



## のびのび大仏ストレッチ

2026年1月14日  
秀明大学観光ビジネス学部 1年  
矢野泰成  
小野寺七海

# 目次

1.自己紹介

2.提案概要

3.内容

4.役割と課題

5.成功した時のイメージ



# 1.自己紹介

氏名

矢野泰成

出身地

趣味

猫と遊ぶ

将来の夢

旅館で働くこと

鎌ヶ谷の印象

電車のアクセスがいい

多様な住まいがある

今回の提案で一番悩んだこと

概要やテーマを決めたものの、内容を決めるのが難しかった



# 1.自己紹介

氏名

小野寺 七海

出身地

趣味

ドラマ鑑賞

将来の夢

グランドスタッフ

鎌ヶ谷の印象

自然や公園が多い

今回の提案で一番悩んだこと

内容を決めるのが難しかった



## 2. 提案概要

### (1) アイデアを考えた理由

実際に見に行ってみるだけではなく実際に行動できるものを作りたいと思った。  
鎌ヶ谷大仏の優しいイメージを生かし、誰でも簡単にできるヨガやストレッチで、  
大仏の町鎌ヶ谷のイメージを市民の方に広げたいと思った。



### (2) ターゲット

交流したい高齢の方  
心を落ち着かせたい人  
軽い運動をしたい人

### (3) 概要

大仏をテーマにした、ヨガやストレッチを行い、鎌ヶ谷市民が  
健康になり、幸せになる。





### 3.内容

高齢者施設の方や交流場所などに集まっている方に、鎌ヶ谷大仏をテーマにしたストレッチ、またはヨガのメニューを考えて、朝などに行ってもらおう。

覚えやすいのがいいと思うので、大仏をイメージすると簡単に思い出せるようにする。

まずは高齢者の方に向けて作り、広まることができたら、グッズなどを作り、幼稚園や小学生などの子供にも広めたい。



### 3.内容

#### 大仏をテーマにしたストレッチのメニューの例

- ①大仏ポーズ（鎌ヶ谷大仏と同じポーズをして心を落ち着かせる）
- ②背筋を伸ばしながら首と肩を回す
- ③合掌ひらきストレッチ(手を合わせて前に出した後左右に広げる)
- ④開脚前屈をする
- ⑤体側伸ばし



### 3.内容

鎌ヶ谷ふるさと産品参画企業に協賛いただき、大仏体操への参加回数等をポイント化する。高得点者にはふるさと産品を、プレゼントする仕組みを作る。



市のゆるキャラ、「かまたん」と一緒に体操ができるイベントを開催するほか、かまたんが幼稚園や保育園、小学校に訪問して参加者とともに体操を行う。





## 4.役割と課題

### (1)役割

ヨガインストラクターさんや、ストレッチトレーナーさんに効果的な内容を決めてもらい、高齢者の施設の職員さんに伝えて、利用者さんに行ってもらう。  
(パーソナルジムReViNa鎌ヶ谷店さんや、M's Medical Fitnessさんで働いている方をお願いをする)

市民の方が交流する場に、告知用のポスターを貼り、行ってもらう。  
(鎌ヶ谷コミュニティーセンターや公民館など)

### (2)課題

- ①指導をしたり、見守りをする人が必要
- ②宗教的に感じる人がいる可能性
- ③広報が難しい
- ④激しい運動ではないので効果を感じる人と感じない人の差が開いてしまう



## 5.成功した時のイメージ

鎌ヶ谷に住んでいる高齢の方と子供が、大仏のストレッチやヨガを知っている。  
朝の軽い運動にしている人や施設がある。  
市民の方が健康に暮らせている。



# 第2期鎌ヶ谷市観光ビジョンとの関連性



## 19 かまたんを活用した取組

事業を実施する際には積極的にかまたんを活用し、PRに努めます。また、かまたんによる SNS を活用した情報発信を行うほか、子どもたちの身近な存在になれるよう、かまたんと出会える機会を提供します。

■主たる関係課  
農業振興課

取組主体		
市民	事業者	行政
○	○	●

## 21 鎌ヶ谷市ふるさと製品の活用

行政における各種イベントや事業における賞品として、鎌ヶ谷市ふるさと産品を積極的に活用していくほか、事業者にも鎌ヶ谷市ふるさと産品を活用するよう推進します。

■主たる関係課  
商工観光課

取組主体		
市民	事業者	行政
○	○	●