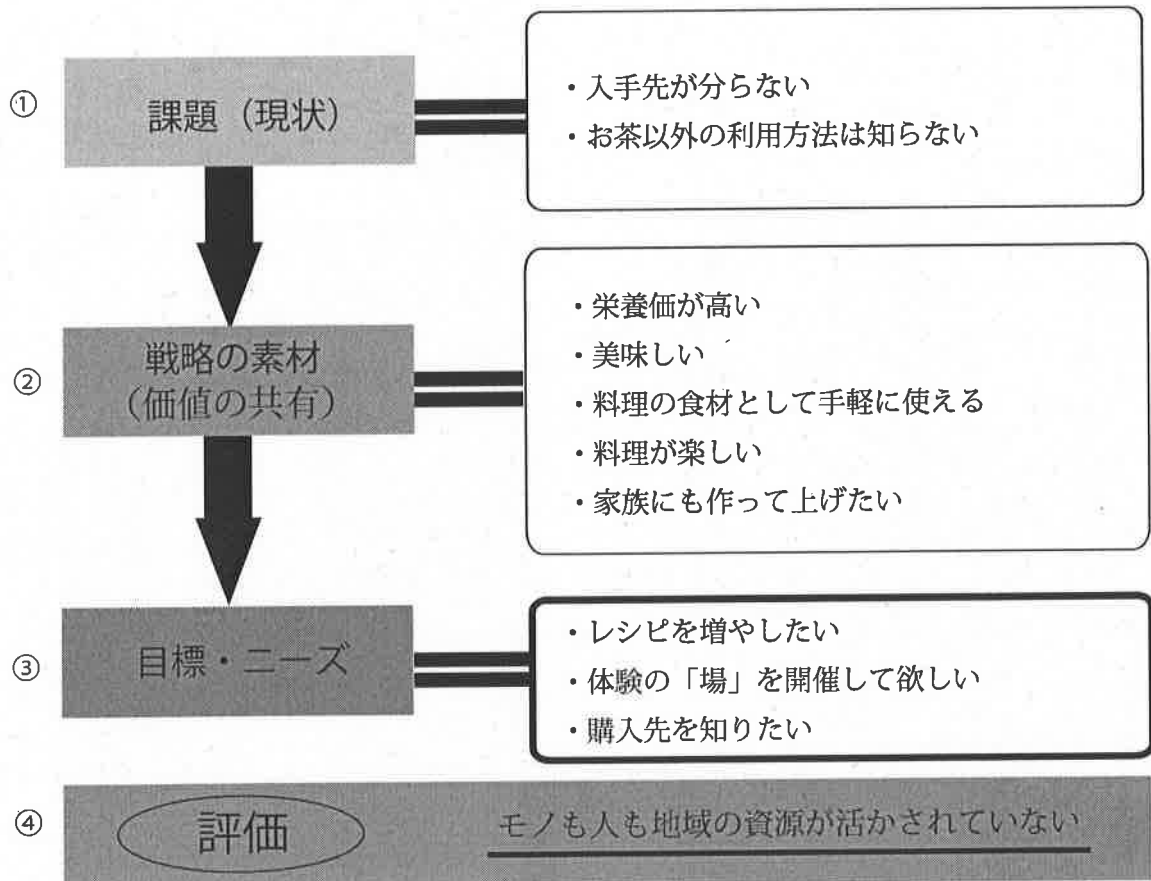
60代

桑粉末の料理実習が月一回でも継続的にあったらいい。レポートリーを増やしたい。

70代

■他のアンケートでも、同様な内容が多かった。

アンケート結果から課題と目標を結ぶ「戦略・評価」



■アンケート結果（調理講習会）から「ニーズ」を検証する

ニーズとは、商品やサービスに対して、消費者の求めている「必要性」のことである。なんでも必要なモノが数多く生産されている飽和状態の市場では、他者を圧倒する商品が選ばれる。既に市場に類似商品があり供給が満たされている商品であれば、付加価値という要素に欲求心理が働く。

その付加価値となる、「消費者の欲求心理」に的確に訴求できれば他との差別化になる。

①自己実現ニーズ

自分が潜在的に持っている能力や希望を実現させたいという欲求（体験）

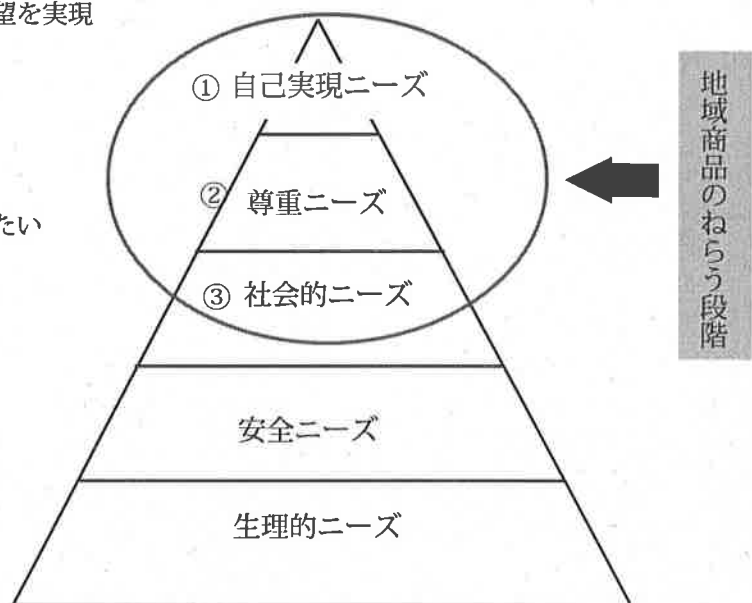
②尊重ニーズ

自分が他人より優れていると認識したい欲求

③社会的ニーズ

集団や社会に所属してそこで愛情を受けたいという欲求

《マズロー欲求段階説》



■ニーズ・体験の「場」の意義

飽和市場の中での地域商品では、一番上位の「自己実現ニーズ」に対応することで、オンリーワンの商品・サービスをつくることができる。

自己実現ニーズは学習して満たされる欲求で、それが付加価値となる。

体験の「場」もこれに該当する。

消費者ニーズを満たす商品・サービスを作り出すことが、ニーズに対する解答でありそれが体験の「場」であることは、実施した調理講習会のアンケート結果からも明らかである。

(5) 目標達成に向けて

【 独自性 】

①専門家（フードコーディネーター・調理師）による「てだ桑茶」レシピ考案と情報発信。

専門家＝NPO 法人あきみよ《食育部》

②「てだ桑茶・友の会」を結成して、組織力を活かした多面的な活動を展開する。

③地域住民主体の活動から「地域らしさ」の価値を打ち出し、特産品のイメージアップを図る。



てだ桑茶で作る「浦添流・おもてなし膳」のメニュー（2015・11月29日講座）

2015年12月6日
沖縄タイムス ▶

桑の葉の粉末を使ったグリーンカレーを紹介するNPO法人あきみよの料理教室「てだ桑茶」が11月29日、同市中央公民館で開催された。

桑でくわっちー作り

浦添調理師が料理紹介

【浦添】市が特産品として栽培に取り組んでいる桑葉で「浦添流のおもてなし御膳」を作る食育講座が11月29日、同市中央公民館であり、調理師の食が中心となつて島豆腐や島がほちや、シーワサーといった沖縄らしい食材と桑の葉の粉末を組み合わせた計6品を紹介。25人が参加した。NPO法人あきみよの主催。

メインは桑の葉の粉末で鮮やかな緑色を出すグリーンカレー。参加した年根小百合さん47は「桑はお茶しか知らず、使い方が分からなかった。

カレーの緑がこんなにきれいに出来るのはうれしいです」とほほ笑んだ。

桑の葉はカルシウムや鉄分を多く含む。粉末は浦添市役所の地下売店で販売中。レシピの問い合わせは同法人の棚原洋子さん。電話090(9472)4414(942)4414。

11/29(日)「浦添流うとういむち・桑づくし膳」調理体験
浦添市夢応援プラン・食育講座開催

地場食材を使った食育体験を通して古き良き沖縄の生活文化を掘り起こす活動を続けるNPOあきみよ(代表理事・棚原洋子)は、浦添市特産の「桑粉末」の魅力

を発信し、その価値を共有する手立てとして食育講座を開催します。

同講座は、浦添市市制45周年記念事業の1つで、市民が夢描く「てだこの都市・浦添」の実現に寄与する市民主体のまちづくり活動助成を得て実現。当日は桑づくしのテーマで、主菜からデザートまで5品を作ります。

日 時:11月29日(日)10時～14時
場 所:浦添市中央公民館
参加料:600円(保険料含む)
定 員:20人
主催・申し込み:NPO法人 あきみよ
☎090(9472)4414(複製)



週刊レキオ

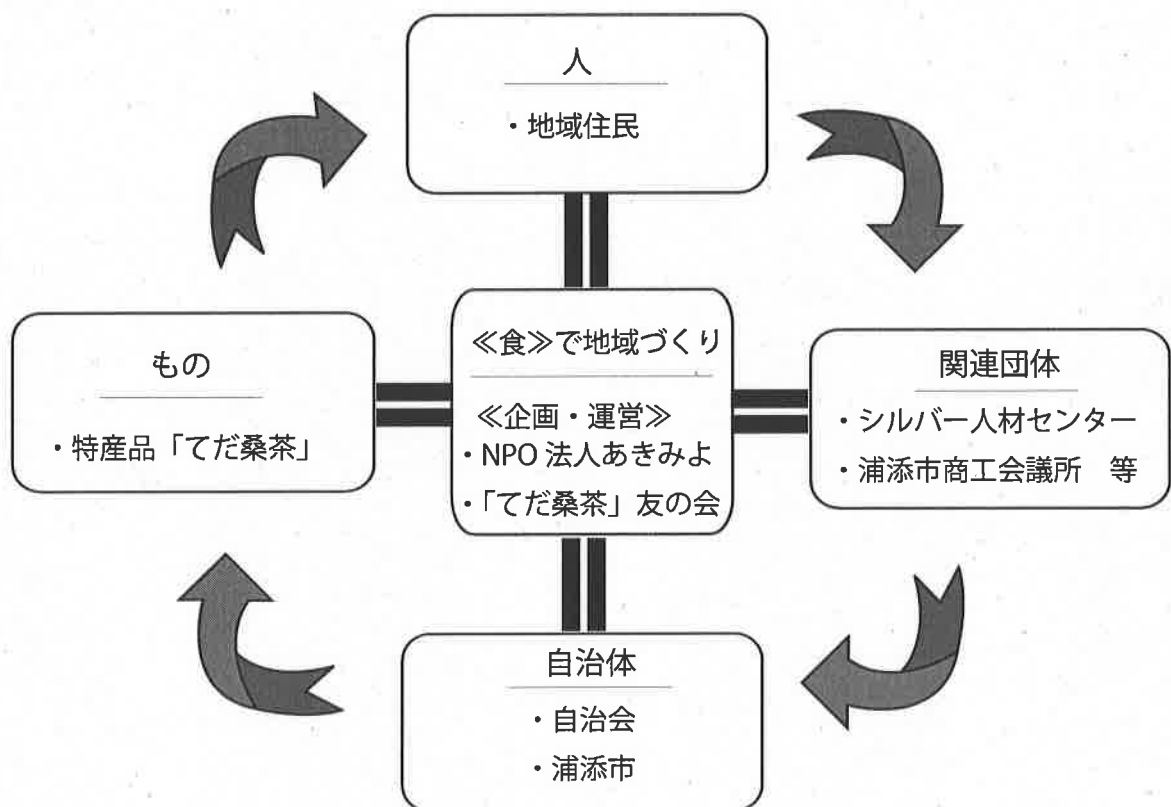
【 将来性 】

- ① モノ消費より、「交流型」「体験型」でそこでしか出来ない感動体験のニーズは高く、そこから生まれる共感と感動は地域の力となる。
- ② 健康関連商品への顧客ニーズは性別・年齢に関係なく高く、その傾向は今後も変わらないと予測されている。
健康飲料としての「てだ桑茶」とどまらず、調理食材として健康な暮らしを応援するあらたな価値を創る。

【 社会性 】

- ① 地域住民が主体的になることで、地域の情報は共有されて地域への関心は高まり、地域課題も当事者意識を持つようになり、住民の意思が地域づくりの力になる。
- ② 体験の「場」が地域住民の「交流の場」となり、お互いを気遣う温かい地域ができる。
- ③ 体験の「場」から得る価値の共有（てだ桑茶）と参画意識は、「地域への愛着」「地域の力」となり健康なまちづくりを創造する。

■ 地域の「食」で地域の魅力を伝える“地域づくり” ■



6. まとめ

～特産品「てだ桑茶」が地域ブランドに昇華するとき～

「モノと人」、地域資源を活かした地域の成長は、地域住民の提案と支持と不断の挑戦で始まるといわれている。言い換えれば「地域住民による支え」がない限りモノもコト（イベント）も地域活性化にはつながらないということである。

てだこ市民大学で学ぶ機会を得て地域の課題がみえ、必要の一粒を蒔くことが出来た。今後は、地域住民が主体となる「浦添市特産品・てだ桑茶」の体験プログラムと情報発信ツールの整備をして、地域成長の新たな可能性を拓くお手伝いをしていきたいと思っている。

「人とモノ」「人と人」「人と地域」がつながり、関係機関と連携した「地域の力」が、浦添市らしい食文化となり、地域住民が誇りに出来る「浦添ブランド・てだ桑茶」に昇華することを目指す。



味も彩も健康も

《桑》に任せる暮らし上手

参考文献

地域ブランドマネジメント

編者・電通

コトづくり モノづくり「場おこし学」 小塩 稲之

URL：国民生活に関する世論調査（内閣府）



卒業研究

学部名：コミュニティビジネス地域振興学部

氏名：根間 正勝

1. テーマ

こども食堂による地域創生及びこども達の未来応援の可能性

・ みんなで食べよう地域のみんなと楽しく調理・

2. テーマ設定理由

地域と関わる中で地域の孤食児童の存在を知り、昨年5月、有志とともに児童センターで始まったこども食堂が地域の力を借り、子供達が安心できる居場所として徐々に定着しつつある。報道で取り上げる「こども食堂＝貧困の子」ではなく、こども食堂とは地域の誰でも参加できる「心の拠り所」であり、大人も子供も「誰もが孤立しない」地域づくりを目指し、テーマ設定とした。

3. 項立て（概要でも良い）

1.はじめに

1.1 活動経緯（なぜ児童センターなのか？）

1.2 活動方針（誰もが参加できる地域の居場所として）

2.ていだこども食堂活動概要

2.1 浦添・ていだこども食堂とは

2.2 運営組織（無理なく継続できる運営を目指して）

2.3 活動内容（地域みんなが出来ることを無理なくさりげなく応援）

2.4 食堂年間イベント（心に残る思い出づくりを）

2.5 こども食堂活動の様子

3.地域社会への広がり・反応

3.1 こども食堂の広がり（感じた人が動いている）

3.2 行政も貧困対策を本格化（垣根を超えた連携が必要）

3.3 地域への広がりや反応

3.4 子供達の反応

4.課題・結論

4.1 活動から見えてきたこと

4.2 活動を通じて見えてきた課題

4.3.最後に（大人達の本気の覚悟が試されている）

1.はじめに

1.1 活動経緯（なぜ児童センターなのか？）

地域と関わる中で、給食以外にご飯を食べられない子供たちや孤食になりがちな子供たちの存在を知りました。支援のあり方を模索する中で、彼らの自尊心を傷つけずに、さりげない支援の必要性を学びました。彼らが学校以外の日常において、誰かを警戒せず他の子と同じように出入りでき、設備があり、すぐに活動を始められる場所。浦添市においてそれが「児童センター」であり、「地域の自治会」でした。彼らの多くは本音を語ってはくれません。自分の状況を判断する基準もなく、なんとなくの違和感を持ちながら、彼らは未熟な大人へと成長していきます。その時々で小さな SOS を発しながら、社会との関わりを心の何処かで求めています。そんな彼らが、信頼できる地域の大人たちとの関わり合いの中で、「自己肯定感を高め、諦めかけそうになった夢の続きを、どうすれば実現できるかを一緒に考え、ともに未来を築いていく」そんな居場所になればとの思いからこの活動が始まりました。

1.2 活動方針（誰もが参加できる地域の居場所として）

大人も子供も誰もが気軽に参加でき、交流し繋がる場の中で地域の子供達を優しく見守り、食をメインとした以下の活動により地域共生のための社会的インフラとしての定着を目指す。

- (1) みんなで一緒にご飯を作り、一緒に食べ、楽しい時間を共有する場を提供する。
- (2) 親子参加型の食育セミナーや季節毎の楽しいイベントを楽しむ場を提供する。
- (3) 食の大切さを学び、逞しく生きる力を育む場を提供する。
- (4) こども達の小さな SOS を見落とさず、気軽に相談できる場を提供する。
- (5) 進学を希望する子へは、学習支援の場を提供する。
- (6) 近隣自治会との交流機会の場を設け、地域を愛する気持ちを育む場を提供する。
- (7) こども達を中心にイベントの企画運営を行い、主体性を育む場を提供する。

2.ていーだこども食堂の活動概要

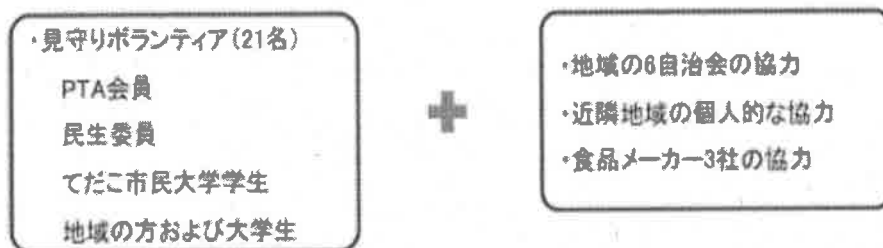
2.1 浦添・ていーだこども食堂とは

～ひとりぼっちで食事をしている子も、十分に食べられない家庭の子も、そうでない子も、みんな集まって一緒に食べよう～

「ていーだこども食堂」は浦添小横「うらそえぐすく児童センター」で毎週土曜日 13:00 ごろからオープンしている、誰でも気軽に利用できる食堂です。地域住民や自治会、企業から頂いた食材で「ごはん、味噌汁、常備菜」を基本とした「心も体も元気になる食事」を、浦添小 PTA や地域や学生ボランティアさんに見守られながら、こどもたちみんなで作っています。「地域のこどもは地域で育てる」をモットーに、地域住民、自治会や民生委員児童委員、児童センター、学校など関係機関と連携しながら、こどもの食の確保や居場所づくりだけでなく、生活面・学習面の支援、地域見守りなども視野に入れた活動を行っています。

2.2 運営組織（無理なく継続できる運営を目指して）

昨年5月に始まった活動も2月13日で37回を迎え、地域の6自治会や近隣地域の個人的な協力、さらには食品メーカー（3社）からの食材提供のご支援を頂いており、課題の一つである食材提供は、今年度は備蓄できるまでの賛同を頂いています。当活動を支えてくれるサポーター現在20名を超え無理のない範囲で協力しています。課題を抱えた子も、そうでない子も、誰もが参加でき、「生きる力を育める地域に必要な居場所」として、「どの校区内でも地域と連携して出来る活動」として確かな手応えを感じている。



