



創健

—中学校を拠点に健康を育む—

背景

日本の健康

若者の運動

現在、日本の小中学生の運動能力・運動に対する意識はコロナを機に大きく低下している。また、スクリーンタイムの増加は運動習慣だけでなく、睡眠時間や食事習慣など健康に大きく影響している。

高齢者の運動

高齢者が適切な運動を行うことは怪我の予防や、生活習慣病の予防になる。

どの世代においても運動は生活する上で大切なものである。

ウェルネスな街づくり

現在行われている政策では、若者に向けた健康向上のためのものは少ない。
また、インフラ整備など、ハード面での政策が多い。

若者にも意識を向けた、ソフト面・ハード面でのさまざまなアプローチを行う。

ソフト面・ハード面のどちらからもアプローチし、若者に意識を向けた健康向上する地域づくりを目指す。
また、中年・高齢者の運動も大切であるので、全年代で地域の健康向上を目指す。

ウェルネスの定義

さまざまな企業や機関の提唱するものを比較し、本研究では以下のものを“ウェルネス”として定義する。

ウェルネスとは、第一に身体的・精神的に健康であること。
また、その健康的な状態であるために生活環境や社会的環境を提供する。

ウェルネスを構成するキーワード

身体的健康

快適な
室内環境

地球環境

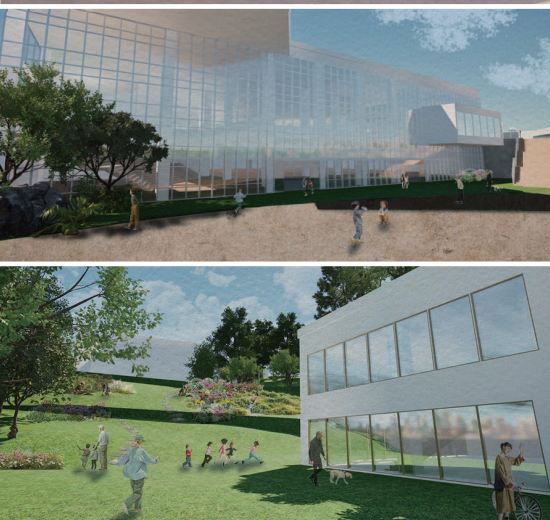
社会的環境

心理的健康

生活

安心

共通するキーワード
この7つの項目がウェルネスを
構成する要素とする

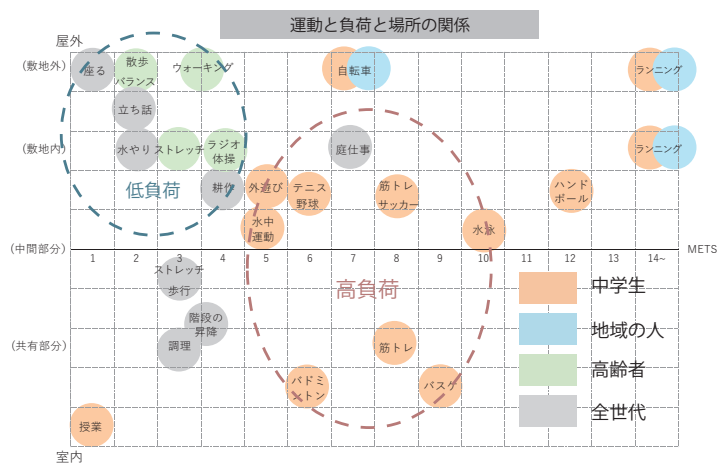


運動の分析

身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで示す国際的な単位である **METS (メッツ)** を活用する。
これを活用して、運動の負荷と場所を表にし分析を行った。(右図)

