

# Take the Stairs at HOSEI 2024

## ～えこびょんが語る百鬼夜行と未来に続く階段～

### 開催報告

法政大学環境センター



## 実施概要

- 募集期間:  
2024年4月3日(水)～4月23日(火)
- 実施期間:  
2024年4月27日(土)～5月26日(日)
- 対象:法政大学学部生・大学院生
- 参加者数:32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): 6名
  - ーキャンペーン目標:  
上り二階、下り三階(10,000歩/一日): 8名
  - ーチャレンジ目標:  
上り三階、下り四階(12,000歩/一日): 18名
- 実施方法:実施期間中に歩計を用いて測定し、上位二十日分の歩数データを使用した。



## 目的

- 「階段」利用は、上りで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。
- 「法政大学EMS」においては、省エネルギーに関する環境目標を策定し、「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旨として難易度の異なる三段階の目標を設定した。
- 参加者は「階段利用」の目安となる歩数の実施報告時に、「えこびょんが語る百鬼夜行」をテーマに地球環境問題の解決の妨げとなるような「多くの人々が知らず知らずにとっている行動」に関連した謎解きに挑戦する。



## 実施報告のポイント

- 実施期間中の**上位20日分の歩数データ**を対象とする。
- デフォルト目標を選択した6名の内**6名**、キャンペーン目標を選択した8名の内**5名**、チャレンジ目標を選択した18名の内**13名**が目標達成(目標達成率75%)。
- 2023年5月8日に新型コロナウイルス感染症が五類に移行し、行動制限が大幅に緩和されたこともあり、**チャレンジ目標を宣言した参加者が多い**。
- 環境センターは、歩数報告時に「えこびょんが語る百鬼夜行」をテーマにした謎ときに挑戦し、地球環境問題やSDGsの重要課題の背景に潜む人間の**意思決定と行動**について考える機会となり、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。
- 「えこびょんが語る百鬼夜行」は、**総参加者32名の内、20名**が全問正解した。



## 謎解きのテーマ

えこびょんが語る百鬼夜行	テーマ
最初の謎	盛大な宴 新型コロナウイルス感染症が五類に変更後、花見の季節の「盛大な宴」と大量の廃棄物
二番目の謎	寝苦しい夜 ヒートアイランド現象の要因と影響
三番目の謎	ウミガメの産卵 三重県鈴鹿市におけるウミガメの保護・保全
四番目の謎	消えた森林 森林面積の減少と農産品の生産



普段、つい手を伸ばしてしまうチョコレートひとつとってみても、どのように育てられた原料を用いて、どのように生産され、どのようにやってきたのかなど、我々のもとに届くまでの旅に想いを巡らせてみる機会となるかしら。



## Take the Stairs at HOSEI 2024

～えこぴよんが語る百鬼夜行と未来に続く階段～  
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	モリモン	チャレンジ目標	21,758
二位	ちいかわ破産	チャレンジ目標	20,670
三位	もこ	チャレンジ目標	19,387
四位	とーう	チャレンジ目標	18,492
五位	えこぴよん。	チャレンジ目標	17,528
六位	えこえこのえる	チャレンジ目標	17,301
七位	ぴよんえこ	チャレンジ目標	15,318
八位	ペンペン草	チャレンジ目標	14,730
九位	さくらもち	チャレンジ目標	13,905
十位	えこぴよん大魔王	キャンペーン目標	13,624




1ヶ月間でしたが、私は通学で複数路線を利用しているので「階段利用」と歩数を比較的確保することが出来ました。健康は毎日の地道な積み重ねが大切で、これからの30代、40代の貯金になると考えています。歩くことの効能について調べてみると、身体的な利点(ダイエットや生活習慣病)と精神的な利点(ストレス軽減)があるようです。確かに歩いた後の方が頭の回転もよくなる感じがします。今回のイベントは終了しましたが、自分なりに必要な目安でメリハリをつけて継続していきたいと思います。(ニックネーム:ホリデー快速、キャンペーン目標:達成)

※ 参加者は、各自で用意した歩数計を用いて環境センターに毎週報告し、実施期間中の上位二十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)