2.3 活動内容（地域みんなが出来ることを無理なくさりげなく応援）



2.4 食堂年間イベント（心に残る思い出づくりを）

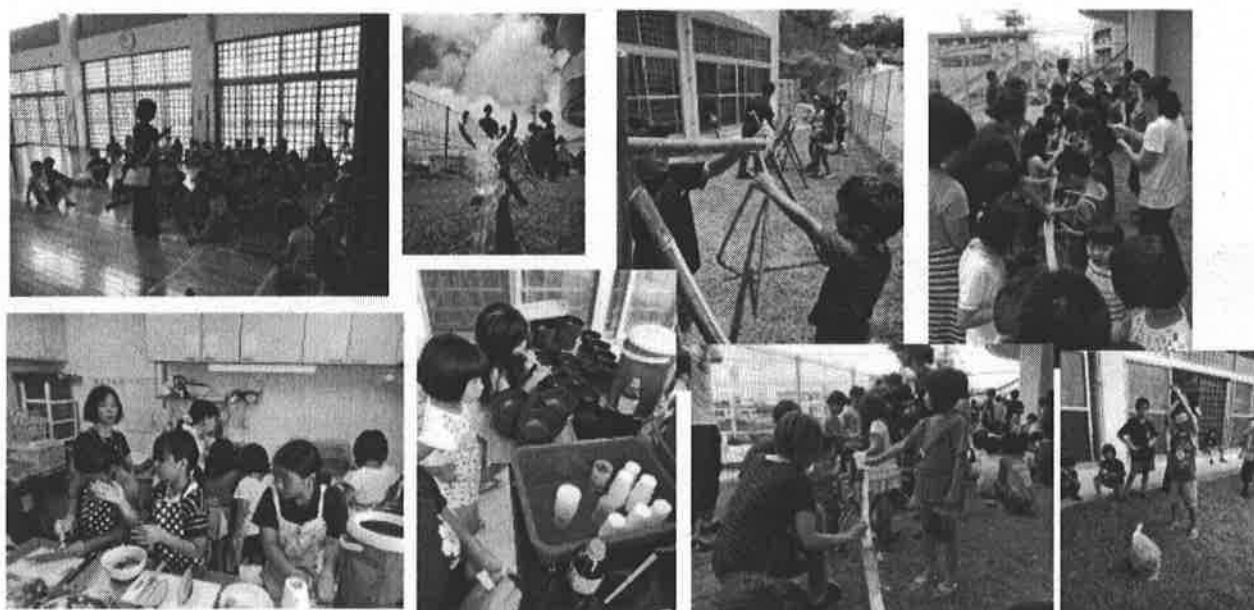
月	こども食堂イベント
7月	みんな楽しい流しソーメン
8月	収穫野菜でカレーパーティー
9月	親子でワイワイバーベキュー
10月	家族を招いて楽しい食事会
11月	手出し御膳を作ってみよう
12月	クリスマス料理にチャレンジ 年越し手打ちそば作り
1月	餅つき・ムーチャー作り挑戦！！
2・3月	地域交流および感謝祭

2.5 こども食堂活動の様子

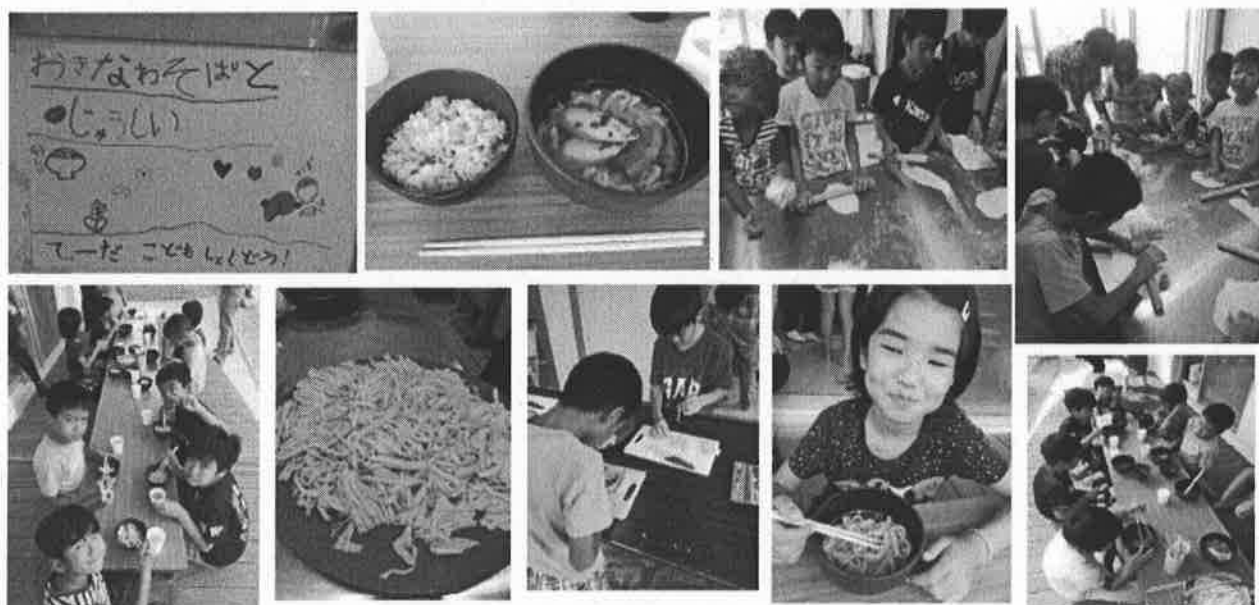
2015年6月20日(第5回)市長訪問



2015年7月18日(第9回)流しそうめん



2015年10月17日(第22回)沖縄そば作り



2015年10月31日(第24回) ハロウィンパーティー



2015年11月7日(第25回) シークワサー狩り



2015年12月19日(第30回) クリスマスパティー



3.地域社会への広がり・反応

3.1 こども食堂の広がり（感じた人が動いている）

第3種郵便物認可

広がる子ども食堂

訪れる子どもたちに食事やおやつを提供する取り組みが、県内で広がっている。中でも、今月相次いで準備所した沖縄市銀天街の「子どもカフェ」や那覇市長田の「ほのぼのヒロバ」は、世代などの垣根を超えた人が集い、子どもの成長を見守っている。地域活性化にもつながる新たな試みとして注目を集めている。

カフェ 沖縄市銀天街



「子ども食堂」は、子どもたちが安心して食事やおやつを食べられる場所。また、地域住民と交流する機会にもなる。沖縄市銀天街の「子どもカフェ」は、20日、沖縄市銀天街の「子どもカフェ」で、子どもたちが食事やおやつを食べ、地域住民と交流している様子。

ほのぼのヒロバ 那覇市長田



子どもや地域の大人、高齢者などが集まって料理を楽しんだ子ども食堂「ほのぼのヒロバ」は、24日、那覇市長田で開かれた。

匿名里

市から子どもを参加した安福開業さん30は野菜などの食材を提供した。「何か役に立てばいい」と思っていた。参加した子どもたちも、お礼の言葉もなかった。お礼の言葉もなかった。お礼の言葉もなかった。

3.2 行政も貧困対策を本格化（垣根を超えた連携が必要）

1948年7月10日 第3種郵便物認可 第24号

子を支援 30億円基金

県、新年度方針 市町村後押し

県内で深刻化する子どもの貧困に対応するため、県が2016年度に基金を創設する方針であることが27日、分かった。市町村の取り組みを支援することによって、困難を抱える子を直接的に救済することが主目的。県単独で30億円規模、期間は6年間の案があり、枠組みや具体的な使途、総額を含めて県内部で最終調整している。子どもの貧困対策の基金を都道府県レベルで設置するのは極めて異例。

（社会部・溝井洋輔、政経部・吉田史）

全県レベルで貧困対策

果となんてか想像されて、子どもたちの生活や成長に及ぼす影響などを調べ、県計画の実行と並行して、基金を活用した具体的な施策展開が16年度から本格化する。

県は、15年度中に子どもの貧困対策推進計画をまとめる方針。貧困状態である子どもたちの割合や生活や成長に及ぼす影響などを調べ、県計画の実行と並行して、基金を活用した具体的な施策展開が16年度から本格化する。

世帯の割合が全国平均の2倍に上るなど既存データを踏まえると、厳しい調査結果の貧困への対応は性根

2016年 1月 (平成28年)

発行所 那覇市久茂地2 (郵便番号900-1)

私書箱 那覇中央郵便局293

代表電話 (098) 860-3663

読者センター (098) 860-3663

3.3 地域への広がりや反応

- (1) 対象児童の見守り支援体制が整ってきた
ケース会議だけではない、学校・行政・地域との実践が伴った連携
- (2) 地域の大人たちの意識づけ
「自分の子や孫が通っている学校にもそういう子がいるんだ・・。自分にできることがあれば、貢献したい!!」身近な問題として感じ、できる範囲での地域協力者が増えてきた。
- (4) 地域のために日々活動している先輩方と若い世代がつながってきた
(地域の課題) 自治会や民生委員児童委員など地域協力者の高齢化「若い世代も頑張っているんだ! 次世代のためにがんばろう!」⇒日々の活動は受け継がれているという安心感、意味があるという自信に!

3.4 子供達の反応

- (1) お母さんが体調不良の時にご飯を作ってくれと喜んでくれてたのが嬉しかった (女の子)
- (2) ピアノを習いたかったが親に言えなかった。けどこども食堂のおかげで親が応援してくれて嬉しい (女の子)
- (3) エイサーやバトミントンが楽しい (男の子)
- (4) バーベキューとか流し素麺が楽しかった (男の子)
- (5) こどもしゃくどうで包丁の使い方、野菜の切り方、フライパンで焼くときのまぜ方、最後のおちゃわん洗いを教えてもらいました。バイオリンをがんばって、夏のコンクールに出場するので来てください (小4女の子)
- (6) 好きなことは「絵を描くこと、ゲーム!」大人になったら絵描き屋さんか、頭が良くてまじめで、料理がうまくて、力が強い大人になりたい (小4男の子)

4. 課題・結論

4.1 活動から見えてきたこと

- (1) 子どもたちの自尊心を傷つけずに、さりげなく支援していくことが大切
- (2) 学校以外の日常において、誰かを警戒することなく、他の子と同じように出入りでき、必要な設備を備えた居場所が必要→「児童センター」であり「地域の自治会事務所」など
- (3) 食べることが精神的な安定につながり、生活習慣(シャワーを浴びる、洗濯するなど)の改善へとつながっている
- (4) 関係性が築けたことで周囲の大人に少しずつ本音を話してくれ、その後のケアにつながる
- (5) 自己肯定感を持てるようになってきている

4.2 活動を通じて見えてきた課題

- (1) 個人情報への壁
子どもも高齢者も「地域見守り」と簡単だけれど・・・「個人情報開示」はどこまでOK?
行政や学校、地域との意識の差
- (2) 地域協力のさじ加減
「やる人しかやらない」負担のない地域での支援、見守りはどこまで?
- (3) CSW (コミュニティソーシャルワーカー) の認知度不足、スキル不足
浦添市においては CSW 事業がスタートして10年、ワーカーの出入りが多く、「地域に根付き、地域の特性にあった支援、連携」の積み重ねができていない。CSW の認知度やスキル不足による地域支援の格差、長期的な雇用環境
- (4) 市民活動の限界
子どもを通して家庭環境を知ることになるが、家庭までは支援できない。専門機関と連携した取り組みをどのように形で構築していくか
- (5) 更なる支援の必要性

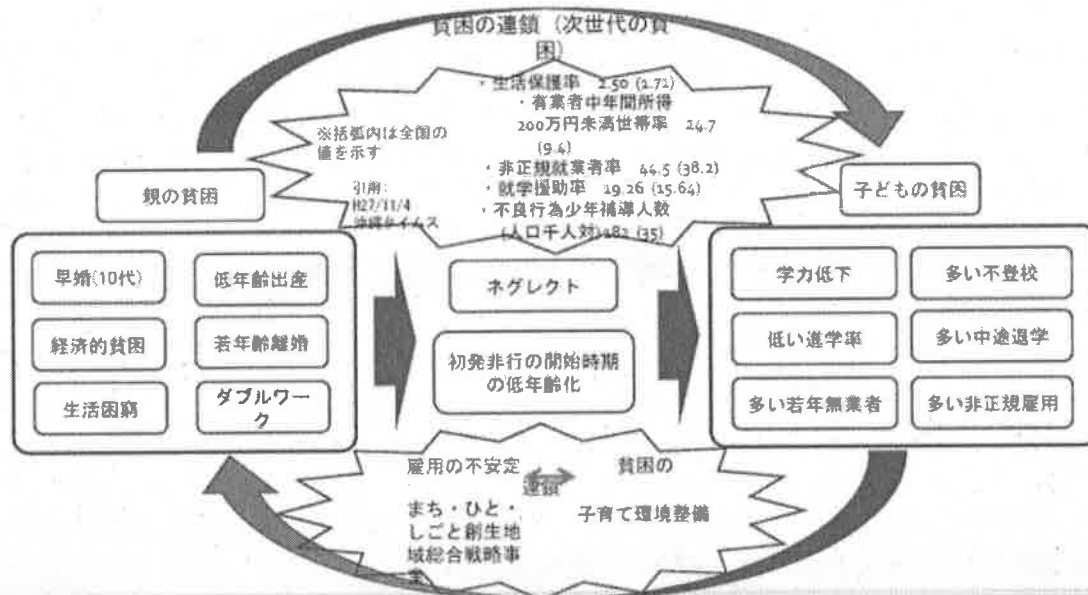
学習到達度に応じた学びの場の提供やお泊まり会などを通し、基本的な生活習慣(片付け、掃除、シャワー、洗濯など)と、社会性を身に付けるためのプログラムの計画実施

(6) 長期的な人材確保および雇用環境の整備

少しずつ積み上げてきた信頼関係を失いかねない、機械的な人事異動がもたらす子供たちへの影響は計り知れない。長期的な視野に立ち、子供たちとの信頼関係を第一に、必要な人材が安心して向き合えるよう雇用整備に向けた行政側の積極的な取り組みが必要

■貧困から抜け出すこと、それは未来の扉を切り開く入口に立つこと

食べることは「良」い「人」を作る



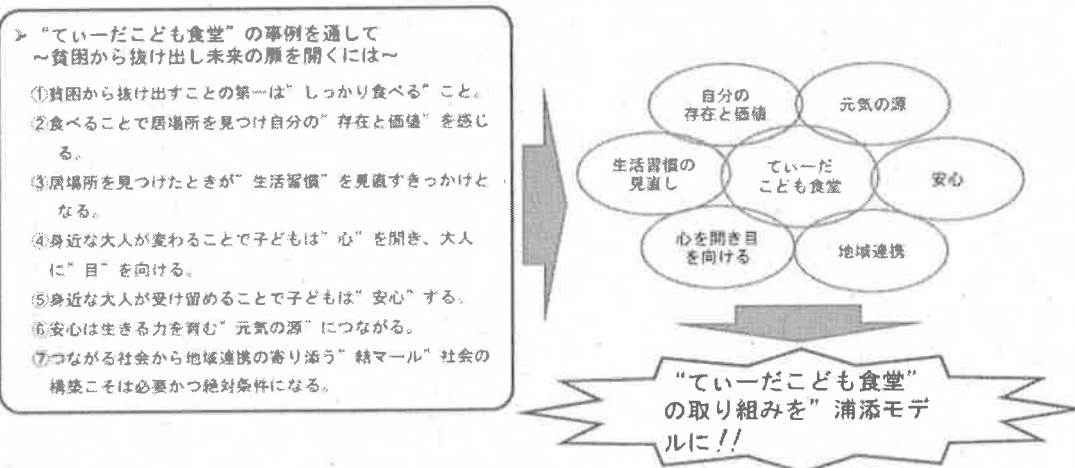
4.3.最後に (大人達の本気の覚悟が試されている)

地域のこどもは地域で守り育てる！！

県内に住む数多くの未だ手が届いていない子供たちへ一日でも早く地域一体となった支援の輪が届くことを切に願います。地域の大人たちに救われた子供たちは10年後、20年後、遅く成長し、自らが生まれ育った地域を愛し、自分の家族を大切に、必ずや地域に必要な人材になるでしょう。今やらずして沖縄の未来はありません。子どもたちの未来のためにハートを持った大人達が出来るところから一緒に頑張って取り組んでいきましょう。

■貧困から抜け出すこと、それは未来の扉を切り開く入口に立つこと

食べることは「良」い「人」を作る





卒業研究

学部名：コミュニティビジネス・地域振興学部

氏 名：上原 聖也

1. テーマ

異世代の住民が輝く地域づくりを目指して
～大平自治会の青年会結成を通して～

2. テーマ設定理由

浦添市内の自治会活動において、企画・運営に関わるメンバーに偏りがある傾向があり、参加者も高齢者、子育て世代、子どもたちがほとんどである。その一方で若者（中学生～30代）の参加が少ないことに問題を感じた。少子高齢化が進むいま、高齢者の孤立問題・子どもの貧困が問題視されてるが、その間にいる若者の居場所づくりについて考え、若者が積極的に参加できる自治会活動を行えば、高齢者や子どもの問題も改善されるだけでなく、今以上の地域活性化に繋がると考えた。

3. 項立て（概要でも良い）

- 1.はじめに
- 2.浦添市の概要
- 3.自治会の問題や現状
 - (1) 現状と課題
 - (2) アンケートを実施
 - (3) 自治会活動への不参加理由
- 4.若者が自治会活動に参加する事例（青年会）
- 5.大平青年会を再結成
- 6.自治会館と児童館を併設する施設を・・・（提案）
- 7.最後に



卒業研究

学部名：コミュニティビジネス地域振興学部

氏 名：亀川 留美子

1. テーマ

こども達が住みよい地域づくりを目指して
～こども食堂における 私のボランティアを通して～

2. テーマ設定理由

昨年春、同じ学部の学友（根間正勝さん）から十分に食事を食べることが出来ないこども達がいることを聞いた。その後、こども食堂の立ち上げ企画があり、私に何か出来ることはないかと考え、こども食堂見守りボランティアに参加するようになった。孤食を解消し子ども達が住みよい地域づくりを目指し、こども食堂の発展に尽くしたいと思いテーマ設定とした。

3. 項立て（概要でも良い）

- (1) ていだこども食堂とは、子ども達も一緒に作り、皆で一緒に食べる食堂
- (2) ていだこども食堂 見守りボランティア内容と子ども達の様子
- (3) こども食堂の広がり
 - ①こども食堂元祖は？
 - ②沖縄県のこども食堂の始まりは？
- (4) 今後やっていきたいボランティア
 - ①見守りボランティアの継続
 - ②食事の基本マナー指導
 - ③日常生活での基本的マナー指導
- (5) 浦添市の取り組み
 - ①平成 28 年度、備品購入費予算化へ
- (6) おわりに
- (7) 参考資料 参考文献



卒業研究

学部名：コミュニティビジネス地域振興学部

氏 名：松長 茂

1. テーマ

浦添城跡の観光産業とコミュニティビジネスのあり方
(地域と住民の関わり合いについて)

2. テーマ設定理由

- ①仲間に住んでいる。
- ②先祖が浦添との関わりが大きい（久米三十六姓）

3. 項立て（概要でも良い）

- 1、はじめに（テーマ設定理由）
- 2、浦添城跡の歴史
- 3、仲間地域について（概要・課題）
- 4、観光と地域住民との関わり合いについて（コミュニティビジネスも含めて）
- 5、私の提案（考え）
- 6、最後に

平成27年度

健康福祉・スポーツ振興学部 テーマ一覧

氏名	研究テーマ
石原 昌美 与那覇 龍也 (学部代表)	高齢社会における健康維持の重要性と体調管理 ～高齢者のレク式体力チェックによる現状把握と体調管理～
伊禮 昭 (学部代表)	浦添市の高齢化社会における健康づくり・ 生きがいを目指して ～ラジオ体操で地域に広がる健康の輪・地域の輪～
藤 めぐみ	誰もが安心して暮らせる地域社会の構築に向けて ～M氏の活動を通して見えてくる障がい者自立の現状と課題
桃原 正勇	安心して住める住民主体の地域づくり ～浦西自治会「美ら町通り隊」の活動実践を通して～