高負荷の身体活動になるほど場所は閉鎖的になり、活動する人も限定的になる。

高負荷の運動を身近にし、行わせるためには閉鎖的な空間と開放的な空間が交わるような配置にしなければならない。



コンセプトと設計提案

ヘルスリテラシー

- 身近な図書空間
- 読書意識の向上
- 健康増進、育成のための開放教室の設置

01



身体的健康

- スポーツする環境を身近にする
- 推奨されるメッツ以上の身体活動が発生するような建物配置

02



地球環境

- 植物育成
- 自然との交流

03



精神的健康

- 保健所との協力
- 相談室の設置

04

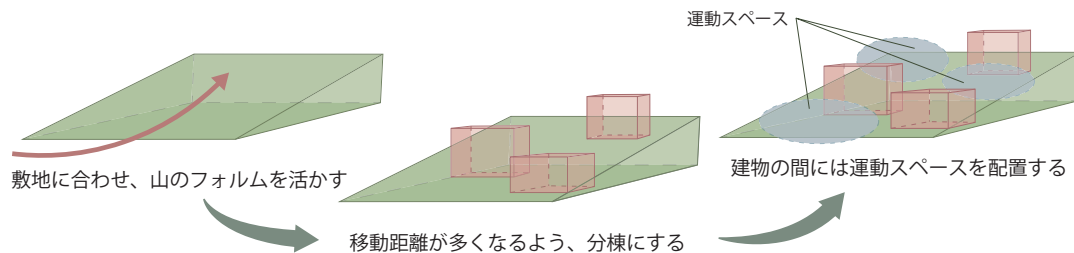


定めたウェルネスのキーワードから主にこの4つの観点から設計する

これらに伴う先生や、地域のボランティアの方の居場所の提供

地域全体の健康増進を目的としたみんなの居場所をつくる

構成のダイアグラム

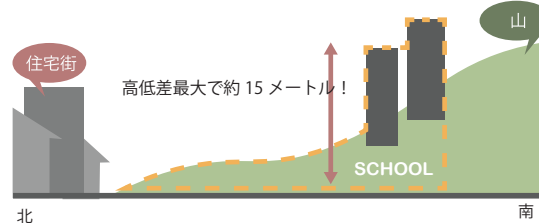


対象敷地

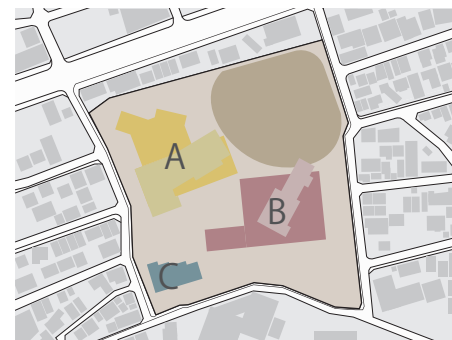


名古屋市立天白中学校

名古屋市天白区に位置する。人口は現在も増加傾向であり、学生の多い街。周辺には公園やスポーツセンターも存在するが、利用者は減少傾向にある。



配置図

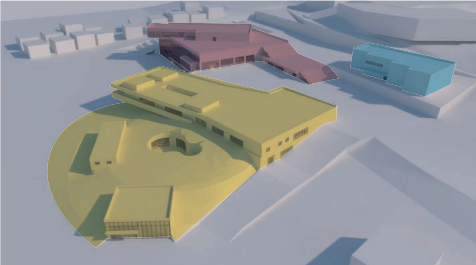


分棟型の校舎

A 1年教室・特別教室・格技場
プール・図書・相談室

B 3年教室・特別教室
体育館・図書・職員室

C 2年教室



ヘルスリテラシー

読書によって

読解力や情報収集力を向上させる。

健康を保つ上でも

正しい情報を集め

取捨選択・理解することは大切である。

身体的健康と心理的健康

人が入りやすいA棟北側には
解放された図書館を配置。



丘の内部に設置

健康相談室

身体面・精神面での健康に関する相談室や、休日
には開放教室として健康や身体に関する教室を開
