



Take the Stairs at HOSEI 2021

～えこびよんが解きたい五つの謎と未来に続く階段～
法政大学環境センター



実施概要

- ・ 応募期間：
2021年2月19日(金)～2021年3月4日(木)
- ・ 実施期間：
2021年3月8日(月)～2021年3月31日(水)
- ・ 対象：法政大学学部生・大学院生
- ・ 参加者数：22名
- 【参加者内訳】
- ーデフォルト目標：
上り一階、下り二階(8,000歩／一日)：4名
- ーキャンペーン目標：
上り二階、下り三階(10,000歩／一日)：6名
- ーチャレンジ目標：
上り三階、下り四階(12,000歩／一日)：12名
- ・ 実施方法：
実施期間中の「KENPOS」に登録された歩数データを集計し、上位十五日分のデータを使用した。



目的

- ・ 「階段」をのぼる時には、平地を歩く時の約三倍のカロリーを消費し、基礎代謝の上昇及び大腿部を始めとした脚力の増強が見込まれている。
- ・ 本学は2017年度に独自の「法政大学EMS」を構築し、省エネルギーに関する環境目標を策定している。「グリーン・キャンパス創造計画書」は、「上り一階、下り二階」が階段利用の目安である。
- ・ 本企画は、地球温暖化の防止と健康増進に向けて行動経済学「ナッジ」の手法を活用し、競争意識を駆り立てて環境保全活動を活性化することを目指して難易度の異なる三段階の目標を設定した。
- ・ 環境センターは、参加者に地球環境問題に関連した「えこびよんが解きたい五つの謎」を送信し、参加者は歩数の実施報告時に、「五つの謎」に挑戦しながら、楽しんで参加できるようなインセンティブ設計を行った。



実施報告のポイント

- ・ 東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県を対象に発令された「緊急事態宣言」の期間が2021年3月21日迄再延長された。新型コロナウイルス感染症拡大防止策を講じて、実施期間中の**上位15日分の歩数データ**を対象とした。
- ・ デフォルト目標を選択した4名の内**3名**、キャンペーン目標を選択した6名の内**3名**、チャレンジ目標を選択した12名の内**8名**が目標達成した。
- ・ 環境センターは歩数報告時に「えこびよんが知りたい法政の五つの謎」に回答することで本学の環境教育・研究及び環境保全の取組に関する知識を習得し、楽しみながら参加できるように制度設計において工夫を講じた。
- ・ 「えこびよんが解きたい五つの謎」は、地球環境問題にちなんだテーマを中心に出題し、**総参加者22名の内、5名近く**が全問正解した。
- ・ 参加者のコメントからは、新型コロナウイルス感染症拡大に向けた「**外出自粛**」の要請が**長期化**したため、企画が「**運動不足の解消**」や**精神的にも健康的でいられるような影響**をもたらした点が確認できた。
- ・ 参加者からは、本参加を通して**体脂肪率の減少**、**オンライン学習によるペーパーレス化**を始めとしたコメントが寄せられ、**本企画への参加がもたらした一つ一つの「行動変容」**が**もたらす多様な影響**に注目した点が特筆すべき効果である。

参加者のコメントからは、トレーニングジムがわりに、平地を歩く時の三倍のエネルギーを消費する「階段」を登ったり、「えこびよんが解きたい五つの謎」に挑戦することで楽しみながら「健康増進」と「地球温暖化」の防止にチャレンジできたことを知り、えこびよんもほっとしました。





Take the Stairs at HOSEI 2021
～えこぴよんが解きたい五つの謎と未来に続く階段～
歩数総合ランキング

単位：歩数

順位	ニックネーム	参加目標	歩数データ (一日平均)
一位	ランナー	チャレンジ目標	24,677
二位	ニックネーム無し	チャレンジ目標	23,372
三位	Onigiri	チャレンジ目標	17,623
四位	ぽんだぱんだ	チャレンジ目標	14,879
五位	ハイビスカス	チャレンジ目標	14,860
六位	BADWOLF	チャレンジ目標	14,245
七位	やま	チャレンジ目標	13,049
八位	やよ	キャンペーン目標	13,001
九位	ずー	チャレンジ目標	12,857
十位	まこ	キャンペーン目標	12,068



一位に輝いた「ランナー」さんからは「健康増進と環境に配慮した生活や知識の獲得ができ、とても満足度の高い一ヶ月となりました。コロナ禍でこうした密度のある活動をできたことは今後の大学生活にもとても役立つと思います。是非この経験をたくさんの方々の方に広めたいです。」とコメントをいただきました。

※ 参加者が各自で歩数を計測する携帯アプリもしくは歩数計を用いて毎週環境センターに報告。実施期間中の上位十五日分のデータを使用して一日平均の歩数データを算出し順位付けを行った。

参加者からのコメント(一部抜粋)



エレベータやエスカレータを一切使わないようにしたのですが、一ヶ月間で体脂肪率が2%ほど減って嬉しかったです。地球にも優しくダイエットにもなると分かったので、これからも継続していきたいと思います。(チャレンジ目標/達成)。

最寄りの一駅前で降りて、できるだけ歩くようにしました(チャレンジ目標/達成)。

このキャンペーンに参加することにより、オンライン授業でなまった体を動かすことができ、とても有意義な時間を過ごせました。また、この問題を解くことによってより環境問題を身近に感じることができ、学校のことを知るいい機会にもなりました。参加できてよかったです。(チャレンジ目標/達成)

時期的には、新型コロナウイルス感染症拡大防止に留意してレーニングジムに通うことや「外出」を自粛している方が多い中で実施しました。ちなみに、「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」(新型コロナウイルス感染症対策本部 令和3年1月7日変更)においては、「**生活の維持に必要なもの**」として「**外出の自粛の対象とならない外出の例である屋外での運動や散歩**」が挙げられています。

今後も一過性のイベントで終わらないように、学生さんが楽しみながら「環境マネジメントプログラム」に参画できるようなインセンティブを検討していきたいです。(チャレンジ目標/達成)

法政大学でも環境のためにいろいろなことを行っているとわかった。エレベーターを使わずに階段を使うだけでも環境保護になると考えると、できることが意外と身近にあると感じた。新型コロナウイルスによって、学校に登校しなくなり、不便な点多かったが、環境問題などの側面から考えると、ペーパーレス化が進むなど、利点もあったのではないかと考えた。(デフォルト目標/達成)

なるべくエレベータやエスカレータを使わず、歩くよう心がけた1ヶ月でした。楽しかったです。環境についても身近なことから心がけたいなと考える機会になりました。(デフォルト目標/達成)

環境報告の冊子はキャンパス内で目にしますが、これまで環境センターのイベントに参加する機会がなく、あまり自分事として捉えることがありませんでした。しかし、今回オンライン上で気軽に参加できる本イベントを通じ、環境センターの様々な取組みに触れる契機になったと考えています(デフォルト目標/達成)。

大学生活最後の春に参加しました。このキャンペーンのおかげで歩数を意識して出来るだけ徒歩で移動するようになり、地球環境と自身の健康の両方の面で良い影響があったと思います。また精神面でも日々達成すべき目標が出来たことで最後の春休みが張りのある生活になりました。社会人になっても時間と体力が許す限り歩く習慣を続けていきたいと考えています。環境に関する「謎」では知らなかった環境問題に関する知識や法政大学の取組みを知るきっかけになり、大変興味深かったです。今後も大学マスコットキャラクター「えこぴよん」とともに環境問題に真剣に取り組む大学であり続けてください。(キャンペーン目標/達成)。