卒業研究



学部名：健康福祉スポーツ振興学部

氏名：石原昌美 与那覇 龍也

1. テーマ

高齢社会における健康維持の重要性と体調管理

～高齢者のレク式体力チェックによる現状把握と体調管理～

2. テーマ設定理由

市民大学、健康福祉スポーツ振興学部で健康福祉の意義、スポーツの意義等を2年間学びました。これからむかえる超高齢化社会を如何に、健康で楽しく人生を過ごしていくには、何が重要であるかに着目点を絞り、自分自身の体力を「高齢者のレクリエーション式体力チェック」により把握し、自分自身体の健康状態に応じた、無理なく運動することに役立てられるものを提案し、貢献できればと考え、このテーマとした。

3. 項立て（概要でも良い）

1、はじめに

2、本論

1) 全国の高齢社会の現状

2) 浦添市の高齢者の現状と課題

(1) 現状

① 行政区ごとの状況

② 高齢化率の高い順ベスト10

③ 高齢化率の低い順ベスト10

(2) 課題

① 介護保険制度への影響

② 高齢者虐待

3) 高齢者のレク式体力チェックの定義と効果について

① レク式体力チェックとは

② レク式体力チェック種目（シニア）

③ レク式体力チェックの評価と日常生活への波及

4) 高齢者のレク式体力チェックの実施結果

5) レク式体力チェックを通して見えてくる高齢者の現状と課題

3、考察・まとめについて

4、提案（提言）

5、最後に

※添付資料

卒業研究

学部名：健康福祉・スポーツ振興学部

氏名：石原 昌美・与那覇 龍也

高齢社会における健康維持の重要性と体調管理 ～高齢者のレク式体力チェックによる現状把握と体調管理～

1、はじめに

市民大学、健康福祉スポーツ振興学部で健康福祉の意義、スポーツの意義等を2か年間学びました。これからむかえる超高齢化社会を如何に、健康で楽しく人生を過ごしていくには、何が重要であるかに着目点を絞り、自分自身の体力を「高齢者のレクリエーション式体力チェック」により把握し、自分自身体の健康状態に応じた、無理なく運動することに役立てられるものを提案し、貢献できればと考え、このテーマとした。

2、本 論

1) 全国の高齢社会の現状

総人口が減少する中で高齢化が進行している。平成27年度で、全国平均26.9%、沖縄県では19.6%となっている。50年後では、65歳以上の割合は4割にも及ぶと推計されている。

(※別紙資料1参照)

平成22年(女性1位、男性3位)までは、長寿日本一の県は、沖縄というイメージが構築されていた。

しかし、現在は男女ともに1位のランクから外れ、女性が3位、男性33位、メタボでは、全国1位(平成22年)と沖縄における長寿県のイメージはだいぶ低迷している状況にある。

2) 浦添市の高齢者の現状と課題

(1) 現状

①行政区ごとの状況(平成26年3月31日現在) (※別紙資料2参照)

②高齢化率の高い順ベスト10

行政区（自治会）	人口	65歳以上	高齢化率	65歳以上 単身者	65歳以上 独居率
1 牧港ハイツ	327	117	35.8	26	22.2
2 浦添グリーン ハイツ	1,755	528	30.1	190	36.0
3 浦添ニュー タウン	2,225	640	28.8	120	18.8
4 茶山	984	279	28.4	41	14.7
5 浦添ハイツ	343	80	23.3	11	13.8
6 広栄	819	189	23.1	41	21.7
7 神森	908	206	22.7	40	19.4
8 港川崎原	173	38	22.0	15	39.5
9 緑ヶ丘	2,019	442	21.9	89	20.1
10 屋富祖	4,522	919	20.3	278	30.3

※市の平均	15.5	25.2
昨年	14.8	24.2

③高齢化率の低い順ベスト10

行政区（自治会）	人口	65歳以上	高齢化率	65歳以上 単身者	65歳以上 独居率
1 前田公務員 宿舎	587	4	0.7	0	0.0
2 キャンプ キンザー	141	2	1.4	1	50.0
3 陽迎橋	2,824	141	5.0	36	25.5
4 浦城	4,114	401	9.7	126	31.4
5 西原一区	2,234	244	10.9	47	19.3
6 当山	1,868	208	11.1	28	13.5
7 当山ハイツ	1,420	164	11.5	46	28.0
8 経塚	3,994	465	11.6	114	24.5
9 沢岬	4,154	518	12.5	117	22.6
10 仲西	2,932	374	12.8	118	31.6

(2) 課題

① 介護保険制度への影響

- ・65歳以上の高齢者の増加により、介護費用も増加

介護費用が2012年で約9兆円から、2025年には約20兆円に。
また、医療費も2012年約41兆円から、2025年には約62兆円の
試算がでている。

② 高齢者虐待

(種類) ・身体的虐待

・放棄・放任

・心理的虐待

・性的虐待

・経済的虐待

(形態) ・養護者による虐待

・養介護施設従事者等による虐待

3) 高齢者のレク式体力チェックの定義と効果について

①レク式体力チェックとは・・・

・新潟県レクリエーション協会で考案した、男女問わずシニア、ユース、ジュニア世代で適用し、「いつでも・だれでも・簡単に」実施することが出来る体力テストである。

平成24年度文部科学省の委託事業として「高齢者体力づくり支援事業」が実施され、その事業の重要なプログラムの1つとしてレク式体力チェックが取り入れられている。

自分に合った運動・スポーツ・レクリエーション活動を始めするためには、自分の体力をしっかりと把握することが大切であり、また、自分の体力を知ることによって自分のからだへの関心がいっそう高まり、運動、スポーツ、レクリエーション活動を生活の中に取り入れる大きな動機づけにもなる。

②レク式体力チェック種目 (シニア)

①柔軟性・・・・・・ 着座体前屈 (股関節や体幹の柔軟性)

②敏捷性・・・・・・ 10m障害物歩行 (敏捷性・調整力・足首の柔軟性)

③平衡性・・・・・・ ファンクショナルリーチ (下肢と体幹とでバランスよくからだを支える機能)

④筋力・・・・・・ タオル絞り (握力・腕や体幹の筋力)

⑤肺機能・・・・・・ ストロウ (呼吸・肺機能)

⑥総合力・・・・・・ 2ステップ (下肢や体幹の筋力、バランス、柔軟性などの総合的な体力)

③レク式体力チェックの評価と日常生活への波及

レク式体力チェック 種目	評価の目的	日常生活への波及
①着座体前屈	股関節や体幹の柔軟性	・しなやかな動きが失われる ・動きが硬くなり、けがをしやすくなる ・腰痛や膝関節症の原因ともなる。
②10m障害物歩行	敏捷性と足首の柔軟性 動きを調整する能力を測定	・とっさのときに対応できず、転倒しやすくなる。 ・足が上がらなくなって、つまづきやすくなる
③ファンクショナルリーチ	下肢と体幹でバランスよく、からだを支える能力を評価	・よい姿勢を維持できなくなり、バランスを崩して転倒しやすくなる。
④タオル絞り	上半身の筋力、具体的には握力と腕、腕を使って押す力を評価	・転倒時などに身を守る能力が低下する。 - さらに下がると、ペットボトルのフタが開けられない等、日常生活に支障をきたす。
⑤ストロー	呼吸機能の評価	- ちょっと歩くだけで、息切れするなど、活発な日常生活ができず、スタミナが切れやすくなる。 - さらに下がると、やがて寝たきり状態に陥ることになる。
⑥2ステップ	下肢、体幹の筋力、バランス、柔軟性などの総合的な体力を評価	姿勢が悪くなり、歩行能力が低下し、転倒の危険性が増す。

4) 高齢者のレク式体力チェックの実施結果

- ◆実施期間： 平成27年11月21日～平成28年2月6日
- ◆実施場所： 浦添市内各自治会、学習共用施設等（3カ所）
- ◆実施対象者： 浦添市内老人会の皆さん（3団体 32名）
年齢69歳～最高齢91歳 平均年齢78、9歳

(※別添資料3-①、3-②、3-③)

5) レク式体力チェックを通して見えてくる高齢者の現状と課題

レク式体力チェックの結果から現状としては、全体的に柔軟性、握力は良好であったが、瞬発力（10m障害物歩行）、総合力（ツーステップ）に弱みが見られた。

しかし、今回のレク式体力チェックに参加された方々は、健康意識・仲間意識、また、健康に対する向上心が高かった。

課題としては、今回レク式体力チェックを実施したのが、3老人会のみで地域密着の方々であり、独居老人や引きこもりの方、老夫婦世帯だけなど、実施できなかった方々との比較も重要であると感じた。

今後、どのように高齢化社会を意識し、楽しみながら、いつでも・どこでも簡単にできる方法の普及・啓発も課題である。

3、考察・まとめ

今回のレク式体力チェックより、自己の体力を認識することができた。今後は、各々が自分の身体機能の強み・弱みを理解し、体力の維持増進に努める。それには、無理なく体を動かし、地域の仲間で楽しむことが大切である。

老人会等、地域と密着して活動している方々は、前向きで、レク式体力チェックを受け入れ、健康思考も高い。また、日頃よりゲートボール・グランドゴルフや三線・踊りを取り入れ、サークル活動も活発である。

まずは、高齢者の体力チェックを実施、今後、もっと楽しみながら実施できるスポーツ・レクリエーションの地域に根差した普及活動が必須と感じた。

4、提案（提言）

「高齢者の体力づくり支援事業」（文部科学省委託事業）は、平成23年8月に施行された「スポーツ基本法」を前文に、「スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、すべての人々の権利である」

そこで、同法に基づき、平成24年3月に文部科学省が定めた「スポーツ基本計画」では、「若者のスポーツ参加機会の拡充や高齢者の体力づくり支援等、ライフステージに応じたスポーツ活動の推進」が具体的な施策の1つとして掲げられました。

高齢者については、「国は、高齢者に対するスポーツ参加機会の拡充を図るためく・・・中略>多様なスポーツ・レクリエーションプログラムを開発し、その普及・啓発を図る」と明記されております。

そこで、スポーツレクに親しんでいない人も含めて、高齢期を元気で豊かに過ごすためにも、いかに重要であるかをお伝えし、実技体験を通して、普段の暮らしの中にスポーツ・レクリエーションを取り入れてもらうことの理解に努め、浦添市内に普及していない状況の中、老人会を始めとし、無理なく、楽しみながらできる運動等の啓発・普及・拡大に努めていきたい。

高齢になると、誰もが腰痛や膝痛など多少の体の変調を感じるものである。しかし、その多くはスポーツ・レクリエーション活動によって改善されたり、また、未然防止に防ぐことも可能なことが明らかになっている。

このようなレク式体力チェック等の活動を実施することが、浦添市における高齢者の健康維持、医療費の減少・削減、認知症予防の一助にも繋がる効力が期待できるものと考えている。

浦添市の目指す姿『市民一人ひとりがいきいき暮らす、健康長寿のまち・てだこ』の実現に向けては、各自治会、地域活動を実施しているNPO法人・団体への支援と、市民大学卒業生等との連携、サポートが必須だと提言します。

5、最後に

市民一人ひとりがいきいき暮らす、健康長寿のまち・てだこを目指し、スポーツ・レクリエーションを通して、生涯スポーツ・障がいスポーツ・レクリエーションの活動者を我がてだこ市民大学から普及・拡大をしていき、実現できるよう頑張っていきたいと思います。

2年間ご指導くださいました上地学部長、ならびに講師の方々、関係者の皆様、また、今回の卒業研究を作成するにあたりご協力くださいました浦添市体育協会 玉城仁副会長、各老人会会長、自治会役員の皆様にも、心より感謝申し上げます。

※別添資料等

資料1・・・高齢化の推移と将来推測

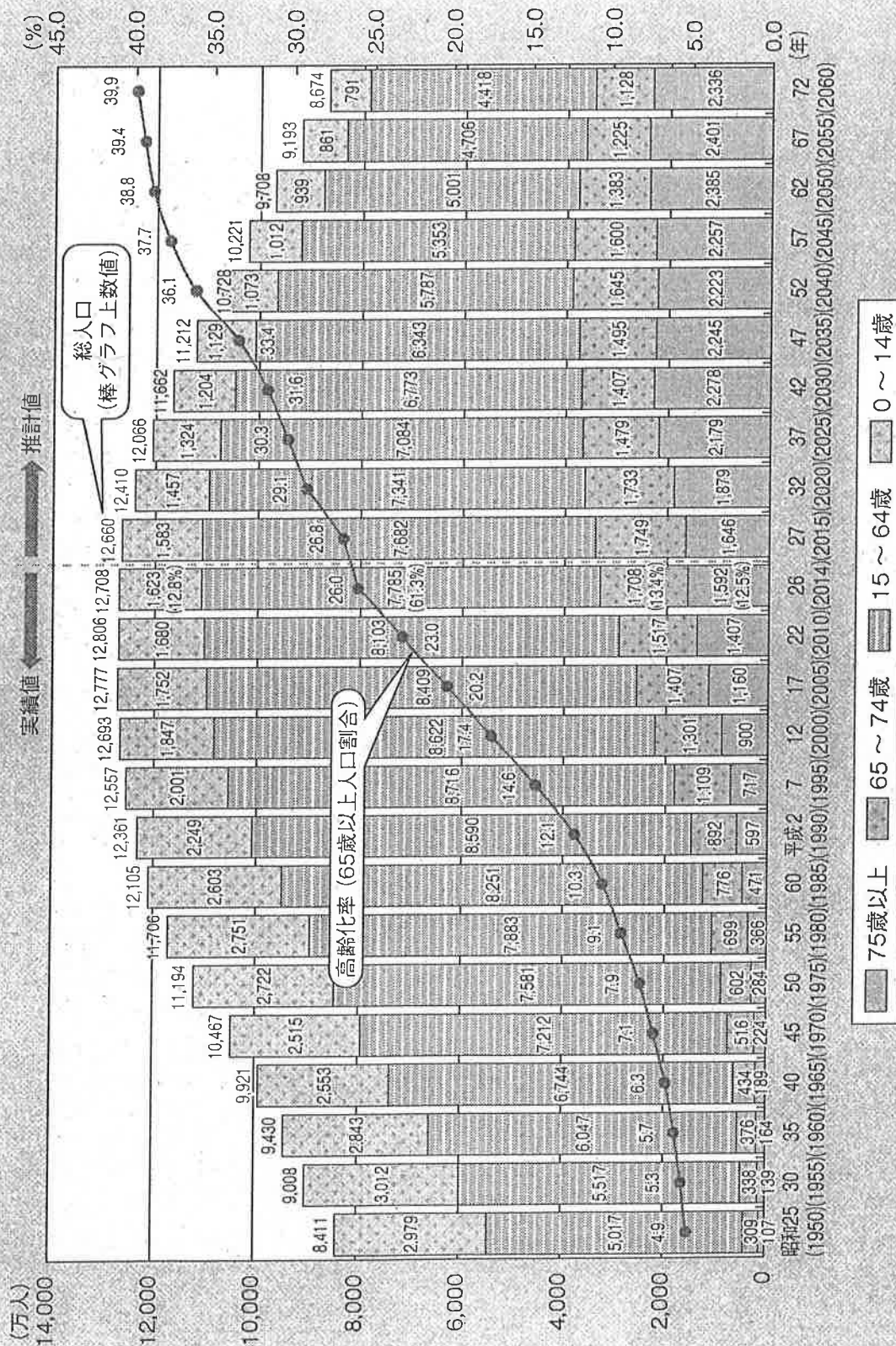
資料2・・・行政区別高齢者人口・65歳以上単身者数

資料3-①・・・レク式体力チェック総合評価一覧

資料3-②・・・レク式体力チェック表（A老人会）

資料3-③・・・〃（B老人会）

図1-1-4 高齢化の推移と将来推計



資料：2010年までは総務省「国勢調査」、2014年は総務省「人口推計」（平成26年10月1日現在）、2015年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成24年1月推計）」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果
 （注）1950年～2010年の総数は年齢不詳を含む。高齢化率の算出には分母から年齢不詳を除いている。

(2)行政区別高齢者人口・65歳以上単身者数

平成26年3月31日現在

	行政区名	総人口(人) (A)	65歳以上 人口(人) (B)	65歳以上 男性(人)	65歳以上 女性(人)	高齢化率(%) (B/A)	65歳以上 単身者(人) (C)	一人暮らし率(%) (C/B)
1	仲間	2,903	423	191	232	14.6%	102	24.1%
2	安波茶	1,566	219	100	119	14.0%	64	29.2%
3	伊祖	3,890	539	245	294	13.9%	129	23.9%
4	牧港	4,602	857	358	499	18.6%	239	27.9%
5	港川	5,536	717	305	412	13.0%	187	26.1%
6	城間	4,750	821	356	465	17.3%	249	30.3%
7	屋富祖	4,522	919	392	527	20.3%	278	30.3%
8	宮城	10,072	1,430	612	818	14.2%	411	28.7%
9	仲西	2,932	374	151	223	12.8%	118	31.6%
10	小湾	4,236	723	326	397	17.1%	182	25.2%
11	勢理客	4,498	871	392	479	19.4%	240	27.6%
12	内間	9,917	1,527	672	855	15.4%	357	23.4%
13	沢岬	4,154	518	235	283	12.5%	117	22.6%
14	経塚	3,994	465	206	259	11.6%	114	24.5%
15	前田	5,122	744	339	405	14.5%	162	21.8%
16	西原一区	2,234	244	115	129	10.9%	47	19.3%
17	西原二区	2,950	403	205	198	13.7%	129	32.0%
18	当山	1,868	208	104	104	11.1%	28	13.5%
19	大平	4,374	732	328	404	16.7%	165	22.5%
20	広栄	819	189	93	96	23.1%	41	21.7%
21	茶山	984	279	133	146	28.4%	41	14.7%
22	緑ヶ丘	2,019	442	212	230	21.9%	89	20.1%
23	浦城	4,114	401	156	245	9.7%	126	31.4%
24	浦添ニュータウン	2,225	640	274	366	28.8%	120	18.8%
25	牧港ハイツ	327	117	51	66	35.8%	26	22.2%
26	浦添グリーンハイツ	1,755	528	207	321	30.1%	190	36.0%
27	浅野浦	5,158	685	303	382	13.3%	149	21.8%
28	前田公務員宿舎	587	4	1	3	0.7%	-	0.0%
29	港川崎原	173	38	13	25	22.0%	15	39.5%
30	上野	865	164	68	96	19.0%	50	30.5%
31	マチナトタウン	1,508	213	92	121	14.1%	47	22.1%
32	神森	908	206	94	112	22.7%	40	19.4%
33	浦西	1,809	366	181	185	20.2%	51	13.9%
34	安川	640	111	48	63	17.3%	13	11.7%
35	当山ハイツ	1,420	164	72	92	11.5%	46	28.0%
36	浦添ハイツ	343	80	35	45	23.3%	11	13.8%
37	県営経塚団地	341	44	14	30	12.9%	12	27.3%
38	浦添市街地住宅	496	76	25	51	15.3%	18	23.7%
39	県営沢岬高層住宅	317	42	17	25	13.2%	8	19.0%
40	陽迎橋	2,824	141	68	73	5.0%	36	25.5%
90	キャンプキンザー	141	2	0	2	1.4%	1	50.0%
	合 計	113,893	17,666	7,789	9,877	15.5%	4,448	25.2%