校する。

みんなが集まる健康の丘

A棟北側 健康の丘



自由に過ごすことができるエリア。
図書と健康エリアやプール、格技場、特別教室の開放エ
リアなど人が多く集まる場所を自然と身体を動かせるよ
うな場所とする。

緩く長距離を登る

急で短距離を登る



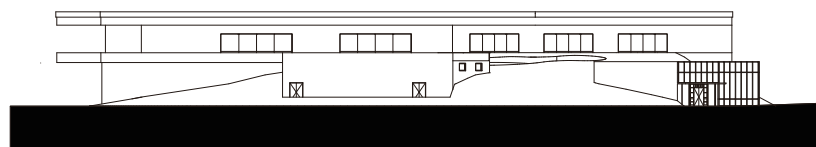
しっかり道を定めず、自由なアプローチとする。

A 1年教室・特別教室・格技場・プール・図書・相談室

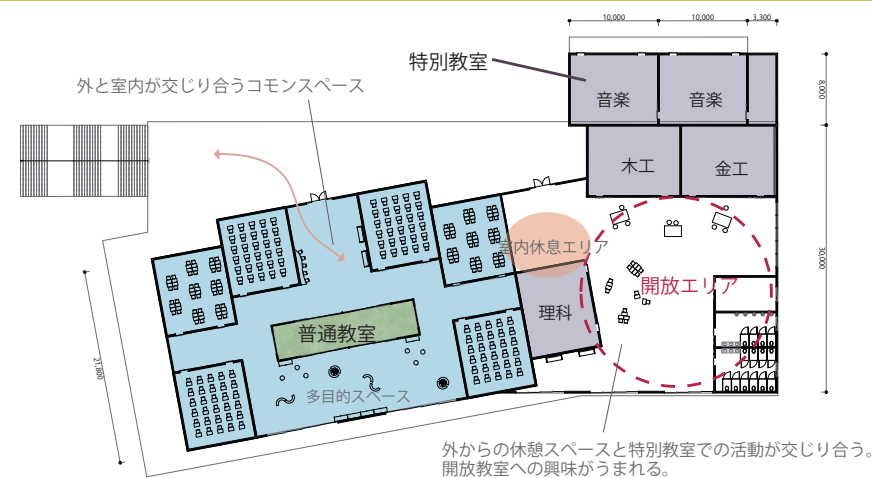
構造： 1階北側…壁式構造 1階南側…RC造 2階…壁式構造



A棟1階平面図 1:300



A棟 立面図 1:300



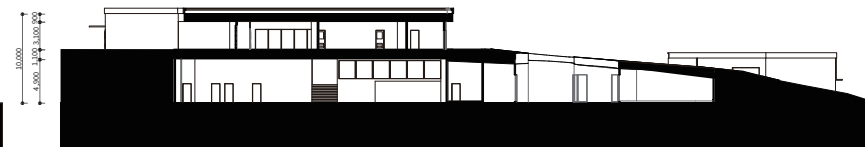
A棟2階平面図 1:300

特別教室前に
共有スペースを設ける

教室前でも作業ができる。
人と交流しながら学ぶことができる。

普通教室との分断

解放される場所が多いので
外との繋がりは感じられ
ながらも閉鎖的にした。



A棟A-A'断面図 1:300

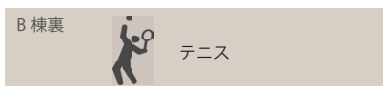
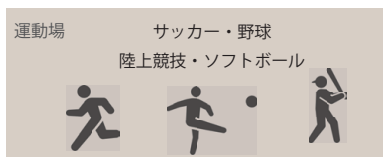
健康の丘



配置図

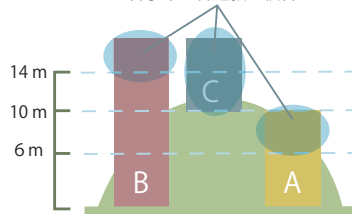
運動スペース

敷地の全体的にさまざまな運動スペースを配置させることで、どこにいても身近に運動が感じられるようにする。
また、高負荷の運動スペースを開放することで全体的な運動習慣を向上させる。



高低差の活用

各学年の普通教室校舎

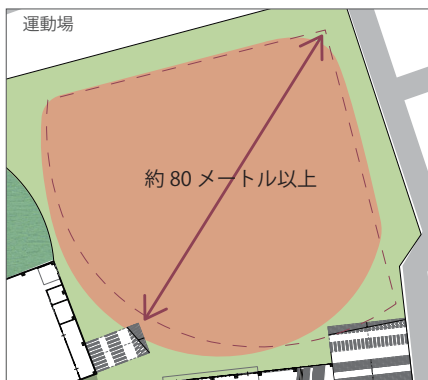


高低差のある敷地をそのまま生かし、さまざまな高さの位置に校舎を配置した。
“健康”が第一コンセプトにあることから階段を多く配置している。必ず階段や、坂を通らないと生活できないようになっている。

