



「ゆるっと」すれば



歩ける! スポーツできる!

「世田谷UDスタイル」とは
多くの人がまちを快適に利用できるための工夫や配慮を、自分自身の日常の暮らしに取り入れ実践していくことが「世田谷UDスタイル」です。様々なスタイルをこの冊子では紹介しています。

第3号の内容

- 02 03 「ゆるっと」すれば みんなで歩ける! スポーツできる!
- 04 05 ゆるっとスポーツ みんなが楽しいと、とっても楽しい!
- 06 07 「スポーツと UDまちづくり」
- 08 09 ゆるっとウォーク成城 五感がひらく、自然を感じるまち歩き
- 10 “ゆるっとウォーク”ができるまで
- 11 世田谷区の取り組み



ゆるっと ウォーク

▼キーワードは「ゆるっと」
誰もが自分の体力に合わせて、みんなでスポーツができたらどんな感じでしょうか。

今回のUDスタイルでは、「ウォーキングやスポーツを「みんなで取り組む」《ユニバーサルデザイン》と考えました。そして、みんなで一緒に取り組むキーワードとして、「ゆるっと」という言葉をつけました。

▼ゆるっとやってみる
平成28年度は、2回にわたって「ゆるっと」するワークショップを開催しました。様々な立場から、たくさんの方々が参加があり、期待以上の気づきがありました。

「世田谷UDスタイル」第3号では、このワークショップの様子を紹介し、ユニバーサルデザインについて考えます。

UD(ユニバーサルデザイン)とは
年齢、性別、国籍、能力等に関わらず、できるだけ多くの人が利用しやすい生活環境にするという考え方です。

▼ウォーキングやスポーツの目的は?
まちや公園では、ウォーキングをしている人の姿をよく見かけます。また、区内の施設では様々なスポーツが行われています。

人は健康のため、ストレス解消のため、体力向上のためなど、それぞれの目的でスポーツをしたり、ウォーキングをしたりします。そこで、目的は違っても、みんなで楽しくスポーツができたらどうでしょう。



ゆるっと スポーツ