レク式体力チエック総合評価一覧

チェック項目	評価(5段階)						計
	年齢	1	2	3	4	5	
1. 着座前屈 (cm)	60～70	0	0	0	0	1	1
	70～75	0	0	1	1	7	9
	75～80	0	0	0	3	4	7
	80～	0	0	1	2	10	13
2. 10m 障害物歩行 (秒)	65～70	0	0	0	1	0	1
	70～75	0	1	4	2	2	9
	75～80	0	1	2	2	2	7
	80～	4	5	2	1	1	13
3. フォンクショナルリーチ(cm)	60～70	0	0	1	0	0	1
	70～75	1	1	2	1	4	9
	75～80	0	0	0	2	5	7
	80～	0	0	1	3	9	13
4. タオル絞り (g)	65～70	0	0	0	0	1	1
	70～75	0	0	0	1	8	9
	75～80	0	0	0	1	6	7
	80～	1	0	1	2	9	13
5. ストローク (秒)	65～70	0	0	0	0	1	1
	70～75	0	1	1	3	4	9
	75～80	1	0	0	4	2	7
	80～	2	0	2	7	2	13
6. ツー・ステップ(点)	60～70	0	1	0	0	0	1
	70～75	4	3	1	0	1	9
	75～80	5	2	0	0	0	7
	80～	9	0	1	1	2	13
		28	17	23	41	86	180

A老人会					
1	2	3	4	5	計
1					1
	3				3
		2			2
			4		4
1					1
	2	1			3
		1	1		2
	2	1	1		4
1					1
		1	2		3
			1	1	2
				4	4
1					1
	3				3
		2			2
			4		4
1					1
	2	1			3
		1			2
1			1		2
		1	1	2	4
1					1
	1	1	1		3
		1	1		2
	3		1		4

B老人会						計
1	2	3	4	5		
						0
		1	1	4		6
			3	2		5
			1	2	6	9
	1	2	1	2		0
		1	1	1	2	6
						5
	4	3	1	1		9
						0
	1	1	2	2		6
				1	4	5
				1	3	9
						0
			1	5		6
				1	4	5
						9
	1		1	2	5	9
						0
		1	1	1	3	6
				3	2	5
						9
		2		1	6	9
						0
	3	2		1		6
		4	1			5
		6		1	2	9

レク式体力チェック表(A老人会)

1回目

日付：2015.12.27(日)

日付： 2015.12.27(日)

NO	順番 対象者(年齢) 身長	① A (86) 171 cm		② B (85) 175 cm		③ C (77) 165 cm		④ D (75) 160 cm		⑤ E (85) 150 cm		⑥ F (69) 162 cm	
		測定値	評価	測定値	評価	測定値	評価	測定値	評価	測定値	評価	測定値	評価
1	着座前屈(cm)	36.0	5	27.0	5	25.0	5	37.0	5	33.0	5	41.0	5
2	10m障害物歩行(秒)	6.47	5	8.11	2	7.00	3	7.84	3	9.56	2	6.35	4
3	フアンクショナルリーチ(cm)	41.0	5	40.0	5	44.0	4	47.0	5	41.0	5	39.0	3
4	タオル絞り(g)	30.0	5	40.0	5	40.0	5	30.0	5	40.0	5	40.0	5
5	ストロー(秒)	4.43	5	6.55	3	1.40	1	9.30	5	4.32	4	8.18	5
6	ツーステップ(点) (cm)	1.33	3	1.20	1	1.22	1	1.34	3	0.08	1	0.98	2
		228		2.68		202		215		168		159	

2回目

NO	チェック項目	測定値	評価	測定値	評価	測定値	評価	測定値	評価	測定値	評価	測定値	評価
1	着座前屈(cm)	38.0	5	34.0	5	29.0	5	42.0	5	34.0	5	42.0	5
2	10m障害物歩行(秒)	5.68	5	7.98	2	7.17	3	7.13	3	8.19	2	5.86	4
3	フアンクショナルリーチ(cm)	44.0	5	44.0	5	44.0	4	48.0	5	41.0	5	40.0	3
4	タオル絞り(g)	40.0	5	50.0	5	40.0	5	50.0	5	40.0	5	50.0	5
5	ストロー(秒)	9.82	5	5.72	3		1	12.43	5	7.52	4	12.80	5
6	ツーステップ(点) (cm)	1.40	3	1.22	1	1.19	1	1.41	3	1.23	1	1.25	2
		239		214		197		226		184		203	

⑦ G (84) 150 cm		⑧ H (80) cm		⑨ I (74) 160 cm		⑩ J (75) 150 cm		⑪ K (85) 160 cm	
測定値	評価	測定値	評価	測定値	評価	測定値	評価	測定値	評価
46.0	5	86		26.0	5	36.0	5	35.0	5
9.10	3	85		6.73	3	6.61	4	7.38	3
36.0	5	77		43.0	5	38.0	5	45.0	5
40.0	5	75		30.0	5	40.0	5	30.0	5
5.19	5	85		6.17	4	7.08	4	6.92	5
1.13	1	69		1.21	1	1.22	2	1.23	1
167	cm		cm	193	cm	175	cm	197	cm

測定値	評価	74	評価	測定値	評価	測定値	評価	測定値	評価
48.0		75		28.0	5	37.0	5	37.0	5
7.23		85		7.10	3	6.14	4	7.25	3
41.0		80		44.0	5	4.0	5	49.0	5
6.0				50.0	5	40.0	5	25.0	5
5.98		84.00		7.14	4	5.29	4	12.18	5
1.05				1.24	1	1.31	2	1.23	1
158	cm		cm	199	cm	188	cm	197	cm

レク式体力チェック表(B老人会)

[illegible]

卒業研究



学部名：健康福祉・スポーツ振興 学部

氏 名：伊禮 昭

1. テーマ

浦添市の高齢化社会における健康づくり・生きがいづくりを目指して
～ ラジオ体操で地域に広がる健康の輪・地域の輪 ～

2. テーマ設定理由

てだこ・結プランー第四次浦添市地域福祉計画ー（平成 23 年～32 年度）の中に、てだこ高齢者プランがあります。
団塊の世代が後期高齢者となる平成 37 年に備えて、高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けることが出来るよう、地域包括ケア体制の充実が強く打ち出されています。第 4 次てだこ高齢者プランの目標である「いきいきチャレンジ高齢者」～ともに支えあう地域（まち）づくり～をいかにして達成するかをテーマ設定としました。

3. 項立て（概要でも良い）

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1. テーマ設定の理由 | ①ラジオ体操との出会い |
| 2. 研究内容 | ②浦西公民館で朝のラジオ体操開始 |
| 1) 浦添市の現状と健康課題 | 4) 浦西自治会ラジオ体操実践者の声 |
| (1) 浦添市の現状 | 3. まとめ・展望 |
| (2) 浦添市の健康課題 | 4. おわりに |
| 2) ラジオ体操と健康づくり | |
| (1) ラジオ体操の歴史 | |
| (2) ラジオ体操の目的 | |
| (3) ラジオ体操の効果 | |
| 3) 浦西自治会の地域活動とラジオ体操の実践 | |
| (1) 浦西自治会の現況 | |
| ①人口について | |
| ②主な活動について | |
| (2) 浦西自治会ラジオ体操の取り組み | |

卒業研究

学部名：健康福祉・スポーツ振興学部

氏名：伊 禮 昭

浦添市の高齢化社会における健康づくり・生きがいづくりを目指して ～ ラジオ体操で地域に広がる健康の輪・地域の輪 ～

1. テーマ設定の理由

団塊の世代が後期高齢者となる平成37年に備えて、高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けることが出来るよう、地域包括ケア体制の充実が強く打ち出されている。てだこ・結プランー第四次浦添市地域福祉計画ー（平成23年～32年度）の中に、てだこ高齢者プランがある。第4次てだこ高齢者プランの目標である「いきいきチャレンジ高齢者」～ともに支えあう地域（まち）づくり～をいかにして達成するかを考えテーマとした。

2. 研究内容

1) 浦添市の現状と健康課題

(1) 浦添市の現状

浦添市の人口と高齢化率の推移は、表①、表②、表③のとおりとなっている。

表① 浦添市の人口統計（浦添市 HP 企画部統計課（2015 年 7 月 31 日現在）

人口	113,947 人
世帯	47,344 世帯
世帯人口	2.41 人/世帯
平均年齢	39.56 歳

表② 浦添市の高齢化率の推移

年度	人口（人）	65 歳以上（人）	高齢化率（％）
平成 7 年度	97,500	7,269	7.5
平成 11 年度	103,413	9,549	9.2
平成 16 年度	107,533	12,651	11.7
平成 21 年度	110,894	15,526	14.0
平成 26 年度	113,488	18,068	15.9

表③ 65 歳以上人口・65 歳以上単身者数

	総人口	65 歳以上人口	高齢化率（％）	65 歳以上単身者数	単身者率
浦添市	113,893	17,666	15.5	4,448	25.2

統計から下記のようなことがわかる。

- ・浦添市の平均年齢は若いですが、高齢化率が高くなってきている。
- ・今後も高齢化が増加傾向で推移することが予測される。
- ・65 歳以上の一人暮らし率も 25.2％と高い

(2) 浦添市の健康課題

浦添市の平均寿命、死因別死亡状況について調べたら、下記の表④、表⑤、表⑥のようになっている。

表④ 平均寿命（厚労省平成 22 年データ）

性別	浦添市	同規模の市	沖縄県	全国
男性	79.6（30 位）	79.7	79.4	79.6
女性	86.2（3 位）	86.4	87.0	86.4

表⑤ 浦添市死因別死亡状況（平成 22 年度）

総死亡数	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
663	悪性新生物	心疾患	肺炎	脳血管疾患	自殺

表⑥ 平成 22 年肥満者の割合

	男性	女性
浦添市	44.6	31.4
全国平均	31.2	22.2

統計から下記のようなことがわかる。

- ・生活習慣病（ガン・循環器疾患・糖尿病）による死亡率が高い。
- ・男性・女性ともに肥満者が多い（沖縄県は全国で肥満ワースト1）
- ・食習慣（メタボをにならない食事）の改善を、特定健診の受診を受けて生活習慣病の予防に努めることが求められている。

2) ラジオ体操と健康づくり

(1) ラジオ体操の歴史

アメリカのメトロポリタン生命保険会社が健康増進、衛生思想の啓蒙を図る意図から 1925 年に考案した体操を手本に、当時の日本の通信省簡易保険局が日本での実施を計画。1928 年（昭和 3 年）国民保健体操として制定した。同年 11 月に天皇の御大典記念事業の一環としてあつくラジオ放送を行い、別名ラジオ体操の名称で呼ばれるようになった。1945 年まではラジオ体操は国民皆体操として普及し、第 1 体操のほか、第 2 体操（大日本国民体操）、さらに縄跳体操も放送された。数回の中断と内容変更を経て 1951 年（昭和 26 年）に現在の「ラジオ体操第 1」、翌年「ラジオ体操第 2」がつくられた。

(2) ラジオ体操の目的

年齢・性別・障がいの有無を問わず、いつでも、どこでも、だれでもすべての人々が楽しく安心してできる体操として、また国民の体力向上と健康の保持や増進を目的として考案された

(3) ラジオ体操の効果

一般財団法人 簡易保険加入者協会委託調査研究で次の7項目で健康増進に役立っているという結果が得られている。

- ① 体内年齢…（基礎代謝量や筋肉量などから算出する）が男女共に実年齢より約20歳若い。
- ② 血管年齢…（血管の老化度を示す指標で動脈硬化の進み具合を示す）が若い脳卒中や心臓病を予防。
- ③ 肺年齢…（呼吸機能）が若い、息切れを起こしにくい。
- ④ 骨密度が高い…骨が丈夫、骨粗しょう症の予防に有効、骨折などを防ぐ。
- ⑤ 体力年齢…（歩行能力、柔軟性、筋力などから総合的に算出）が若い歩行能力に優れ、転倒予防、膝痛や腰痛、肩こりの予防改善に役立っている。
- ⑥ 身体機能…（実際に身体を動かして動作を行う能力のことで、年齢を重ねるにつれて低下することが知られています）…男女共に国民標準値を上回っている。日常生活の範囲内で身体機能に心配のない人が多い。
- ⑦ 活力…生きがいを持っていて、いきいきと楽しく毎日を過ごしている人が大半を占めた。自分なりの目標を設定し、前向きに生活をしている。

＜ラジオ体操を三年以上、週五日以上実践している55歳以上の男性211名女性332名合計543名に調査＞

「平成25年度ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」

（一般財団法人 簡易保険加入者協会委託調査）参照



3) 浦西自治会の地域活動とラジオ体操の実践

(1) 浦西自治会の現況

①人口について

a. 行政区住民登録人口(2016 年 12 月末現在…浦西広報より)

総人口 (人)	世帯数	自治会加入	自治会加入率
1,804	677	407	60%

b. 行政区 65 歳以上人口・65 歳以上単身者数 (2014 年 3 月 31 日現在)

	総人口	65 歳以上 人口	高齢化率 (%)	65 歳以上 単身者数	独居率
浦添市	113,893	17,666	15.5	4,448	25.2
浦西区	1,809	366	20.2	51	13.9

c. 浦西地区の高齢化率

平成 26 年度	人口 (人)	65 歳以上 (人)	高齢化率 (%)
浦添市	113,893	17,666	15.5
浦西	1,809	366	20.2

上記の表からわかること。

- ・ 高齢化率は、浦添市に比べ高いが、一人暮らし率は低い。
- ・ 浦西自治会も高齢化が進んでいる。
- ・ 現在ラジオ体操に参加している人達は 60 代が殆どである。今後は、70 代以上の参加を促して、仲間感・連帯感の輪をひろげ共助の地域づくりをする。
- ・ 高齢者の引きこもり防止や見守り等の活動＝地域のネットワーク作りに取り組んでいきたい。
- ・ 自治会加入率をもっと増やし、地域の活性化に繋げる。

②主な活動について

浦西自治会の主な年間活動は、下記のとおりとなっている。

- ・ 定期掃除（毎月第3日曜日）
- ・ 夏祭りの開催
- ・ 敬老会の開催
- ・ 運動会の開催
- ・ 成人祝い・生年祝い
- ・ 新春三世代交流餅つき大会
- ・ ふれあいサロン（毎月1回）
- ・ 健康・NHK ラジオ体操（毎朝6時30分～）

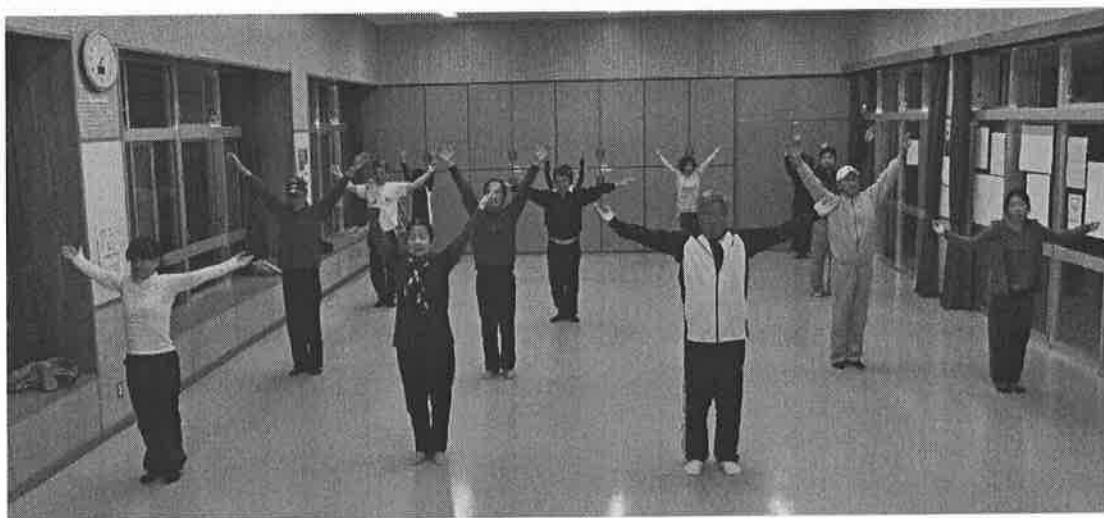
(2) 浦西自治会ラジオ体操の取り組み

①ラジオ体操との出会い

2014年11月3日に健康・福祉スポーツ振興学部の5名で、全国ラジオ体操連盟の主催するラジオ体操講座に参加しラジオ体操指導員に認定される。

②浦西公民館で朝のラジオ体操開始

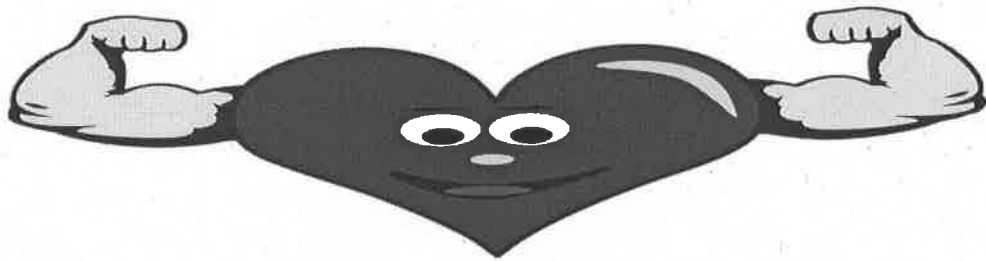
浦西自治会宜野座会長に朝のラジオ体操を実施したい旨相談。
賛同され早速、広報浦西に参加者募集を載せる（2014年12月）。
1月20日から朝のラジオ体操開始。最初は8名からスタート。だんだんと参加者が増え現在は20～30名が参加している。
今年（2016年）の1月20日に1周年を迎えた。1周年の記念乾杯を行い、更なる継続を誓い合った。



4) 浦西自治会ラジオ体操実践者の声

参加者の声をインタビューの方法で聞いてみたら、下記のようになった。

- ・遅くまで見てたテレビを早めに切りあげ早寝を心掛けた。早起きできるようになり、不規則な生活が改善され、生活にハリが出てきた。
- ・生活が不規則、便秘症で3～4日に1回の便通だったのが、毎日早起きして1杯の水とラジオ体操で 毎日便が出るようになった。
- ・朝、皆に会うのが楽しみでワクワクして参加している。
- ・筋力がついたのか、階段の昇り降りが苦にならなくなった。
- ・寒い日でも、ラジオ体操後は寒さも感じなくなり、目覚めもよく仕事の効率が良い。
- ・歩くのが遅く歩幅も小さかったが、歩くスピードが速くなり、歩幅も大きくなり元気よく歩ける様になった。
- ・ラジオ体操を始めたころは、ジャンプができなかったが、1か月後はジャンプができるようになった。



3. まとめ・展望

今後も増加傾向で推移することが予測される高齢化社会。

私たちは自身の健康づくり・生きがいづくりを自ら実践していく必要があります。ラジオ体操で、横のつながりがあり、助け合い、声かけ合い、健康で安心な地域作りに貢献したい。

～今後の展望～

新年に浦添城址公園で初日の出を見ながら、浦添市民ラジオ体操を行う
(毎年恒例化 … てだこ市民大学健康福祉・スポーツ振興学部在學生と卒業生が
中心となり実行委員会を組織し取り組む)

そのためには、指導員の養成が必要であり、全国ラジオ体操連盟のラジオ体操
指導員になって頂き、それぞれの地域でラジオ体操を普及させましょう！

(毎年6月11月に講座があります)

4. おわりに

2年間でだこ市民大学で沢山のことを学びました。とりわけ年を重ねていく上での健康維持、相互扶助、スポーツを通じての健康増進等、今後のよりよい人生のあり方を教示頂きました。