学習指導要領と運動場

↓授業に必要な運動

- ・陸上競技／競歩種目 or 跳躍種目
(短距離・長距離・ハードル走・幅跳び・高跳び)
- ・機械運動／マット、鉄棒 or 平均台 or 跳び箱
- ・球技／ゴール型、ネット型、ベースボール型
- ・武道／剣道 or 柔道 or 相撲
- ・ダンス



ソフトボール・フットサルまでの試合は可能。
サッカーや野球の試合は近くの公園で行うこととする。

フロアレベル

Layer 1 基準地点



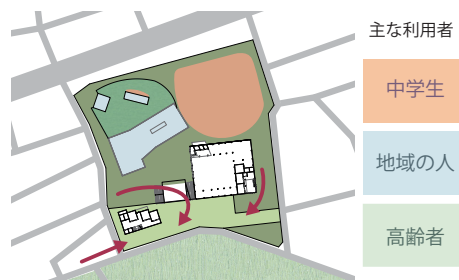
体育館・運動場・プール・格技場
図書館・図書メディア・健康相談室

Layer 2 6m地点(基準地点から)



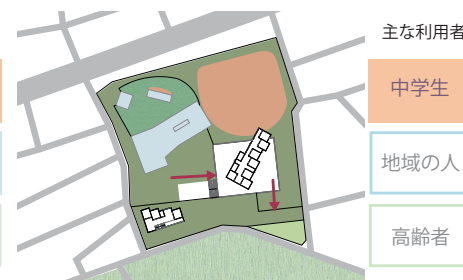
普通教室(1年生)・職員室・保健室
体育館(応援ゾーン)・特別教室(開放教室)
ランチルーム

Layer 3 10m地点



普通教室(2年生)・テニスコート
植物育成ゾーン

Layer 4 14m地点



普通教室(2、3年生)
植物育成ゾーン

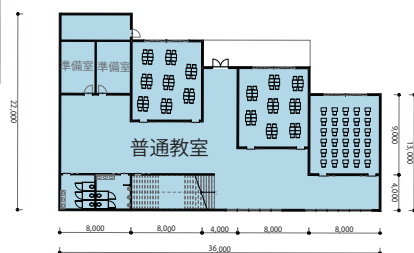
異なる要素を分散して配置することで、さまざまなフロアレベルを回遊できる

C 2年教室

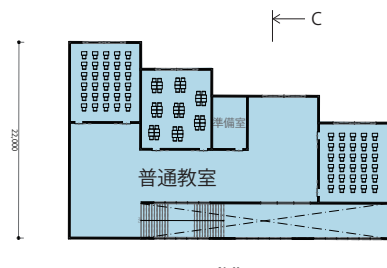
構造：壁式構造

土足型教室

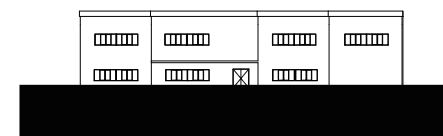
敷地内を自由に回遊させるため、土間を設けず土足型の学校とする。
各校舎の入口には少し広めの空白の空間をつくることで校内を清潔に保つ。



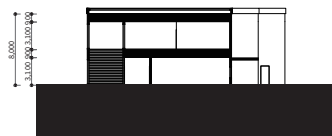
C棟1階平面図 1:300



C棟2階平面図 1:300



C棟立面図 1:300



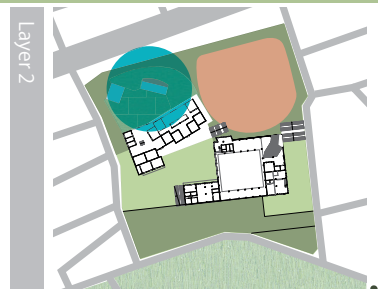
C棟C-C'断面図 1:300



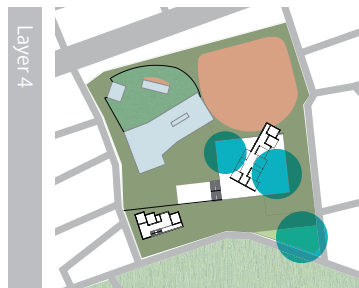
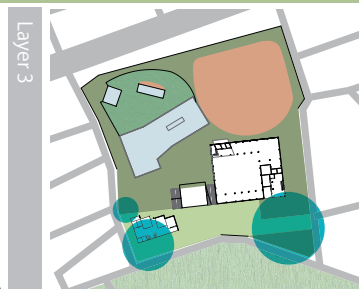


