

Take the Stairs at HOSEI 2021

～えこびよんが知りたい法政の七不思議と未来に続く階段～

法政大学環境センター

実施概要

- ・ 応募期間：
2021年6月2日(水)～2021年6月17日(木)
 - ・ 実施期間：
2021年6月21日(月)～2021年7月24日(土)
 - ・ 対象：本学学部生・大学院生等：24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)：5名
 - ーキャンペーン目標：
上り二階、下り三階(10,000歩／一日)：7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：
- ー参加者が各自で携帯アプリもしくは歩数計を用いて計測し、毎週環境センターに報告。
 - ー環境センターは、毎週「えこびよんが知りたい法政の七不思議」と週間歩数ランキングを発表。
 - ー実施期間中の上位二十日分の歩数データを集計に用いて目標達成を評価、総合ランキングを作成。

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「えこびよんが知りたい法政の七不思議」を送信し、参加者は歩数の実施報告時に、「法政の七不思議」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

- ・ 2021年7月12日(月)から東京都を対象区域に「緊急事態宣言」が発令されたが、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20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5名の内**2名**、キャンペーン目標を選択した7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七不思議」にこたえることで、**本学であまり知られていない環境教育・研究、環境保全の取組に関する知見を獲得**できるように制度設計を行った。
- ・ 「エネルギー使用量の減少」と新型コロナウイルス感染症に負けない体づくりや運動不足の解消としての「健康増進」を同時に目指して、「**未来に続く階段**」を**一つ一つ登るような地道に取組**となることが期待される。
- ・ 参加者からは企画に参加して「**歩数計を動かす習慣**」や「**毎週歩数を確認して今後の目安を意識**」等のコメントが寄せられ、習慣化された「エレベータ利用」から「階段利用」という環境配慮型の「行動変容」を促した。
- ・ 企画においては、毎週環境センターが歩数ランキングを発表した。「階段利用」は、**個人単位の取組ではあるが、参加者が「他者を意識」**することは環境保全活動の活性化のインセンティブになったのではないかと。

ちなみに、学生にはあまり知られていない地球環境問題に関連した法政大学の七不思議の謎が**全て解けた参加者は24名の内、10名**でした。





Take the Stairs at HOSEI 2021

～えこびよんが知りたい法政の七不思議と未来に続く階段～
歩数総合ランキング

歩数計を毎日意識して、歩数を毎週報告して、更には週間ランキングが発表されることが、他者の存在を意識して、励みとなったようです。



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	ひつじ	チャレンジ目標	24,214
二位	ニックネーム無し	チャレンジ目標	22,878
三位	カブトムシ	キャンペーン目標	17,616
四位	John	チャレンジ目標	17,485
五位	いーたん	チャレンジ目標	15,646
六位	ハイビスカス	チャレンジ目標	14,669
七位	ぺこ	チャレンジ目標	14,333
八位	ジロー	キャンペーン目標	14,034
九位	ほりかわ	チャレンジ目標	13,552
十位	ぴよん	チャレンジ目標	13,499

一位に輝いた「ひつじ」さんからは、「普段あまり外を出歩かず運動しなかった私が体を動かすようになり、基礎代謝が上がって睡眠が深くなったような気がします。また、日々の目標があることにより普通に運動するより楽しく体を動かすことができました」とコメントしていただきました。Congratulation!!!

※ 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)

日頃から、エレベータやエスカレータを無意識に使っていたことに気づきました。運動不足解消とエコ活動にも繋がるので今後も続けていきたいです。1人での活動でしたが、他にも活動されていることがわかり、とても励みになり毎日楽しくできました(キャンペーン目標/達成)。

報告する機会があることで、積極的に歩こう、階段を使おうと思うことができました。(キャンペーン目標/未達成)

プログラムに参加をしたことで、歩数計を動かす習慣ができました! またランキングを見て上位層のレベルが非常に高く、意識的に週ごとに歩数を増やすことができました。そして毎週末のテストでは、法政大学の環境に対する取り組みを少しでも知ることができ、大変良い機会でした。各キャンパスに隠された工夫を、クイズ形式で楽しみながら学ぶことができました(チャレンジ目標/達成)。

この企画に参加したことで、エスカレータやエレベータではなく階段を使う意識や、車で移動するのではなく徒歩で移動するようになった。健康にもいいと思うのでこれからも引き続き意識していきたいと思う。ありがとうございました(チャレンジ目標/達成)。

実際にこのイベントに参加してみて、自分が如何に日常的に歩いていないかを今一度見つめ直すきっかけになった。毎週定期的に歩数を確認するので、今後どれくらい歩けばいいのかという意識付けにも繋がった上、歩数アプリを調べるきっかけになった。なるべく多くの人に参加すれば、学内のエレベーター・エスカレーター使用が減り、電気代の節約になるかもしれない。今後もこのようなイベントがあれば、積極的に参加したい(チャレンジ目標/未達成)。

オンライン授業が続いたことや暑さなどから、ウォーキングが面倒に感じてしまい、目標を達成することができず残念です。しかし、毎回、法政大学が行っている環境の取り組みを知ることができて、よい学びの機会になったなと思います(キャンペーン目標/未達成)。

今回この取り組みに参加することによって普段あまり外を出歩かず運動しなかった私が体を動かすようになり、基礎代謝が上がって睡眠が深くなったような気がします。また、日々の目標があることにより普通に運動するより楽しく体を動かすことができました(チャレンジ目標/総合ランキング一位・達成)。

日々の生活のなかで、こまめに回り道や階段を使うように心がけて過ごしました。課題に追われてあまり歩けない日もありましたが、イベントに参加してることで、歩くのが楽しかったです。ありがとうございました(チャレンジ目標/達成)。

前回に続き参加しました。猛暑の中ですが、涼しい屋内でソーシャルディスタンスに配慮しながら参加することができ、健康と環境について考える良い機会となりました。また今後の活動も楽しみにしております(デフォルト目標/達成)。

今回12000歩を目標にしていたが、思っていたより多く歩かないと達成できなかった。この取り組みで階段を意識的に使い、運動量を増やすことができたことが良かった。また、エレベーターが混雑しているとき、下り階段を使う方が速く移動でき、時間の節約にも繋がった。階段を使うことは環境と時間の節約という点でとても大きなメリットがあることに気づくきっかけになった。これからも階段を出来るだけ使うようにしたい(チャレンジ目標/達成)。