上地学部長をはじめ講師の方々、事務局の外間様、チューターの仲程様に感謝申し上げます。

また、ラジオ体操の指導員養成講座に声かけ頂いた健・スポ学部石原さん、温かく応援して下さいました同学部の5名の仲間にお礼を申し上げます。

今後は、てだこ市民大学で学んだことを、自身や地域の方々の健康で楽しい生活に役立てて行きたいと思います。



卒業研究



学部名：健康福祉・スポーツ振興学部

氏名：桃原 正勇

1. テーマ

安心して住める住民主体の地域づくり
～浦西自治会「美ら町通り隊」の活動実践を通して～

2. テーマ設定理由

- (1) 如何にこの美化活動に対して、継続的に活動して行けるか。
美化活動は継続が大事。
- (2) 小規模な自治会等の地域においては、個人で活動する事が多いが、道路等の美化活動の場合、
 - (イ) 自動車等への交通頻度への配慮
 - (ロ) 作業時の天候への配慮（風向きや天気の状態）（風の強弱等）
- (3) 一緒に活動してくれる人達への参加の呼び掛け（なかなか厳しい）
- (4) 美化活動により生じた木の葉や、塵等の処理
（塵が生じた時の捨て場所、置き場所の確保）

3. 項立て（概要でも良い）

- 1、浦添市の美化活動の取り組みについて
- 2、浦西美らまち通り隊について
- 3、他市町村等の美化活動の取り組みについて
 - (1) 那覇市
 - (2) 宜野湾市
 - (3) 西原町
 - (4) 北中城村
 - (5) 陽迎橋自治会
- 4、まとめ
- 5、おわりに

※参考文献・資料

卒業研究



学部名：健康福祉・スポーツ振興学部

氏名：藤 めぐみ

1. テーマ

誰もが安心して暮らせる地域社会の構築に向けて
～M氏の活動を通して見えてくる障がい者自立の現状と課題～

2. テーマ設定理由

「前生活史解離性健忘症」という病気をご存知でしょうか。
精神疾患の一つで、よく言う記憶喪失と同じものです。市民大学の講師でもあるM氏のこの精神障害を発症してから、今日までの10年間の軌跡をたどってみるとともに、国や浦添市の障害者に対する施策の現状を理解し、又、私自身も障がい者である立場として、これからどのように社会参加をしていけば良いのかを、改めて考察してみたいと思いテーマとした。

3. 項立て（概要でも良い）

1、テーマ設定の理由

2、研究内容

1) 日本の障害者世帯の現状と課題

- (1) 障害者に対する政策の現状
 - ・ 障害者自立総合支援法とは
 - ・ 障害者差別禁止法とは

(2) 障害者の分類と数

(3) 障害者雇用促進法について

2) 浦添市の障害者政策について

(1) 障害者に対する政策の現状

(2) 障害者の分類と数

(3) 障害者雇用状況について

3) M氏の病気と生活歴

(1) 前生活史解離性健忘症とは

(2) M氏の経歴

(3) M氏の活動の特徴

4) 障害者スポーツ協会と障害者

スポーツ指導委員とは

5) 障害者の社会参加と課題

6) M氏の活動から見えてくる社会参加の必要性和課題

7) 誰でも安心して暮らせる地域社会の構築に向けての考察

8) 提言・まとめ

9) おわりに

参考文献・添付資料

平成27年度

文化振興・教養学部 テーマ一覧

氏 名	研究テーマ
崎濱 八代子 (学部代表)	うらそえ織と沖縄の伝統織物
平良 嘉邦 知念 博昭 (学部代表)	郷土音楽（三線等）による老化予防の試み ～高齢者の生き甲斐づくり～
小林 美奈子 與那嶺 英世	組踊とその時代背景及び大和芸能との類似点と相違点
加屋本 千恵子	興味をもった一歩から
新城 みどり	歴史から学ぶ～明治国家による植民地化の起こり～
當間 久美子	地域を知ることによって地域の魅力を発見
富平 恵智子	尚寧王江戸上り
吉本 一美	浦添メェーダヌ棒に親しむ
与那覇 純子	娘に伝えたい我が家の女性史





卒業研究

学部名：文化振興・教養 学部

氏 名： 崎濱 八代子

1. テーマ

うらそえ織と沖縄の伝統織物

2. テーマ設定理由

私は、浦添に移り住み 35 年余りになりますが、本土の友人から「浦添の特産品、自慢、PR できるものは何？」と聞かれ、即答できず恥ずかしい思いをした。何十年も浦添に住みながら、何の興味も持たず、無駄な人生を過ごしていた私でしたが、2 か年間の市民大学での学びを通して、浦添には自慢できるものが沢山あることがわかりました。沖縄には、たくさんの織物がありますが、うらそえ織は、あまり知らなかったのでテーマにしました。

3. 項立て

1、はじめに

2、本論

(1) 沖縄全島の織物

(2) 織物の歴史

(3) 織りの技法・織物の分類

(4) 養蚕業の歴史と蚕の一生

(5) 浦添市の養蚕事業と商品の実用化

①浦添の養蚕事業

②うらそえ織

③島桑（シマグワ）と健康食品

(6) 商品の実用化に向けての取組

3、まとめ

<課題とおわりに>

卒業研究

文化振興・教養学部2年次 崎濱 八代子

うらそえ織と沖縄の伝統織物

1、はじめに（テーマ設定理由）

私は、浦添に移り住み35年余りになりますが、本土の友人から「浦添の特産品、自慢、PRできるものは何？」と聞かれ、即答できず恥ずかしい思いをした。何十年も浦添に住みながら、何の興味も持たず、無駄な人生を過ごしていた私でしたが、2か年間の市民大学での学びを通して、浦添には自慢できるものが沢山あることがわかりました。沖縄には、たくさんの織物がありますが、うらそえ織は、あまり知らなかったのでテーマにしました。

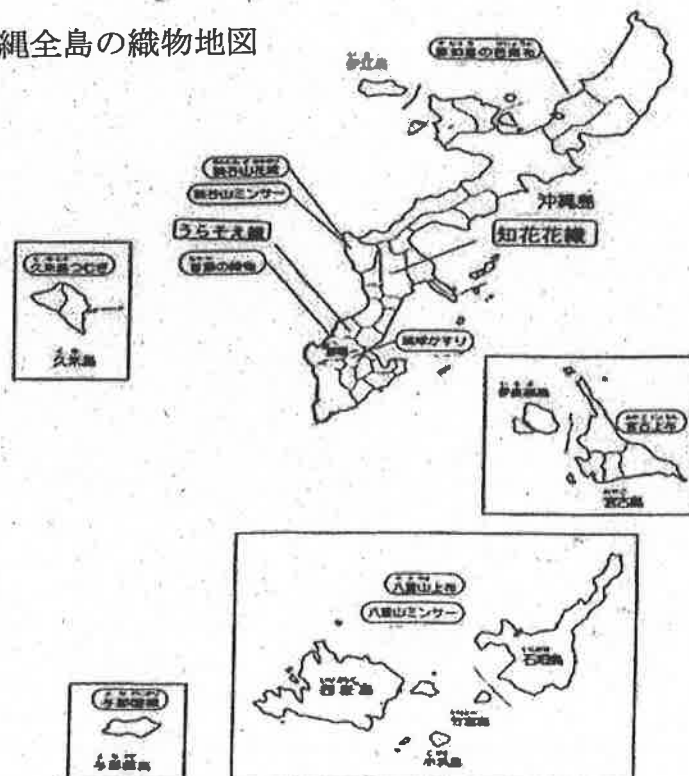
2、本 論

(1) 沖縄全島の織物

沖縄全島には、喜如嘉の芭蕉布、読谷山花織、読谷山ミンサー、首里花織、首里花倉織、琉球かすり、久米島紬、宮古上布、八重山上布、八重山ミンサー、与那国花織があります。

知花花織は、2010年3月に県の伝統工芸製品に指定され、「うらそえ織」は、平成18年度、ものづくりの観点から「てだこの都市」ものづくりタウン計画」に内閣府から認定を受けて始まりました。

(1) 沖縄全島の織物地図



(2) 織物の歴史

沖縄には芭蕉布はじめ、久米島紬、琉球がすり、宮古上布、八重山上布など、数え上げると切りが無いほど、多彩な織物があります。いずれも自然の恵みを受けた特色ある織物で、その技法は、14～16世紀の大交易時代に、中国や東南アジアから伝わった。その後独自の発展を遂げたものです。

南方から伝わった芭蕉布とかすり、中国の絹と紋織、日本の木綿と染色を導入した。沖縄は其々を消化吸収して、各地域に特色を生かした染織文化を作り上げました。また、沖縄の織物には苛酷な人頭税が課せられた悲しい歴史があります。

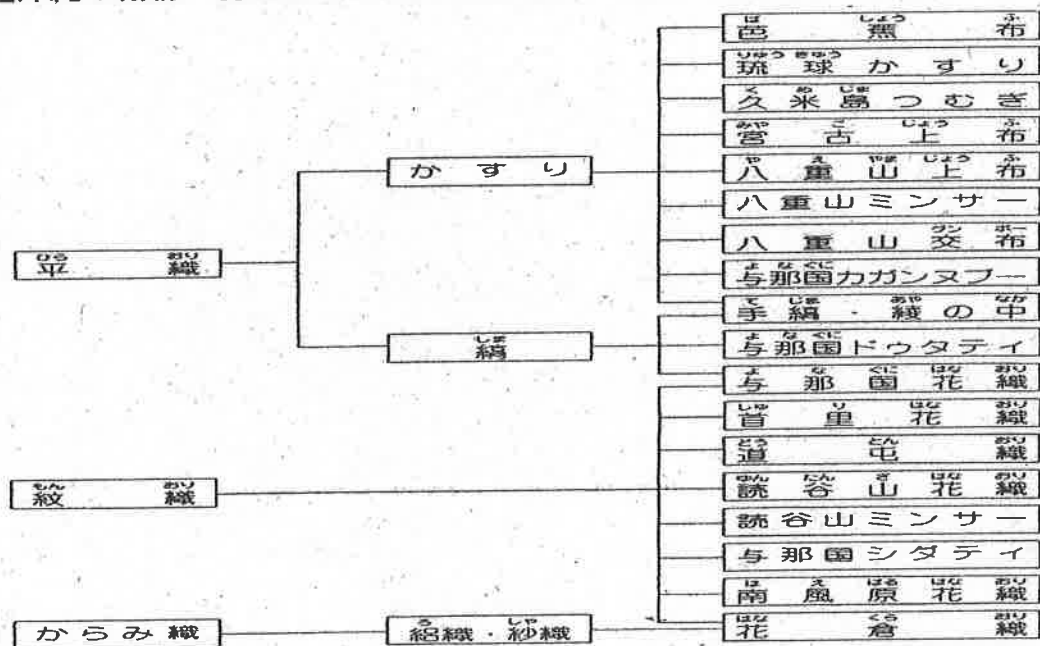
1609年薩摩藩に侵略された首里王府は、薩摩への貢納布として宮古や八重山、久米島に上布やつむぎを割り当てました。沖縄の織物が地域性を持つ様になったのは、このような王府の政策によるものです。厳しい検査と過酷な労働を強いた貢納布は、見事な織物を作り出した半面、さまざまな悲劇をも生み、今でも語り伝えられています。

人頭税は15才～50才までの全ての農民に、貧富の差に関係なく、重税を課した制度で、宮古、八重山にしかれた悪税で、男には穀物、女には織物を納めさせたと言われています。

(3) 織りの技法・織物の分類

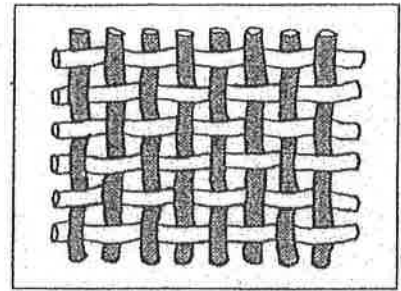
沖縄の織物は平織と紋織に大きく分けられます。

■沖縄の織物 現在織られている織物はつぎのように大きく分類される。



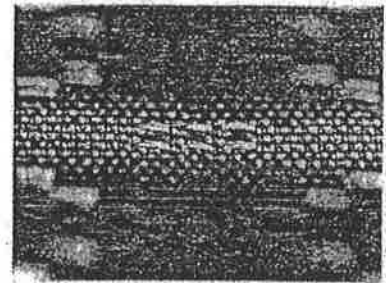
(沖縄県工業・工芸振興課資料)

平織とは、たて糸とよこ糸を1本おきに交差させて織る方法で芭蕉布や琉球かすり等に有ります。織りの3原則の一つ、最も簡単で歴史の古い技法。



▲平織

紋織とは、たて糸とよこ糸のどちらかを浮かして織ったもので、首里花織、読谷山花織などがあります。王国時代士族階級の上に着用が許された。



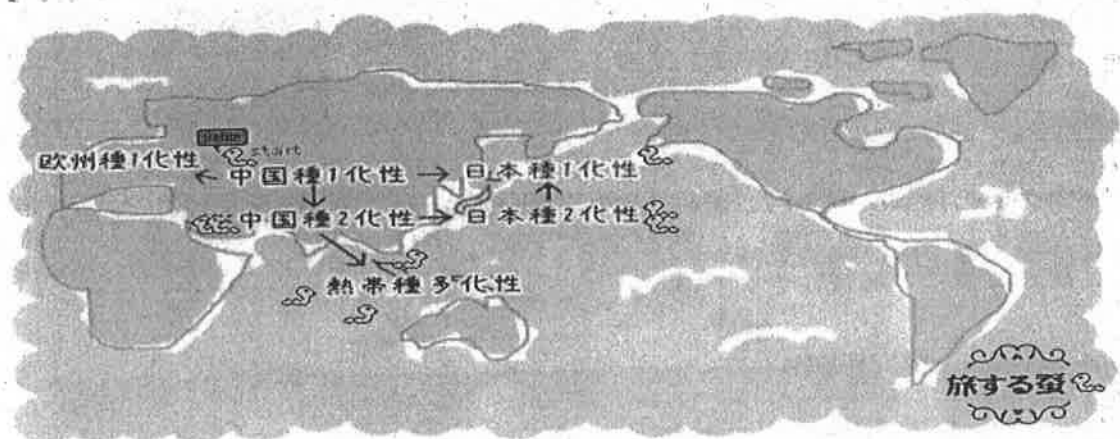
▲紋織（花織）

現在芭蕉布が織られている与那国島、小浜島、竹富島そして沖縄本島では、今帰仁天底、呉我山、喜如嘉の6カ所、戦火で有形の物がほとんど失われ、織り手を失ってしまった今日では、再建、復興できない。首里芭蕉布も僅かにその端切れが博物館に保管されているとのこと。

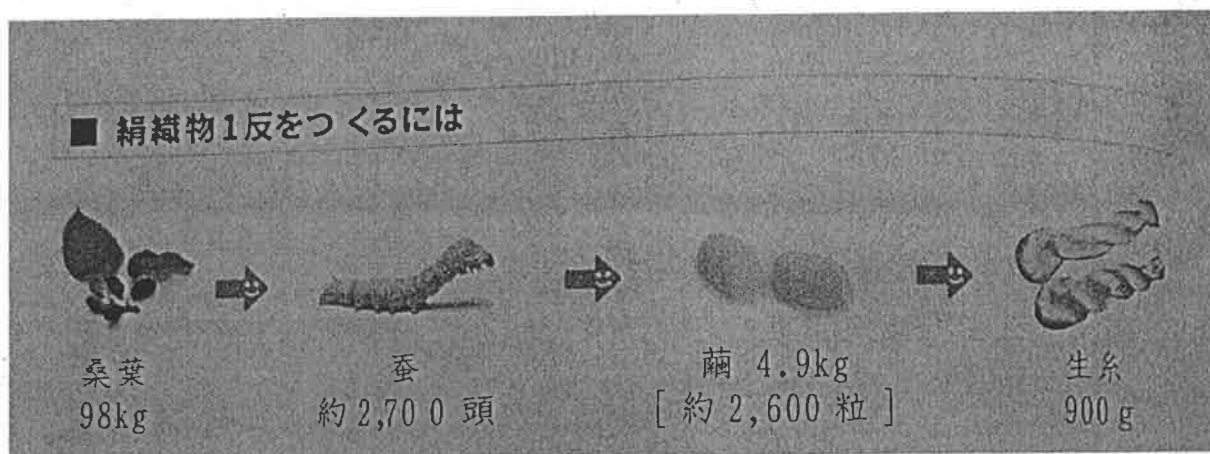
(4) 養蚕業の歴史と蚕の一生

養蚕業の歴史は古く、紀元前15世紀頃中国で始まり、その後日本や遠くヨーロッパに伝わって行きました。絹織は当時大変な貴重品であり、皇帝や国王などの権力者へ献上品や友好国への贈り物として用いられた。

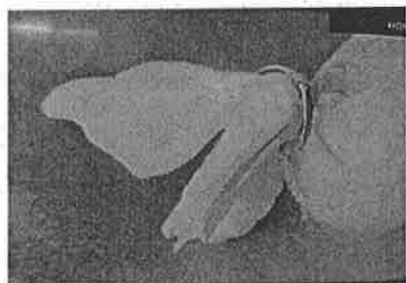
絹織物はその美しさから世界中の人々を魅了し、ペルシャや古代ローマの商人は、海、山、砂漠などを越え、危険な目にあいながら絹織物を求めて中国までやってきました。交易路として彼らが通った道は「シルクロード」絹の道として現在も知られています。



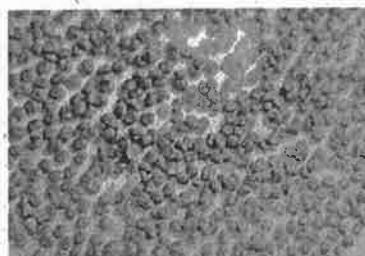
絹織物で一反作るには、大人の着物一着作るのに必要な量は約 12m です。



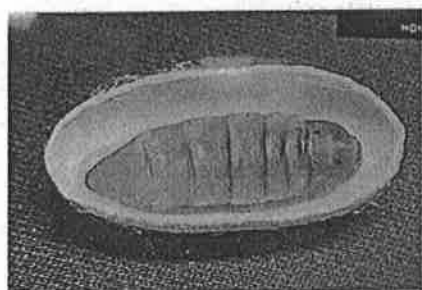
① 卵
サンシルクでは、卵
を県外・中国から買
入。



(7) 蛾



② 脱皮



⑥ さなぎ

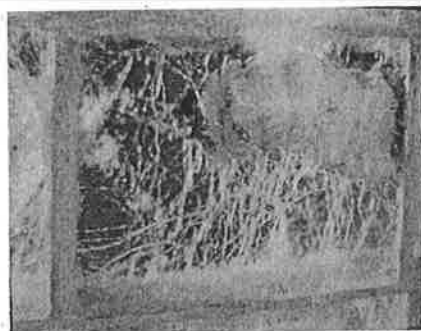
蚕の一生



③ 1 齡～5 齡までを繰り返す
成虫が 7 c m ～ 9 c m に育
ったら④へ



⑤ 画像二週目の繭です。
生糸が取れる。



④ 繭を作り始める

(5) 浦添市の養蚕事業と商品の実用化

①浦添市の養蚕事業

南西諸島特有の桑品種であるシマグワ（島桑）の優位性に着目し観光型特産品を開発している。

沖縄には、40種類の桑がある中38種類の苗があり、いろいろな商品化に向けて植えられている。

浦添は、農業よりも中小企業が多かった為、土地、空気汚染が少なく、桑を植える土地に適している。



桑の木

これらのことから、前市長が「ひとづくり・ものづくり・まちづくり・高齢者の雇用促進・耕作放棄地の有効活用」6次産業に向けて、うらそえ織、桑の商品化を試みたそうです。