植物から繋がるウェルネス

心身を育てるグリーンポイント



各地にグリーンポイントを作る



植物教育

地球環境

の改善

@ウェルネスのキーワード

気軽にできる身体活動のひとつ。

「植物を育てる→定期的に様子を見なければならない」
となるので継続的な行動を生む。



開放教室と運動

開放教室

A

金工室・木工室
理科室・美術室・音楽室

B

被服室・調理室

体育館やプール、運動場などのスポーツする場所の開放だけでなく、
一部の教室を開放し、休日は特別教室などを開校する。

料理教室・工作教室・実験教室
etc.

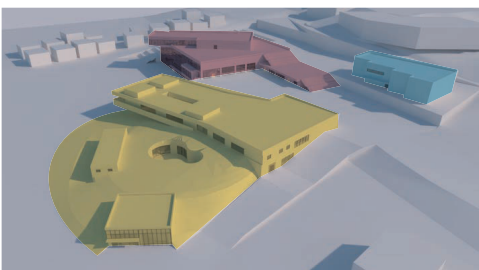


料理教室などは**食育**になり、
健康向上に繋がる。

開放教室に参加する。

→“行く・参加する”という身体活動を生む

SCHOOL



B

3 年教室・特別教室・体育館・図書・職員室

構造： 1～3 階…S 造 4 階…壁式構造

階段は広く

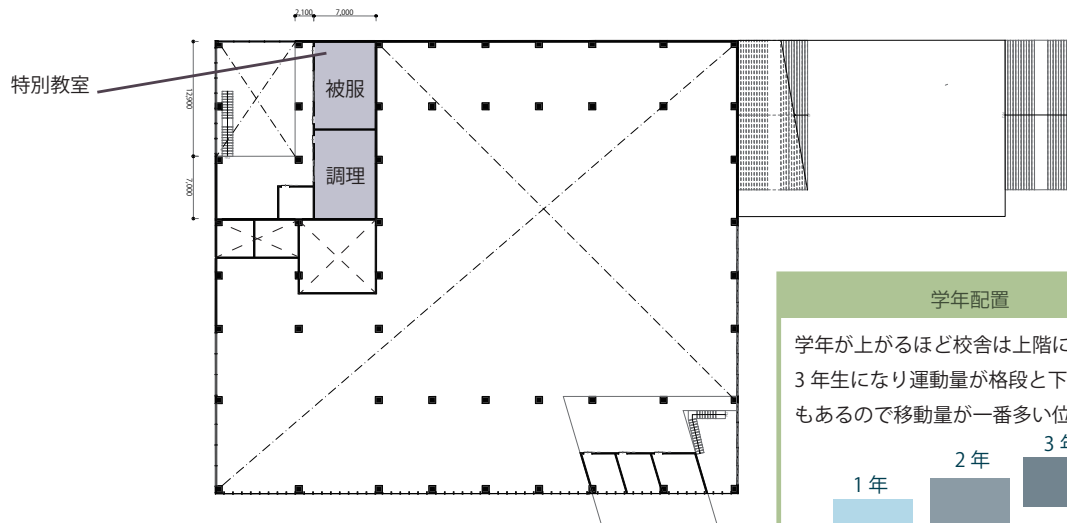
移動のためだけでなく、交流の場とし
フロアをシームレスにつなぐ。



北面はガラス張り



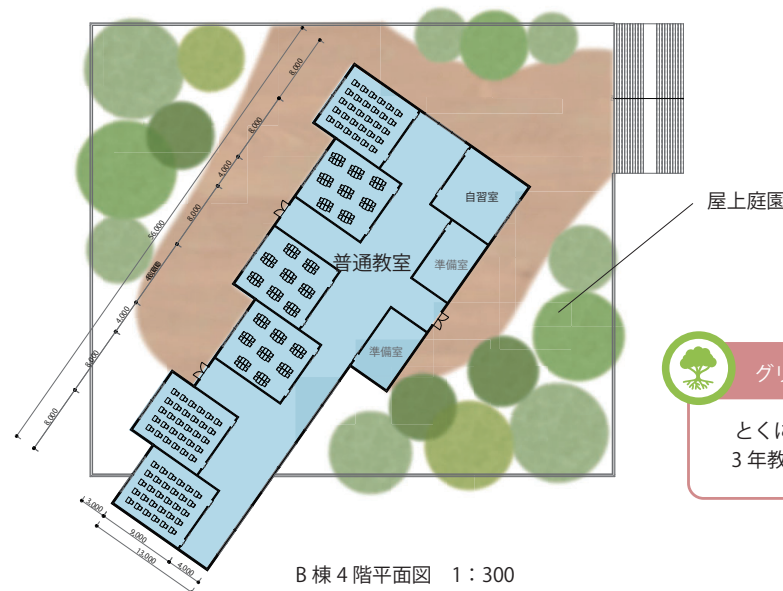
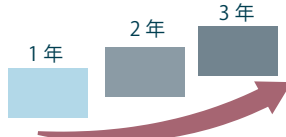
中の様子がよく見え、
運動意欲を掻き立てる