今回この活動に参加して、より”歩く”ことを意識するようになったと感じます。例えば、普段はエスカレーターを使う駅のホームへの移動も意識的に階段を使ったり、時間に余裕がある時はバスに乗らずに徒歩で移動したりしました。サークルを引退し、就職活動もあってあまり運動ができていなかったのですが、今回参加したことで運動不足も解消されたと思います。地球温暖化について考える機会にもなり、クイズも楽しかったです。(ニックネーム:りなぼん、キャンペーン目標:達成)





日頃はアルバイトや就活で忙しく、運動する機会が減っていたため参加しました。一駅分だけ歩いてみたり、自宅に帰る時はエレベーターでなく階段を使ったら、身近なところから少しずつ運動する良いきっかけになったと感じています！毎週のクイズでは、正直知らないことだらけでしたが、環境問題などに関して調べることで知識も深まったかなと感じています。イベントが終わってもモチベーションを保って運動は大切にしたいと思いましたし、それだけでなく環境に関しても意識を高めて身近なところから環境に優しくすることを意識したいと思いました。(ニックネーム:ぼら、デフォルト目標:達成)

大学からの帰りに少し最寄り駅よりも手前の駅で降りて、期間中1日12000歩歩くことを目指した。昨年の参加時よりも帰る時間が遅いことが多かったため、涼しく歩きやすかった。日中暑い日でも夜なら歩きやすいと分かったので継続していこうと思う。(ニックネーム:だいふく、チャレンジ目標:未達成)




今回で三回目の参加となり、前回と前々回同様楽しく参加することができました。今回は、大学のオープンキャンパスの活動や授業等により、歩く時間が減ってしまい、目標が達成できない日が多く悔しい思いがあります。秋にもこのイベントがまた始まれば、ぜひリベンジしたいです。また、今回も環境に関してのクイズで、そうなんだと驚くような環境に関することを知れました。法政の中の様々なイベントの中で1番みんなにおすすめしたいイベントです！これからもよろしくお願いいたします。(ニックネーム:はでい、チャレンジ目標:達成)


この約1ヶ月、自転車や車を使わずに歩いて出かける機会が増えました。2駅程度の距離なら歩こうかなと考えるようになり新たな発見も増えました。今まで今まで知らなかった駄菓子屋を見つけて店主さんとお話してみたりお話ししてみたり川沿いの公園で綺麗な東京の景色を見つけたり良い経験になりました。これからも歩いて新たな発見をし続けたいです。(ニックネーム:とーう、チャレンジ目標:達成)



4年生になり、家を出る回数が極端に減少したため継続して歩数を稼ぐのは難しかった。しかし、意図的に階段を使うようになり、バスの代わりに徒歩で帰宅をしたりすることに抵抗がなくなった。また、歩数記録アプリを使う習慣が身につき、それなりの距離を歩いた日に歩数を確認する楽しみができた。謎解きはどちらかというクイズに近かったが、調べる作業も楽しかった。(ニックネーム:ぼんすけ、キャンペーン目標:達成)



昨年から参加しているこの企画。近所を散歩して良さを発見したり、お出かけの際にはその住人色を伺える光景を見つけることの楽しさを学べる機会である。また、毎回の報告の際のクイズでは環境問題の認知、及び自身での探究活動に繋がる良い機会である。次回もぜひ参加したい。(ニックネーム:びよんえこ、チャレンジ目標:達成)



この1ヶ月間なるべく階段を使って移動する生活を心がけて過ごしてみて、改めてエレベーターやエスカレーターのありがたみや技術の素晴らしさに感動することが出来た。電気代が高騰してる今、私たちは節約をするための行動が求められていると思う。それと共に階段を使うことで運動する習慣が付き健康増進に繋がるため、自分にとってもプラスになったと思う。私たちの行動が実はどこかで地球環境問題に関連しているかもしれないという意識をもち、これからもなるべく階段を利用し自分のためにも世界環境のためにも活動していきたいと思う。(ニックネーム:えりな、チャレンジ目標:未達成)