桑の木は桑の字の如く、切っても切っても又、芽が出るとの由来があり、成長も早く一年中青々して利用出来るとのことです。シルバー人材センターの活用で、平成17年度植え付け面積300坪、平成23年3,000坪、平成24年4,400坪、平成25年5,052坪と農地開発桑苗桑園の営利などを行っている。落葉性の高木で、初夏に実を付ける。古くから葉は養蚕に、実は食用に、根皮（こんぴ）は生薬に、木は工芸に利用されてきた。

②うらそえ織

うらそえ織は染め織全工程を一人でされていると聞き、作品に対する思いから少しの残布も作品にされているとのことでした。



<ストラップ>



<名刺入れ>



<ショール>



<キーホルダー>



<トートバック>



<ペンケース>



<シオリとコースター>



うらそえ織

うらそえ織のロゴマーク

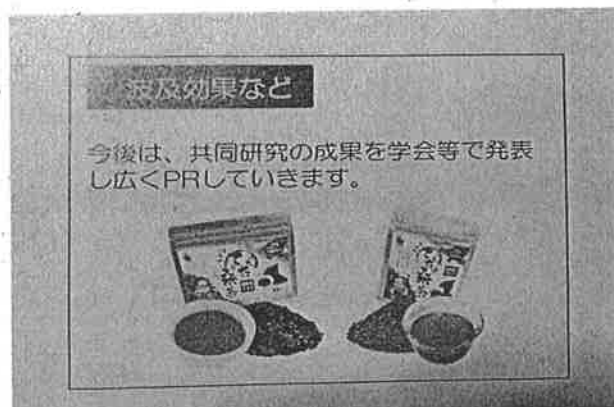
赤は太陽 (ティード) 情熱。
黒は何にも染まらない。
斜めのラインは発展性を
表している

③桑と健康食品

「シマグワ」は、基礎成分や機能成分が本土産の桑品種より高く、桑果実の効能は抗酸化作用糖度も高く、今後の商品開発や地域資源として期待されている。

桑で桑茶、桑粉末が健康食品として地域に普及する事で、近年の成人病のひとつとして問題視されている糖尿病を予防し、医療費の削減効果が期待できる。桑はカルシウムや食物繊維が豊富に含まれていて、老人や成長期の子供の栄養食として期待できる。

浦添市が進めている特産品開発の桑葉や桑の実認知普及と地場産業育成を目的として9月8日を「桑の日」を制定する。「桑っち〜グランプリ」も行っているので、良い商品開発を期待したい



タコライスなど
3点が最高賞
浦添・桑っち〜フェア
【浦添】第4回桑っち〜グランプリ（主催・市商工会議所、市）&スウィツフェア（市観光協会主催）が1日、浦添市でだこホール市民交流室で開かれ、多くの市民らでにぎわった。写真。

浦添市は、養蚕事業を推進しており、夏と冬に余る桑葉を有効活用する目的で地域特産品の開発に取り組んでいる。桑の葉は食物繊維や鉄分、ビタミンEなどを豊富に含んでいる。商品販売や来場者の投票で決まった、桑っち〜グランプリ入賞商品は次の通り。

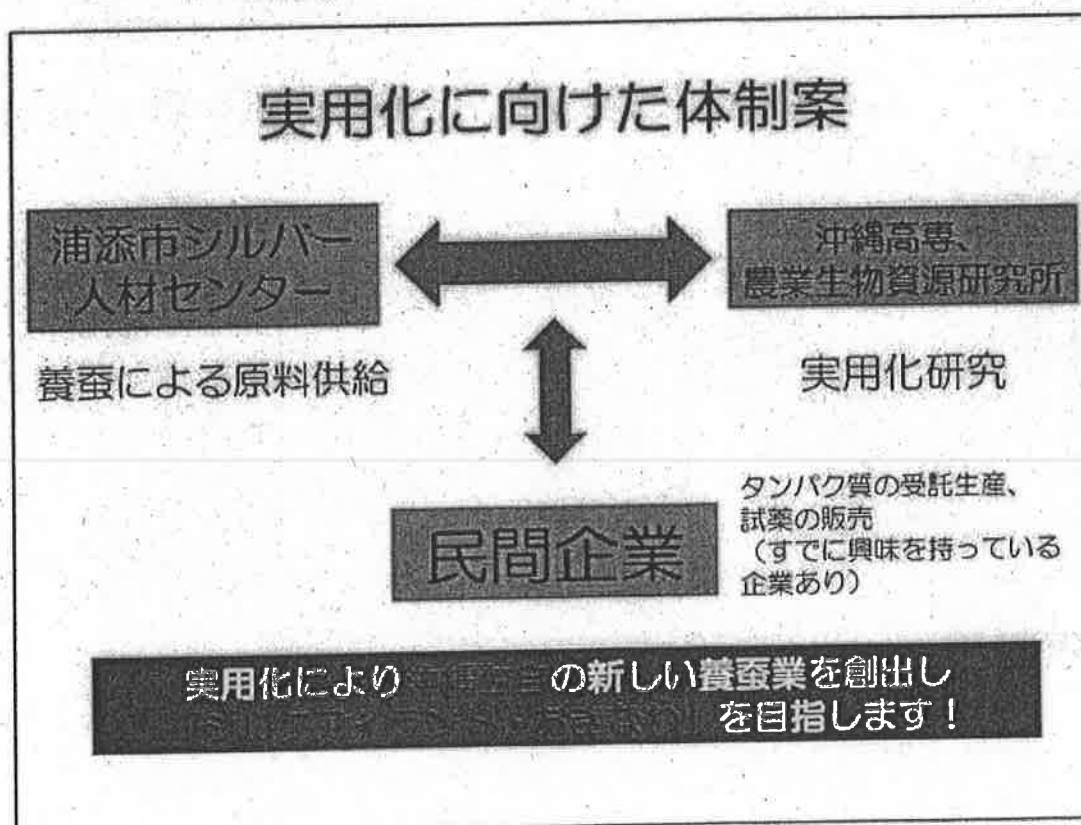
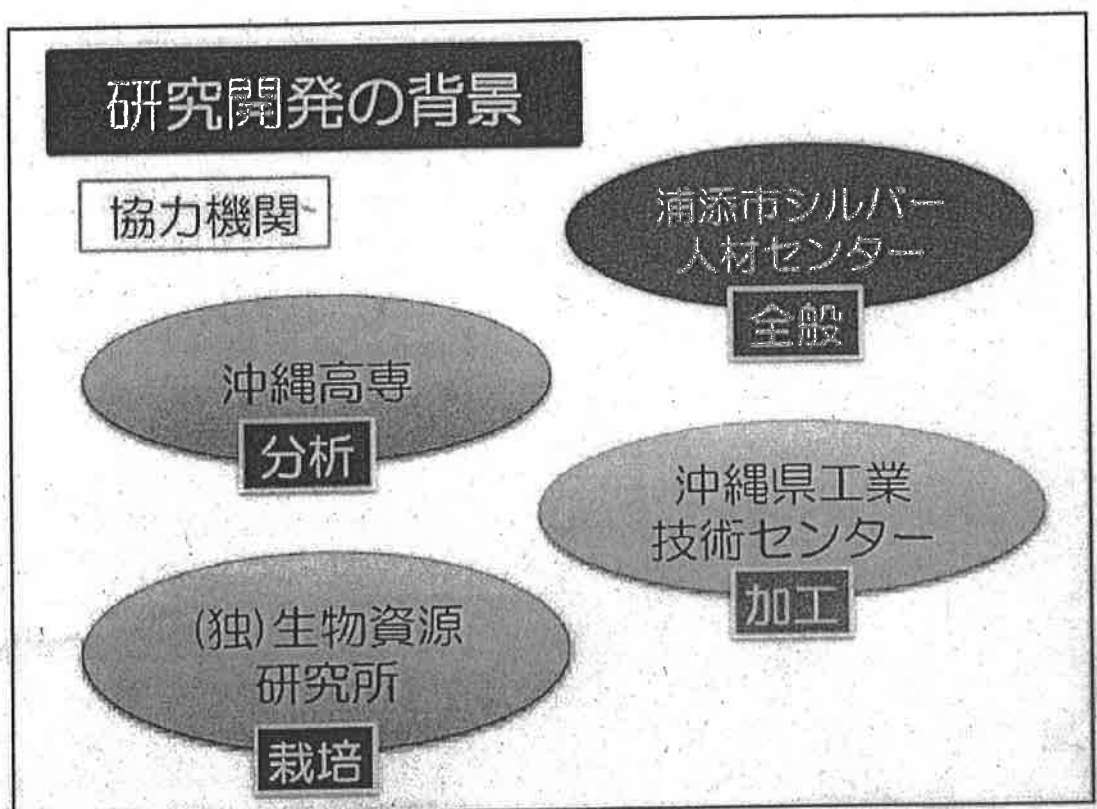
【料理部門・加工食品】

①ゆづき「桑っちタコライス」②琉珉珉「桑っちぎょうざ」【菓子類部門】①ベーカリアルペロンローゼ「浦添ベリール」②日々草「桑の葉とアボカドチーズケーキ」【学生部門】①浦添工業高「マルベリー♡パウンド」②みのり学園「琉球調理師専修学校「桑っち・kuwacch・リング」

<琉球新報掲載記事>

(6) 商品の実用化に向けての取組

商品の実用化に向けては、下記の企業で取り組まれている。



3、まとめ

< 課題 >

私は、「うらそえ織」のことを調べていくうちに、何故、地元や地域でこんなにも知名度が低いのだろうかという疑問を持ち、私なりにその理由（課題）を考えてみました。

- ① うらそえ織の独自性が出されていない。
- ② 手軽に購入できる商品ではない。
- ③ P R（広報、発信）の不足。

私は、上記の課題を解決していくためには、次のことが必要だと考えます。

- ① うらそえ織独自の図柄を早めに決める必要がある。
- ② 市民や県民、県外の方が目に触れる機会（イベント等）を多くする。
- ③ 広報活動をさらに充実させ、イベント会場では、特別に割引をするなどの工夫が必要がある。

< おわりに >

私が市民大学に入学したのは、自分自身の気持と言うよりは、友人に強く背中を押されてのことでした。入学当初は授業を受けながらも、何のために入学したのか自問自答する毎日でしたが、クラスメイトとの交流や興味深い授業に魅かれて、いつしか今日を迎えることができました。

いま改めて、諦めずに続けてきて良かったと痛感しております。これもひとえに先生方はじめ、親切に関わって頂きました職員の皆様の温かい励ましがあったお陰だと心より感謝申し上げます。

今後は、学んだことを地域活動に活かして行きたいと思っておりますので、ご指導の程よろしくお願い致します。ありがとうございました。

【引用・参考文献】

- ◆「沖縄の伝統染織」 1971年 出版社 徳間書店
著者 富山 弘基 大野 力
- ◆「沖縄の工芸品」（年号不明） 出版社 沖縄文化社
- ◆「うらそえ織 講座ハンドブック」 うらそえ織 結の会（年号不明）
- ◆有限会社 開発屋でいきたん 平成27年2月27日
平成26年度桑関連商品販売促進コンサルティング委託業務報告書
委託者：公益社団法人浦添市シルバー人材センター
- ◆桑茶開発と桑葉に含まれる有効成分について（2013年11月18日）
沖縄工業高等専門学校生物資源工学科 教授
地域連携推進センター長 伊藤 昌章



卒業研究

学部名：文化振興・教養学部

氏名：平良 嘉邦・知念 博昭

1. テーマ

郷土音楽(三線等)による老化予防の試み
～高齢者の生き甲斐作り～

2. テーマ設定理由

超高齢化社会を迎え、認知症発症患者数（65 歳以上 4 人に 1 人）の著しい増加が大きな社会問題となっている。老いは避けて通れない宿命ではあるが、高齢期を迎えても現役並みの身体機能及び精神機能を維持し、活躍し続けている人も数多くみられる。

加齢による変化には個人差があり、郷土音楽（三線等）を活用することで、老化予防にどのような効果をもたらすか、検証してみたいと思いテーマを設定した。

3. 項立て

【1】高齢化社会の現状

【5】成果

【2】音楽の持つ老化・認知症予防効果

【6】課題

【3】老化・認知症予防と郷土音楽

【7】まとめ

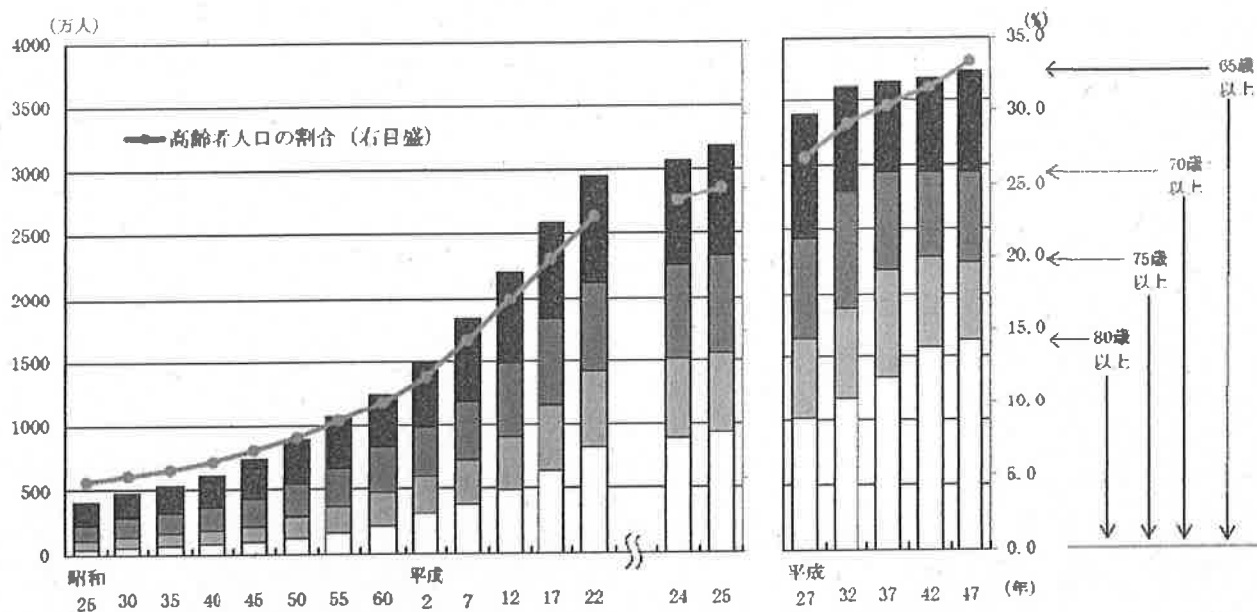
【4】実践

【8】おわりに

【1】高齢化社会の現状

平成 22 年度 10 月に報告された、総務省統計局「人口推計」によると“総人口（12,806 万）に対する高齢化人口（65 歳以上）は 23,1%”と 4 人に 1 人が高齢者となっている。

図 1 高齢者人口及び割合の推移

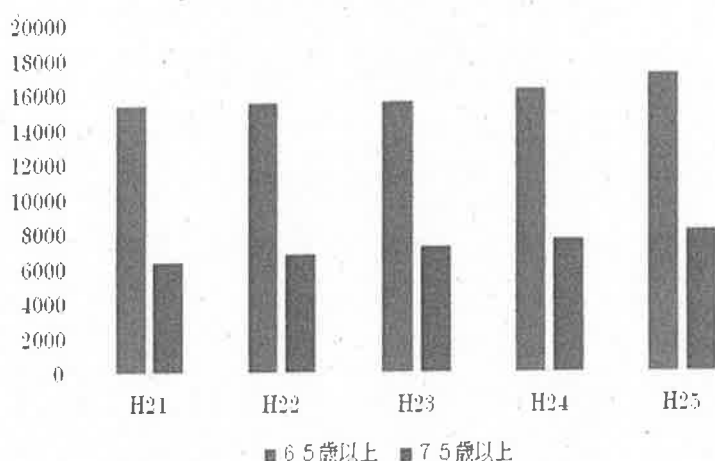


資料：昭和25年～平成22年は「国勢調査」、平成24年及び25年は「人口推計」

平成27年以降は「日本の将来推計人口（平成24年1月推計）」出生（中位）死亡（中位）推計（国立社会保障・人口問題研究所）から作成

注）平成24年及び25年は9月15日現在、その他の年は10月1日現在

浦添市における高齢者人口の推移



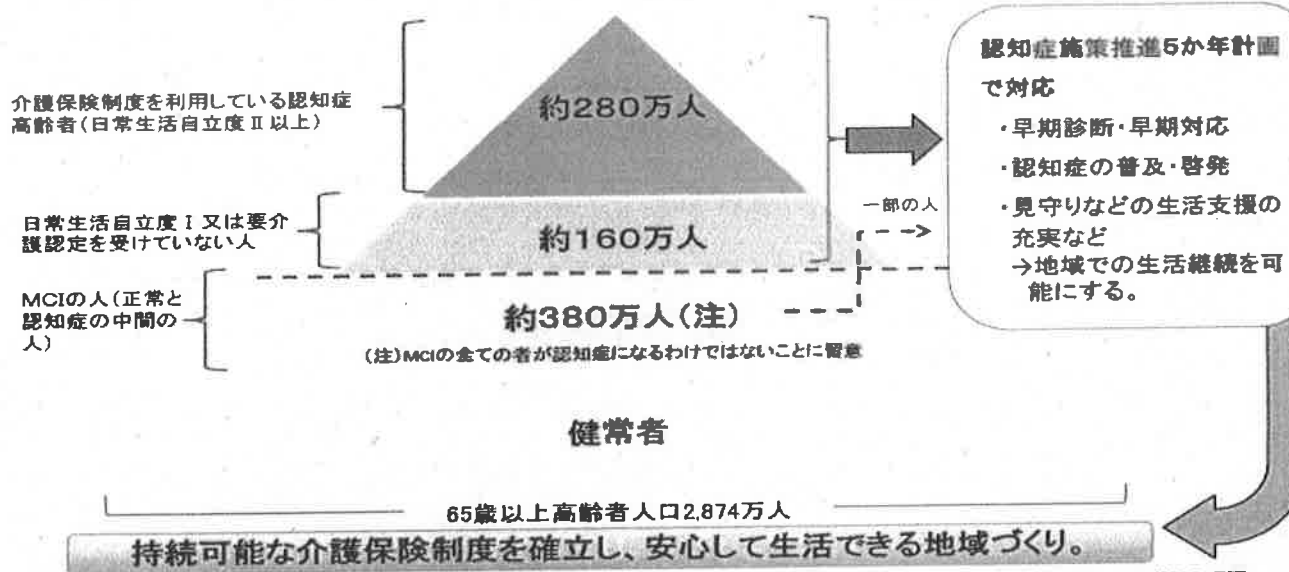
	65歳以上	75歳以上
H21	15349	6390
H22	15541	6791
H23	15579	7232
H24	16297	7676
H25	17221	8147

① 軽度認知障害（MC I）と認知症

近年飛躍的な医学の進歩により、老化や認知症発症メカニズムは、かなり解明され、診断及び予防法についても有効な手段が実践されている。病的要因で発症する治療可能な認知症については、手術・薬物療法等で改善を図り、軽度認知障害・アルツハイマー型認知症についても、運動療法、音楽療法などを加え実践されている。

認知症高齢者の現状（平成22年）

- 全国の65歳以上の高齢者について、認知症有病率推定値15%、認知症有病者数約439万人と推計（平成22年）。また、全国のMCI（正常でもない、認知症でもない（正常と認知症の中間）状態の者）の有病率推定値13%、MCI有病者数約380万人と推計（平成22年）。
- 介護保険制度を利用している認知症高齢者は約280万人（平成22年）。