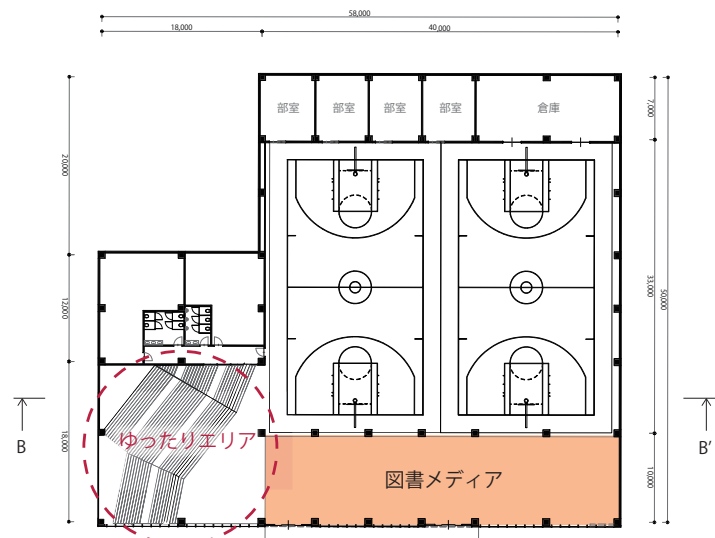


B 棟 3 階平面図 1 : 300

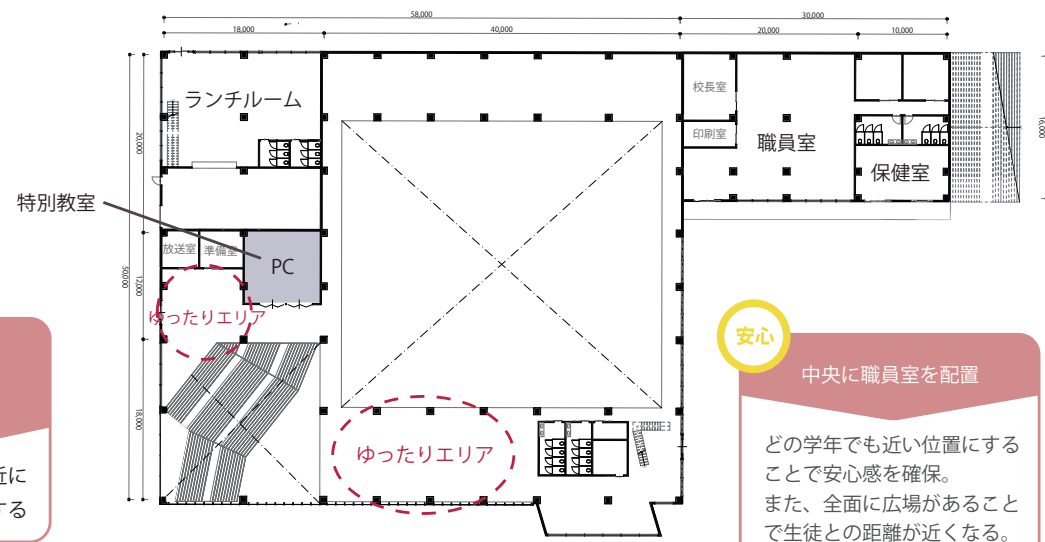
学年配置

学年が上がるほど校舎は上階に配置。
3 年生になり運動量が格段と下がる時期で
もあるので移動量が一番多い位置にある。







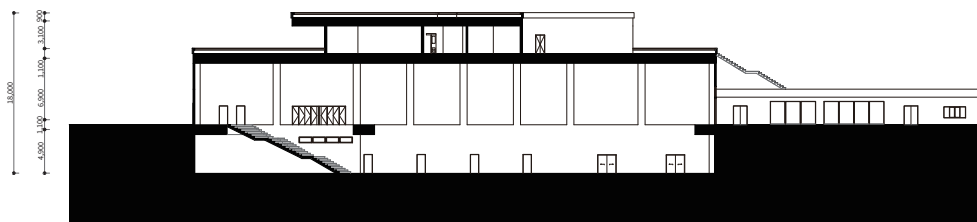
B棟1階平面図 1:300



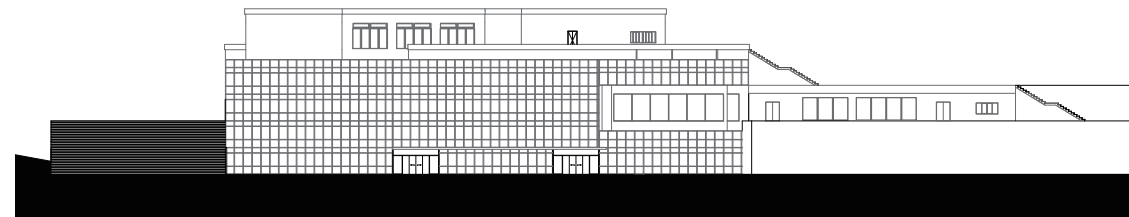
B棟2階平面図 1:300

 ゆったりエリアを各地に配置
運動スペースを身近に感じさせるようにする

 中央に職員室を配置
どの学年でも近い位置にすることで安心感を確保。また、全面に広場があることで生徒との距離が近くなる。



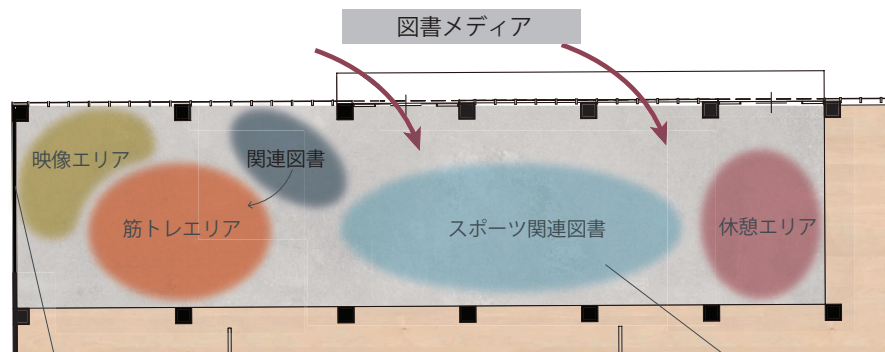
B棟B-B'断面図 1:300



B棟立面図 1:300

ヘルスリテラシー

スポーツと読書との繋がりを強くするため、体育館前にも図書メディアを設置する。

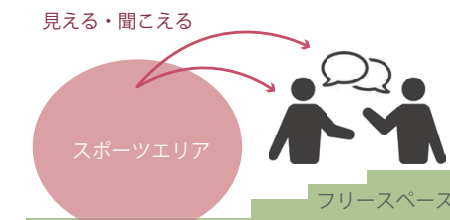


スポーツは映像を見ることも大切。モニターを置き、1人や複数人と確認できる場とする。

通常の図書館と異なり、スポーツに関連するものを置く。

運動意欲を湧かせる配置

運動スペースの近くにはゆったり過ごすことのできるフリースペースを配置している。人が集まる場所でスポーツを間近に感じることで運動意欲が湧いてくる。



- ・スポーツが身近になる。
- ・実際にやりたくなる。