【2】音楽の持つ老化・認知症予防効果

楽器演奏や歌唱等の動作が、身体機能及び精神機能の保持改善に有効であるとの期待から、音楽遊び・音楽療法という形で実践されている。

その詳細については専門書に譲るとして、ここでは以下に記載した項目「①～⑦」までを基に、郷土音楽(三線)が老化・認知症予防にどのような効果をもたらすかを考えてみたい。

① 活舌の鍛錬

歌う行為によって口腔内の筋肉を鍛えることが出来る。その行為は言葉の切れや表現力を増すだけでなく、誤嚥・誤飲によって引き起こされる肺炎の予防にも繋がる。

② 手指の運動で脳活性化

「手は外部に存在する脳」とは哲学者カントの言葉である。“大脳皮質にある運動神経細胞と手や指の神経細胞は、一本の線で繋がっている”と言われ、楽器（三線）を弾く動作が、大脳皮質を刺激し活性化に繋がる。

③ 実演による脳活性化

日頃から、刺激を受ける機会の少ない高齢者が、自ら楽器を演奏し歌うことで、脳を活性化し呼吸機能強化にも繋がる。

④ リズム知覚機能による心身の活性化

認知症が進んでもリズム知覚機能は、最後まで音楽機能として残ると言われている。リズムが重要な要素となる音楽活動は、心身の活性化に最も有効な手段である。

⑤ 情緒の安定化

高齢者は年を重ねるにつれ、身体的にも精神的にも満足のいく日常生活が送れなくなり、感情の起伏が際立って現れやすくなる。

音楽活動に参加することで、癒しと達成感が実感でき、不安解消や情緒の安定化に繋がる。

⑥ 集中力の回復（記憶・回想）

一般的な老化現象として、記憶力の低下、知覚・運動機能の減退、思考の柔軟性（頑固）や集中力の低下等が挙げられる。

音楽活動に参加することで、懐かしい歌との出会いがあり、曲や歌詞の回想（記憶中枢の刺激）によって、脳の活性化や集中力が高まる。

⑦ 音楽による自己実現

日常生活の中で自分を表現する機会の少ない高齢者にとって、音楽活動は自己表現を生み出す絶好の場となり、達成感を実感することが出来る。

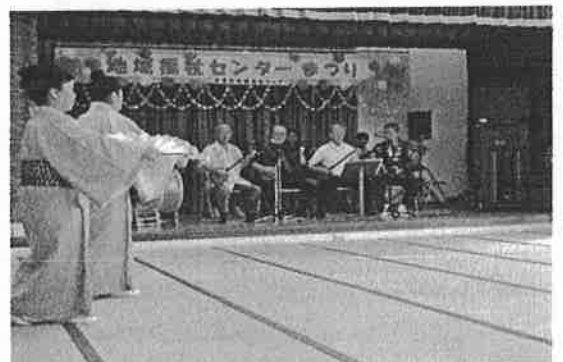


【3】 老化・認知症予防と郷土音楽

現在、多くの自治体、高齢者関連施設、デイケア施設等で音楽の持つコミュニケーション能力に着目し、様々な楽器（三線を含む）を用いた音楽活動が行われている。伝統楽器（三線など）の心地良い響きを背景に、多くの人々によって詠まれた琉歌に触れる事で、老化・認知症予防に繋がり、生涯、健康寿命を維持し続けることが可能ではないかと考える。幸いにして我が郷土は、先人たちの残した世界に誇れる伝統芸能及び文化が受け継がれ、全島津々浦々まで生活に密着した形で浸透している。従って、郷土音楽を活用することで、⑥の項「集中力の回復（記憶、回想）」による脳の活性化が大いに期待できる。

【4】 実践

2014年3月でだこ学園大学院卒業と同時に25期の仲間と「てだこ絃禧会」を結成し活動を開始。メンバーは全員68歳以上と立派な高齢者だが、豊富な人生経験を有し、常に前向きな姿勢は、現役世代に負けないパワーを秘めている。



当初は、ただ漠然とひきこもり老人にならない為の予防策として活動を開始したが、週一回 4 時間の活動を一年半も続けるうちに、稽古の熱心さが功を奏し、弾ける曲数も増えている。

最近では、地域活動の幕開けや地謡としての役割が果たせるようになった。

(1) てだこ絃喜会の紹介

現在、会員 8 名 (68 才～75 才)

三線稽古：毎週月曜日 13:00～17:00

場所：浦添市地域社会福祉センター第一研修室 (内間在)

- (2) 活動：同期会 (ニコニコ会)、
公民館祭り、
地域活動、
諸行事等での演奏活動、
歌碑めぐり、
史跡巡り



(3) 稽古内容

① 三線の基礎

調弦法：聴音、調弦機の使い方、

三線奏法：姿勢、撥の扱い方、
指使い、拍感など

声楽譜：記号の理解、その表現法

歌唱法：発声法、歌いだし、声切れ、
ノド使い、

② 情報交換

休憩時間を利用し、身近な出来事や経験
を話題に、自由な雰囲気での意見交換
が行われている。



【5】成果

てだこ絃喜会は、結成から僅か一年半と短い期間ではあるが、メンバーの上達は驚くほどの早さである。日頃から三線音楽をこよなく愛し、稽古を怠らない姿勢が、今日の上達に繋がっていると思われる。今回は、メンバー8名に対して活動前後の変化や感想を述べて貰い、可能な範囲での検証を試みた。結果は以下の通りである。

- ① 気の合った仲間が集まり、気兼ねなく大好きな三線を弾く事が出来て楽しい。
- ② 無理だと諦めていた「かぎやで風」など難しい曲が、弾けるようになり喜びを感じている。
- ③ 新曲への挑戦でレパートリーが広がり、自信に繋がっている。
- ④ 歌詞や工工四を覚えようと必死になれる。

- ⑤ 思い切って声を出す訓練が出来て健康的である。
- ⑥ 揃った演奏が出来た時の喜びは一入である。
- ⑦ 心地良いリズムを味わう事で癒しを感じる。
- ⑧ 三線を活用して地域社会との結びつきが出来る。
- ⑨ 他の楽器（ウクレレなど）とのコラボレーションで楽しさ倍増
- ⑩ 休憩時間のおしゃべりが何よりの楽しみ。

認知症は加齢と伴にいずれは発症すると言われているが、上記、メンバーの感想から、人との交わりを大切に、常に夢を持って、新しいことへの挑戦を心掛ければ、自ずと脳の活性化に繋がり、目標とする健康寿命の維持は可能であると考えられた。

【6】課題

今回は期間の関係で、絃喜会のメンバー（健常者）を対象とした報告になっているが、今後はもっと対象者を増やし、あらゆる角度からの検討を加え、三線等の楽器を用いた音楽活動が、どのような変化をもたらすか検証して行きたい。

【7】まとめ

全ての弦楽器に共通して言えることだが、習熟するには、かなりの稽古量と期間を要する。三線も「憶える、弾く、歌う」と同時に三つの動作が伴うので、その難しさにおいては他の楽器と同様であり、複数動作の同時進行によって脳の活性化が促される。

某脳科学者の話によると、加齢とともに脳細胞の退化は進行すると信じられているが、決してそうとは言えない。喜んだり、感動したり、人と共感しあうことで、新生脳細胞は刺激を受け、機能はむしろ維持強化されるとのことである。以上の事から我々の活動が老化、認知症予防に繋がると思われた。今後、絃喜会メンバーを始め、交流の中で知り合える仲間と共に、郷土音楽を楽しみながらテーマの実証に努めたい。

【8】おわりに

近年、高齢者の事件事故が後を絶たず、その原因は老化によるものと単純に捉えられることが多い。健全な生き方をしている高齢者にとっては、非常に残念な思いであろう。

今後も郷土音楽を通して、気の合う仲間が心地良い時間を共有し、年齢を重ねても人としての品格を失わず、生涯現役を目標に活動を続けて行きたい。

市民大学在学中は多岐にわたる貴重な講座を受講し、とても有意義な日々を過ごすことが出来ました。一方、研究発表をまとめるに当たっても、懇切丁寧なご指導ご助言を頂き、諸先生方及び事務局の皆様にご心より感謝申し上げます。

これからもてだこ市民大学の卒業生として、その精神を大切に地域活動へ参加して行きたいと思います。

引用・参考文献

- 1) 村井靖児 1996 音楽療法の基礎 (音楽之友社)
- 2) 貫 行子 1996 高齢者の音楽療法 (音楽之友社)
- 3) 川島隆太 2005 脳の老化は自分で防げる (講談社)
- 4) 日野原重明 1996 音楽の癒しのちから (春秋社)

卒業研究

学部名：文化新興教養学部 2 年

氏 名：與那嶺 英世、小林 美奈子

1. テーマ

- ・組踊とその時代背景及び大和芸能との類似点と相違点

2. テーマ設定理由

- ・組踊と大和芸能（能、狂言）との類似点と相違点を明らかにし、組踊を沖縄独自の文化として、誇れるものとしたい

3. 項立て

- 1) 組踊とその時代背景
- 2) 組踊と能の比較（類似点と相違点）
- 3) 組踊を観覧した冊封使や王府の人々の感想
- 4) 組踊の今後の課題
 - (1) 沖縄芸能研究の課題
 - (2) 組踊演技者としての課題
 - (3) その他（一観客としての感想）



卒業研究

学部名：文化振興・教養学部

氏 名：加屋本千恵子

1. テーマ

興味を持った一歩から

2. テーマ設定理由

組踊り普及公演を鑑賞する機会があった。宮廷芸能と言われている組踊りは、敷居が高いと頭から思っていたが、いろいろな約束事を知れば楽しめることを知った。

難しいイメージを取り払ってくれ、すんなりと組踊りに興味を持たせてくれた解説者に感謝である。

組踊りを詳しく知っている方々には大変失礼な程初歩的な事だが、私の興味を持った一歩なので、多くの方々にも関心を持ち楽しんでもらえる事を願いテーマにした。

3. 項立て

【1】組踊りとは

【2】組踊りに関わった人たち

【3】演出方法

卒業研究



学部名：文化振興・教養学部

氏 名：新城 みどり

1. テーマ

歴史から学ぶ～明治国家による植民地化の起こり～

2. テーマ設定理由

研究発表のテーマについて思い悩んでいた時、1992年12月発行の沖縄タイムスに「台湾植民地と沖縄の関わり」について、本大学の講師である又吉盛清先生投稿の記事が目にとまりました。沖縄に育った者として、戦前、戦中、戦後の沖縄がどのような経過をたどって現在に至ったのかをこの記事を読むことでもっと知る必要があると思い、テーマを設定しました。

3. 項立て

- 1、沖縄植民地の起こり
- 2、植民地から見える沖縄・台湾
- 3、沖縄の不幸
- 4、沖縄差別の実態
- 5、2,28 事件と沖縄
- 6、おわりに



卒業研究

学部名 文化振興教養学部

氏 名：當間久美子

1. テーマ

地域を知ることによって地域の魅力を発見

2. テーマ設定理由

まちづくりは自分の住む地域を知ることから始まる。地域を知り、魅力を発見して情報を発信することで、浦添市全体の魅力向上が図られる。そこで、自分の足元の城間地域についての歴史文化を知り、地域の魅力を発見するため、テーマを設定した。

3. 項立て（概要でも良い）

- I テーマ設定理由
- II はじめに
- III 城間巡りから見たこと
 - 1 城間の位置・人口
 - 2 城間の村落形成
 - 3 城間の特徴と見どころ
 - 4 生活環境
- IV まとめ

卒業研究



学部名：文化振興・教養学部

氏 名：富平 恵智子

1. テーマ

尚寧王江戸上り

2. テーマ設定理由

琉球王国、始まって以来の国難に遭い、屈辱的な目に遭わされ薩摩の要求に屈した尚寧王。何故、島津に侵攻されたのか、その結果、琉球はどの様になったのか、人質生活は、どうだったのかなどの疑問があったのでテーマにしました。

3. 項立て（概要でも良い）

- 1、琉球王統略系譜、尚寧王
- 2、浦添グスクとようどれ
- 3、尚寧王背景
薩摩支配後の琉球
- 4、尚寧王江戸上り
- 5、浦添グスクの展望
- 6、終わりに



卒業研究

学部：文化振興教養

学部

氏名：吉本 一美

1. テーマ

浦添メエーダヌ棒に親しむ

2. テーマ設定理由

浦添市前田に約 40 年住んでいるが前田地域の事をあまり知らずに過ごして来た。今回浦添市の歴史や文化を学ぶ機会が得られた。卒論に当たり、最も身近で浦添市の無形民俗文化財に指定されている前田棒について少しでも掘り下げて勉強できればと思いこのテーマを取り上げた。

3. 項立て（概要でも良い）

- 1 前田棒のはじまり
- 2 どのような形で開催されたか？
- 3 演技の種目
- 4 前田棒と他字及び他市町村との違い
- 5 現在の前田棒の取り組みや継承
- 6 今後の展望及び課題
- 7 終わりに



卒業研究

学部名： 文化振興・教養 学部

氏 名： 与那覇 純子

1. テーマ

娘に伝えたい我が家の女性史

2. テーマ設定理由

てだこ市民大学で浦添の文化や歴史を学んだことを機に、祖母と母が力強く生きた人生と、生まれ育った浦添市宮城について調べ、現在高校2年生になった娘へ伝えておきたいと思いこのテーマにした。祖母は、平成17年に96歳で他界したが、母は、現在81歳になり健在であるため、主に母からの聞き取りと、祖母から聞いていた途切れ途切れの記憶を、字誌「なぐすく」に照らし合わせながら、調べることとする。

3. 項立て（概要でも良い）

1. はじめに
2. 祖母のこと
 - (1) 祖母の実家
 - (2) 祖母の結婚
 - (3) 戦争
 - (4) 平成17年1月2日に他界するまで
3. 母のこと
4. おわりに

平成27年度

地域・学校支援学部 テーマ一覧

氏名	研究テーマ
宮城 明美 (学部代表)	誰もが住みよいまちづくりをめざして ～ふれあいファッションショー開催を通して～
古謝 源太 (学部代表)	地域密着型出前科学講座
新垣 薫	世代を超えた絆を結び安心安全な街をつくろう ～ふれあい朝市を通して～
仲地 孝子	物作りを通して地域の子供達と触れ合いたい ～一緒に琉球料理を作ろう～
森山 いづみ	障がいのある子を 24 時間姿勢管理するために ～学校と家庭と地域の事業所のつながり～



卒業研究



学部名： 地域・学校支援 学部

氏 名： 宮城明美

1. テーマ

誰もが住みよいまちづくりを目指して
～ふれあいファッションショー開催をとおして～

2. テーマ設定理由

私はあるゆる福祉サービスを利用しながら生活し、本市障がい者福祉協会の理事を務める傍ら、障がい者就労支援センターすばるに通所して、仲間と共により充実した人生がおくれるよう取り組む中、本大学で学ぶ機会に恵まれ感謝しています。

学部長の新川先生に以前から描いていた夢をお話したところ、「その夢かなえましょう。ぜひ卒業研究にしましょうよ。」と背中を押して下さいました。

- ☐ 障がいを持っていると、どうしてもファッション性より機能性を重視してしまう傾向が強いので仲間たちには、おしゃれを楽しんで華やかな気分を味わってほしい。
- ☐ 地域・学校支援学部を専攻している関係で、中・高校生も一緒に出場してもらいともに楽しみながら交流し、相互の理解をしてほしい。

等を目的として『ふれあいファッションショー』の企画を試みました。

平成 26 年 4 月 1 日から「沖縄県障害のある人もない人も共に暮らしやすい社会づくり条例」がスタートしたのを機に私は、このファッションショーを通して共生『心のバリアフリー』を表現したいと思いました。

3. 項立て（概要でも良い）

1. テーマ設定理由
2. 活動内容
3. 実践
4. 成果と課題
5. まとめ・今後の取り組み
6. 終わりに

誰もが住みよいまちづくりをめざして ～ふれあいファッションショー開催を通して～

地域・学校支援学部 宮城明美

1 設定の理由

私は『ボランティアまつり』など見る側として参加していて、以前から「見るだけではなく、障がい者の仲間と何かできたらいいなあ。ファッションショーとか楽しそう」と漠然と思っていました。

障がいを持っていると機能性重視をして、地域の方々と接する機会や外出の機会が少ないため、ファッション性に欠ける傾向がある。ファッションショーをとおして仲間にもおしゃれを楽しんでもらい、社会参加をして地域の方々とふれあう楽しさや自分たちができる地域貢献を考える機会とすると共に相互の理解を深め、誰もが住みよいまちづくりを推進することを目的に実施しました。

2 活動内容

～開催までの流れ①～

- 3月末・・・『ボランティアまつり』の演目の一部として開催して頂きたいと思い、浦添市社会福祉協議会へ企画書を提出。
- 5月・・・PRと活性化を兼ねて障がい者教養文化・体育施設『サン・アビリティーズうらそえ』で開催してほしいという声があがる。
- 9月・・・12月23日（水）『利用者つとひサン・アビフェスタ2015』の演目の一部として開催決定。
- 10月（1）浦添市身体障がい者福祉協会及びサン・アビリティーズ利用者にモデル募集を依頼。
（2）衣装提供（リース）・メイクなど協力してくれる専門学校・その他ボランティア募集を浦添市社会福祉協議会へ協力依頼。
- 11月上旬 衣装提供協力校『沖縄ファッションアート学院』、『沖縄ブライダルモード学園』。ヘアメイクは沖縄中央学園が担当。
モデルは身体障がい者9名。知的障がい者1名計10名に決定。

～開催までの流れ②～

11月17日・・・説明会の開催

【参加者】モデル、司会、沖縄中央学園教諭（衣装・ヘアメイク担当）、浦添市社会福祉協議会ボランティアコーディネーター等

目的：参加者顔合わせ、開催までのスケジュール確認、ファッションショーのイメージ作り。



～開催までの流れ③～

12月5日・・・衣装合わせ①

【場 所】沖縄ブライダルモード学園

【参加者】モデル6名。学生 11 名。教諭 2 名。介助者 3 名。



12月17日・・・衣装合わせ②

【場 所】沖縄ファッションアート学院

【参加者】モデル4名。教諭 2 名。介助者 2 名。



～開催までの流れ④～

12月20日・・・リハーサル開催

【参加者】モデル・司会・裏方担当者

1. ランウェイの幅などの会場設営の確認。
2. 登場から退場までの流れの確認。
3. 出場順番の決定各担当の役割確認等を行ないました。



3 実践

～ふれあいファッションショー開会～

【開催日】平成27年12月23日(水) 13:00～14:00

【参加者】モデル10名・司会・沖縄プライダルモード学園学生11名(ヘアメイク担当)・那覇工業高校生7名(会場設営及び介助)・その他の学生ボランティア。



実践後の感想

● モデルの感想

1. 出場に関して「緊張するのでは？」と心配で最初は、あまり気乗りしませんでした。衣装あわせでブライダルモード学園に行った時、カッコいい素敵な衣装が多かったので、わくわくしてきて先生方や学生さんたちとも会話が弾み、本番がとても楽しみになってきて、本番でも思い切り楽しみました。
2. 普段お化粧しないので、きれいにメイクして下さったボランティアの学生さんに感謝しています。めったに着ることがない素敵なドレスが着れてとても嬉しかったです。次回も出場したいです。



● ボランティアの感想

1. 今回、ボランティアで初めて障がいのある方たちと交流をしました。自分がどこまで手伝えればいいのか、どう接していいのか、初めはわからなかったけれど、皆さん明るくて、自分でできることは自分でやろうとする姿勢はすごいなと思いました。ファッションショーはみなさん楽しそうで、成功して良かったなと思いました。
2. 私は車いすの方を担当していましたが、車いすでランウェイを歩いてもらうには、着ているドレスがタイヤに引っかからないように工夫しなければなりませんでした。そして、本番までに試行錯誤を繰り返し、スムーズな動きが出来るよう、工夫しました。
このように、障がいをもっている方々のことを深く考えたことが今まであまりなかったので、とても良い経験をする事ができました。

観客の皆さんからも「衣装も素敵なデザインばかりで楽しかった。何よりもモデルたちの笑顔がキラキラ輝いていて、とても感動しました。」と嬉しいことばを、たくさん頂きました。



4 成果と課題

① 成 果

- ・モデルも観客も楽しんでキラキラ輝いた表情が見られた。
- ・10～70 歳代の障がい者が集い、共に楽しむことができた。
- ・学生のボランティアと障がい者が和やかに過ごす場面が見られた。

② 課 題

今回わたしは、この企画で障がい者だけじゃなく、中学生や高校生も、一緒にモデルとして参加してもらい、『心のバリアフリー』を表現したかったのですが県民性なんでしょう？障がい有無に関わらず、出場したがない人が多く、残念ながらそれは実現できませんでした。

今後はファッションショーに留まらず、地域の方々も もっと気軽に参加できるたのしい企画を考えたいと思っています。



5 終わりに

てだこ市民大学で自治会長、学校長、地域（学校支援）コーディネーター・各種団体代表と多彩な講師の方々から、学社融合の意義や重要性、各自治会の諸問題などを学ばせて頂いている中、私たち障がい者団体が抱えている問題も同様であることに気づかされ、「みんなが安心して暮らすためには私たち障がい者団体こそが、自治会や学校など地域との関わりがより重要である」と痛感し「障がい者と地域を結ぶ架け橋のようなキーパーソンになりたい」と新たな目標が芽生え、その思いを発信すべく生涯学習振興課の皆さんのアドバイスや学部長の新川先生のご指導を受けながら、浦添市社会福祉協議会を初め、多くの方々の御協力を賜り『ふれあいファッションショー』が実現できました。

心より感謝致します。

今後も学んだことを活かし、自分ができる地域貢献を続けながら、障がい者に理解を深めて頂くことと後輩の育成などに力をそそいでいきたいです。

皆さま これからもどうぞよろしくお願い致します。

2年間どうもありがとうございました。



卒業研究



学部名： 地域・学校支援学部

氏 名： 古謝 源太

1. テーマ

地域密着型出前科学講座

2. テーマ設定理由

新聞やテレビ、インターネットなどのニュースで理工系の研究の成果が華々しく報道されると同時に、子供・大人たちの理科・科学離れを危惧する声が多くあがっている。また沖縄県では学力向上の取り組みの成果が全国学力テストや沖縄県学力到達度調査等においても見え始めているものの、理科などの科目の底上げが指摘されている。

私は県内大学に勤め、研究用の大型機器の維持管理と先生・学生のサポートを主に業務としている。そこで専門性を生かし、理科にもっと親しむ子供・大人たちを増やすことを目的に、てだこ市民大学で学んだことを交えながら参加型の出前科学講座の企画を目指した。

3. 項立て（概要でも良い）

1. テーマ設定理由
2. 企画の概要
3. 開催にあたっての留意点
4. 連携先を探すにあたり
5. 課題と今後の目標
6. 2年間の講座を通して学んだこと
7. 謝辞
8. 参考資料

地域密着型出前科学講座

学部名 : 地域・学校支援学部

氏名 : 古謝 源太

1. テーマ設定理由

新聞やテレビ、インターネットなどのニュースで理工系の研究の成果が華々しく報道されると同時に、子供・大人たちの理科・科学離れを危惧する声が多くあがっている。また沖縄県では学力向上の取り組みの成果が全国学力テストや沖縄県学力到達度調査等においても見え始めているものの、理科などの科目の底上げの必要性が指摘されている(参考資料1)。

私は県内大学に勤め、研究用の大型機器の維持管理と先生・学生のサポートを主に業務としている。そこで専門性を生かし、理科にもっと親しむ子供・大人たちを増やすことを目的に参加型の出前科学講座の企画を目指すことにした。

本卒業レポートでは、てだこ市民大学で学んだことを交えながら、企画のコンセプトと実現において想定される課題とその対応について考察した。

2. 企画の概要

2.1 企画のコンセプト

「地域密着型」をコンセプトにした出前型科学講座の企画概要を下の表にまとめた。

連携先の団体と施設は、学校、地域の自治会、子供会、放課後子ども教室、公立公民館などを検討している。募集対象は小学生から高校生までの子供、または親子 10～20 名を想定しているが、連携先の要望や施設の規模、スタッフの人数などを考慮し決定する。講座の広報は、チラシ配布、連携先の発行誌、ホームページ、ソーシャル・ネットワーク・サービス(SNS)などを幅広く行う。

表 1 出前科学講座の企画概要

コンセプト	地域密着型出前科学講座
連携先と場所	学校、地域の自治会・子供会・放課後子ども教室、公立公民館等の公共施設、他
対象	小学生から高校生までの子供、または親子 10～20 名程度
予算	なるべく手軽に(継続性とフットワーク重視)
参加費	保険代+材料費の一部を徴収
スタッフ	参加者の規模に合わせて準備。3～5 名を想定。職場の有志、学生ボランティア or パイト
広報	チラシ配布、連携先の広報誌、ホームページ、ソーシャル・ネットワーク・サービス(SNS)、必要があれば新聞無料広告欄を活用
内容	手品タイプから身近で安全な道具を使ったもの 参加者にとって原理・理屈が理解しやすいもの

安全管理	安全のやくそく作り、事故時を想定した準備、レク保険
工夫	演示実験は子供たちにも少し手伝ってもらおう場面を用意 参加者に白衣を試着させて助手気分を演出
フォローアップ	講座終了時にアンケートを実施。写真掲載の承諾が得られる場合は、職場広報誌、ホームページなどを通して講座の様子を掲載

2.2 講座内容のイメージ

企画の性質上、大掛かりな装置や多くの薬品類を用いる実験内容よりも、身近で安全な道具を使った内容の方が望ましい。文献を基に講座内容の候補の一例を以下に示す。

表 2 講座内容候補の概要

概要	理科教育上の狙い	出典
ドライスクリーム	物質の変化、低温の世界、二酸化炭素の性質	参考資料 2
静電気で遊ぶ(空飛ぶ電気クラゲ)	静電気	同上
酸とアルカリの不思議(ドライアイス霧の塔)	酸・アルカリの性質、二酸化炭素の性質	同上
黒いゴミ袋の熱気球	気体の性質(空気の膨張)	参考資料 3

3. 開催にあたっての留意点

3.1 時間配分と進行

漫然と実験をやらせるだけでは、子供たちに楽しく感じてもらうことや実験の狙いを理解してもらうことは難しい。全体の進行は良く考えて組み立てる必要がある。

- ① 講座の冒頭でスケジュールを示す(説明を聞く時間、参加者の作業する時間、まとめの時間、片付けの時間など)
- ② 子供たち全体を見る
- ③ 学習まとめの時間(実験のやりっ放し防止)

3.2 予備実験

文献で丁寧に実験手順が説明されていたとしても、ぶっつけ本番で成功する保証はない。滞りなく進行出来るよう、必ず予備実験を行い、必要な機材と所要時間、実験のポイントなどを確認する。

3.3 安全管理

科学実験には一人の参加者の不注意や不真面目が事故を招く要素が潜んでいる。学校など他団体と協力して行う事業のため、安全確保は特に力を入れなければならない。危険度の少ないテーマ選びに加え、参加者の安全が十分確保できるよう準備する必要がある。

①安全のやくそく作り

安全確保には、参加者が真剣に取り組む雰囲気づくりが重要になる。張り紙などに「やくそく」を

書いておき、毎回実験の前には全員で読む。「やくそく」を守れない参加者には参加を許可しないこともセットで伝える。てだこ市民大学で放課後子ども教室の事例として、こども達の安全管理の重要性と実践例が紹介されていた。

またスタッフが白衣を着用することで、指導者自身が安全に留意していることを示す効果がある。

②事故時を想定した準備

万が一、事故が起きてしまった場合の対応策も、十分に準備しておく必要がある。

- i. 事故の対処方法の簡易マニュアルを用意する
- ii. 救急箱の用意
- iii. 緊急連絡先の確認(学校なら保健室や学校医、最寄りの病院の連絡先、保護者への連絡)
- iv. 事故が起きてしまったら、すぐに大声で周りの参加者や指導者へ知らせるようにしておく。

③レク保険

万が一の備えとして、当日の参加者にはレク保険に加入させる。保険代は基本参加者から徴収し、助成金など特別予算がつく場合は無料化を検討する。

以上の内容を踏まえ、安全チェックシートを予め準備しておく、スタッフ間で対応方法が共有できる。7頁目に図1に見本を示した(参考資料4)。

4. 連携先を探すにあたり

大学や高等専門学校などでは、その専門性を生かし地域貢献の一環として数多くの科学講座が行われている(参考資料5)。その形態は学内の施設を開放した「学内型」と、学外に飛び出して学校や地域団体と連携しながら行う「出前型」に大別することができる。

下表に、出前型講座のメリット・デメリット(課題)を学内型講座と比較しながらまとめた。

表3 出前型講座のメリット・デメリット(課題)

メリット	デメリット(課題)
・ 連携先の団体を通して人集めを期待できる ・ 近所で開催するので参加しやすい ・ 組織全体が連携先とのつながりを深め、大学全体の地域貢献に寄与できる	・ 職場のことを直接見てもらって紹介することができない ・ 道具の運搬作業の負担 ・ そもそもどうやって連携先を探せばいいのか?

出前型講座は、地域の施設を使用して行われることから参加対象者にとって足を運びやすく、また連携先の団体を通して講座の告知ができるため、より地域に密着した形で開催することができる。そして連携先とお互いがつながりを深め合うことができることから、大学全体の地域貢献に寄与できることを期待できる。

一方課題として、まず連携先と内容を十分調整する必要があること、道具の運搬作業の負担があげられるが、そもそもどのようにして連携先を探すかという点が一番の課題になる。この課題解決にあたり、てだこ市民大学の講座で重要なヒントを学んだ。

(1) 学校

現在の多くの学校には、学校・家庭・地域が一体となって地域ぐるみで子供を育てることを目的として「学校支援地域本部」が設けられ、地域住民のボランティアを活用し学校の教育活動を支援する仕組みが整えられている。学校支援地域本部には「地域コーディネーター」が置かれ、学校ボランティアと学校ニーズとのマッチングが行われている。従って本講座の企画を学校側に打診する際は、まず各学校の地域コーディネーターに相談することが有効である。



図2 学校支援地域本部の概要(参考資料6より引用)

また市民大学では、学校との連携に当たり重要なポイントが紹介された。(参考資料7)

- ① 学校の教育目標を知る。
- ② 学校と地域とのかかわり合いの状況を知る。
- ③ 校長先生・教頭先生に十分理解を得るようにする。
- ④ 講座の企画を簡潔にわかりやすく伝える。可能なら実績を交えながら説明する。(A4一枚分の企画書)
- ⑤ 学校にいろいろ要求しない(「させてもらっている」を忘れずに)。

(2) 地域の自治会・子供会・放課後子ども教室、公立公民館等の公共施設

受け入れ先団体の窓口を通して打診する。関係者との個人的なネットワークがあれば活用する。てだこ市民大学は、浦添市内・県内の様々な分野で活動する方と直接ネットワークを築ける貴重な場として有効である。

5. 課題と今後の目標

講座企画の概要と実施に向けたポイントを述べてきた。本項では、企画の具体化に向けた課題と今後の目標を述べる。

まず小さな規模でもいいから楽しく続けられることを目指したい。市民大学の講座や地域参加活動の経験から、何よりも主催者が楽しく取り組むことが講座を長続きさせるポイントだと学んだ。市民大学で紹介された事例は、皆共通して楽しく子どもたちと接しているところが印象的だった。

次に、科学実験の持ちネタを増やす・開発することが上げられる。科学の知識は絶えずアップデートされ続けていること、また企画・調整段階において、予算や連携先の様々なニーズ、当日確保できるスタッフの人数に柔軟に対応できるようになれば、さらに息の長い講座になると考えられる。

最後に、出前講座をきっかけに、連携先の団体とより良い関係を保ち続けることを目指したい。講座実施後、アンケートや感想を聞いて次の企画へのフィードバックすることを心掛けたい。また学校の場合、管理職は2～3年で交代する。例えば管理職の異動の後でも、講座を通して気づいた関係が保ち続けられるよう行動する。またてだこ市民大学の講座の中で、管理職の交代前後にあいさつ回りをすることを勧められた。実践を心掛けたい。

6. 2年間の講座を通して学んだこと

てだこ市民大学地域・学校支援学部で2年間の学びを通して、学校、地域を取り巻く状況、教育環境を知ることができた。現在の学校はPTAの他に多くの地域ボランティアに支えられながら運営されていること、各学校内には学校支援地域本部が置かれ、地域コーディネーターが学校のニーズと地域ボランティアをマッチングしながら学校の支援を行っていることがわかった。本学部は地域コーディネーター養成を主目的に設置された学部であり、地域コーディネーターの業務や学校支援の考え方を学べたことは、大学職員という立場から連携を模索するに当たりとても勉強になった。今後様々な面で役立てられると感じている。

7. 謝辞

2年間リタイアせず楽しく一緒に過ごすことができたのは、6期生の皆様のおかげです。ほんとうにありがとうございました。新川学部長、事務局・チューターの皆様、2年間大変お世話になりました。そしててだこ市民大学を応援して頂いた家族、職場の上司・同僚、友人の皆様、心からお礼申し上げます。

8. 参考資料

- [1] てだこ市民大学 地域・学校支援コーディネーター養成学部 2014年12月3日講座配布資料「平成26年度 浦添市学力向上推進の取組(推進要項抜粋)」
- [2] 後藤道夫、他「おもしろ理科実験集」工学院大学企画部、1996年
- [3] 後藤道夫「こどもにウケる科学手品(ブルーバックス77)」講談社、1998年
- [4] 千葉和義、他「理系アタマを育てる家庭でできる理科実験 (QP books)」週刊住宅新聞社、2012

- [5] 県内各大学、高等専門学校主催の科学講座は、各機関のホームページを中心に案内されている。興味のある方はホームページにアクセスし随時確認してほしい。
- ・ 琉球大学 <<http://www.u-ryukyu.ac.jp/>>
 - ・ 沖縄科学技術大学院大学 <<http://www.oist.jp/ja>>
 - ・ 沖縄工業高等専門学校 <<http://www.okinawa-ct.ac.jp/>>
 - ・ 名桜大学 <<http://www.meio-u.ac.jp/>>
- [6] 文部科学省ホームページ「学校支援地域本部 概略図」
<<http://manabi-mirai.mext.go.jp/assets/files/H27rennkei/H27gakkousiennhonnbu.pdf>> 2016年2月11日アクセス
- [7] てだこ市民大学 地域・学校支援コーディネーター養成学部 2014年11月6日講座配布資料
「④ボランティアの実践事例」

安全管理チェックシート (例：アルコール爆発実験)

1 進行

冒頭で時間配分を伝える
声の大きさ、話し方に気をつける
安全のための指導、机上整理の指導を行う
説明する時間と作業する時間のメリハリがつくようにする
子どもたち全体を見る
まとめの時間をとる
片付けの指示をする

2 安全管理

真剣に取り組む雰囲気づくり	マッチの正しい使い方
服装チェック	工具の正しい使い方
すぐに指導者へ知らせる	空き缶の消火
事故への対処法を伝えておく	安全めがね
水、ぬれタオルの用意	

3 準備

水さし	ぬれタオル	燃えさし入れ
安全めがね	空き缶	缶切り
金づち	クギ	アルコール (エタノール)
スプレー	マッチ	紙コップ

4 理科的なねらい

アルコールランプの液量が少なく、ひび割れがあると、
爆発する危険が増す
マッチ、アルコールランプの正しい使い方を身につける

図1 安全チェックシートの見本(参考資料1より引用)

卒業研究



学部名： 地域・学校支援学部

氏 名： 仲地 孝子

1. テーマ

物作りを通して地域の子供達と触れ合いたい
～一緒に琉球料理を作ろう～

2. テーマ設定理由

現在は地域の繋がりが希薄になっています。学校が終わって子供達は学童や子どもクラブ等で過ごし帰宅する子が大半だと思います。家に帰って食事してお風呂に入って就寝する日々の中で子供と一緒に食事を作る機会がなかなかありません。又、手軽にできる洋食が主流になってきています。そこで地域の子供達と一緒に食事を作り、その味とレシピを継承していきたい思いでこのテーマに設定しました。

3. 項立て（概要でも良い）

- ① テーマ設定理由
- ② 研究内容
- ③ 期待される効果
- ④ まとめ



卒業研究

学部名： 地域・学校支援学部

氏 名： 新垣 薫

1. テーマ

世代を超えた絆を結び安心安全な街をつくろう
—『ふれあい朝市』を通して—

2. テーマ設定理由

平成13年、グリーンハイツへ転居以来、自治会、子ども育成会に加入し、地域活動に参加して約15年になる。その間、環境や時代の変化に伴い、地域住民のつながりが弱くなってきた。

世代間の絆を結びお互いの顔が見える関係を作ることで、安心安全な街づくりをする必要がある。

そこで、様々な世代が集まる「場」の設定をすることで、世代間の絆が深まるのではと考え、研究のテーマとした。

3. 項立て（概要でも良い）

1. 内容

- (1) グリーンハイツ地域の実態
- (2) グリーンハイツ地域のかかえる課題
- (3) 課題解決のための方策
- (4) 『ふれあい朝市』の開催

2. 成果と課題

3. まとめ



卒業研究

学部名： 地域・学校支援 学部

氏 名： 森山いづみ

1. テーマ

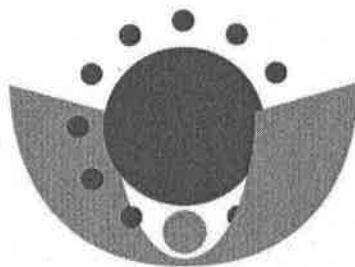
障がいのある子を 24 時間姿勢管理するために
～学校と家庭と地域の事業所のつながり～

2. テーマ設定理由

現在訪問リハビリで 16 歳の生徒に関わっているが、筋肉の緊張が強く体の変形が徐々に進行し、食事をむせなく食べたり楽に呼吸をしたりできず問題になっている。1 日の多くの時間を学校で過ごしている生徒だが、直接学校とやりとりすることではなく相談員や母親を通して情報交換しており、十分に生徒の学校生活が把握できずにいる。1 日を通してどういう姿勢で過ごしたほうがよいのか、生徒に関わるすべての関係者が情報を共有することで変形の進行を遅らせることが可能である。生徒の可能性を引き出すために、また安全で健やかな生活を送ってもらうため、学校と家庭と地域のつながりが必要だと考えテーマ設定をした。

3. 項立て（概要でも良い）

1. テーマ設定理由
2. 研究内容
 - 2-1 なぜ姿勢管理が必要か
 - 2-2 生徒の 1 週間のスケジュールと関係者
 - 2-3 介入のきっかけ
 - 2-4 働きかけ
 - 2-5 学校の活動を知る
 - 2-6 よりお互いを知るために
3. 考察
4. まとめ



てだこ市民大学



浦添市「てだこ市民大学」事務局

〒901-2501 沖縄県浦添市安波茶1-1-1

浦添市教育委員会教育部生涯学習振興課内

電話 098-876-1234(内線6064)

FAX 098-879-7280

E-mail syogaku@city.urasoe.lg.jp

