

2025 年度「若者×ツナグバ」活動報告書

団体名:7 hours club

活動名:ヘルスケア活動を行う若年層のコミュニティ形成・農業支援

★ 団体紹介 (結成時期、構成メンバー、結成の目的、活動方針等)

<結成の時期・目的>

20 代を中心に心身ともに健康な生活習慣を広げることを目的として、2024 年 7 月に団体を結成しました。日常生活の中で運動不足や生活リズムの乱れを感じている若者が多いことから、継続的に健康的な活動を行う場をつくり、自ら企画・運営する活動を通じて健康的な生活を実践する若者を増やすことを目的としています。

<活動方針>

朝の活動を通じて、「心身ともに健康で活力あるコミュニティをつくること」を目標に活動しています。週に 1 回、朝 7 時からランニングやプロギングなどの活動を実施し、無理のない運動習慣と規則正しい生活リズムの定着を促しています。

活動開始時間を朝 7 時に設定しているのは、健康的な生活習慣の第一歩として早寝早起きを意識してもらうためです。朝の活動を通じて生活リズムを整えることで、心身のバランスの改善や日常生活の質の向上につながることを目指しています。

また、ランニングは記録やスピードを競うものではなく、健康的に体を動かすことを目的としているため、運動習慣のない方でも参加しやすい活動となっています。

本活動を通じて、特に 20 代を中心とした若い世代の健康意識の向上や生活習慣の改善を促し、地域の活力向上にも寄与することを目指しています。今後も活動の認知を広げながら、より多くの参加者が継続的に健康的な生活を実践できる場づくりを進めていきたいと考えています。

<構成メンバー>

社会人 8 名で構成されており、それぞれが異なる職業に従事しながら運営に関わっています。メンバーが主体的に企画・運営を行い、継続的に活動を行っています。

★ 活動内容 (実施日、場所、目的、内容、参加人数等)

○自主企画

・毎週、毎月開催、定期イベント

イベント名	回数	内容	参加者数
SMR (Saturday Morning Run)	11回	毎週土曜日のランニング	469名
SCU (Sunday Clean Up)	7回	クリーンアップ	111名
農業体験	5回	農家さんのお手伝い	7名
Hiroshima Sip run	2回	カフェとコラボし広島市内を周遊するイベント	1回目 100名 2回目 300名
合計			のべ 987名



SMR

SMR



SCU

農業支援



Hiroshima sip run

○コラボ企画

広島市内のショップや、企業とのコラボイベントなど

日時	イベント名	内容	参加者数
3月1日	NNORMAL グループラン	シューズブランドとのグループラン	11名
5月5日・6日	Coffee Culure Next	クリーンアップ	のべ29名
5月25日	Morning Ride	Pop grumpy さんとのサイクリングイベント	12名
7月4日・5日	Hiroshima Trail Runnig	NNORMAL とのグループランと上映会イベント	のべ30名
7月19日	7 huors club 1st anniversary	ランニング、ヨガ、サイクリング	50名
9月13日	X fit (クロスフィット)	ランニング、ヨガ、サイクリング	37名
10月19日	厳島水中花火大会 presents 宮島プロギング 2025		33名
11月8日	MMR(Matsuri Morning Run)	三原市と協力し祭りの日にコラボランニング	14名
11月22日	STAHUG FES	サンフレッチェ広島のイベントにてコラボグループラン	28名
1月10日	せとだレモンマラソングループラン	広島県の生口島のマラソン大会とコラボグループラン	35名
合計			のべ279名



STAHUG FES



MMR(Matsuri Morning Run)



せとだレモンマラソングループラン



厳島水中花火大会 presents 宮島プロギング 2025

○その他

マラソン大会ボランティアやスタッフ派遣、依頼

日時	イベント名	内容	参加者数
4月4日5日	しまなみサラウンド	ボランティア	6名
4月12日~14日	鬼ヶ城トレイル 2025	トレイルレース参加、ボランティア	7名
6月15日	しまなみサラウンド	ボランティア	5名
2026年2月22日	せとだレモンマラソン	ボランティア	2名
7月~11月	DIG:R ショート動画	DIG:R HIROSHIMA さんからの ショート動画作成依頼	15回



DIG:R ショート動画



しまなみサラウンド

★ 実施に伴う効果（どのような社会貢献ができたか。自らの成長は。）

<社会貢献>

7 hours club では、「心身ともに健康でいること」をテーマに、若者の生活習慣の改善や地域との関わりを促進することを目的として活動を行いました。

2025 年度は、定期イベントを 41 回、コラボイベントを 9 回実施し、企業や地域団体との連携を広げることができました。参加者はのべ多数に上り、継続的に参加するメンバーも増えています。

特に、毎月実施しているプロギングやクリーンアップ活動を継続したことで、宮島花火大会主催者から大会翌日のプロギング実施の依頼をいただくなど、地域から活動を認知していただく機会が増えました。

私たちは参加人数の多少に関わらず活動を継続してきましたが、その結果として紹介や相談を受ける機会が増え、地域とのつながりが広がっています。

社会的な効果としては、若者の睡眠習慣の改善や健康意識の向上を目的として活動を行ってきた中で、継続参加率が高い参加者では約 6 割のイベントに参加するメンバーも現れ、日常的な生活習慣の変化につながっている様子が見られました。

また、活動を通じて参加者同士の交流が生まれ、街中で顔を合わせた際に会話が生まれたり、知り合いの店舗を訪れたり、ボランティア活動に参加したりするなど、地域に主体的に関わる人が増えてきたことを実感しています。

具体的に地域への影響を数値として示すことは現時点では難しいものの、活動を通じて広島市の街への愛着（シビックプライド）が生まれ、地域に関わり続けたいと考える参加者が増えていることは大きな成果であると考えています。

今後も継続的に活動を行い、地域と関わる人を増やすことで社会に貢献していきたいと考えています。

<自らの成長>

自主イベントやコラボイベントを積極的に企画・実施したことは、7 hours club の活動にとって大きな成長につながりました。さまざまな企画に取り組む中で、自分たちのクラブに合う活動や継続しやすい運営方法を見つけることができ、1 年間を通して試行錯誤を重ねながら PDCA を回すことができました。

活動の範囲は広島市内にとどまらず、三原市や生口島、廿日市市など広島県内の各地域へ広がり、地域ごとの特色や人とのつながりを実感しながら活動を行うことができました。現地の方々や関係者のサポートによって、自分たちのアイデアだけでは実現できなかった企画も実施することができ、多くの新しい経験を得ることができました。

また、イベントの企画だけでなく、参加者の調整や当日の進行管理などの運営も自分たちで行うことで、活動を継続するためには事前準備や細かな調整が重要であることを実感しました。限られた時間の中で円滑に活動を進める工夫を重ねたことで、計画力や調整力が身についたと感じています。

さらに、イベントでは多くの参加者をまとめる役割を担う機会も増え、普段の仕事では経験することの少ないリーダーシップを発揮する場にもなりました。こうした経験を通じて、個人としても団体としても大きく成長することができた 1 年であったと感じています。

★ 苦労した点、今後の課題、発展の方向性など

< 苦労した点、今後の課題 >

若者×ツナグバの助成金に応募した時点では、7 hours club の参加者は 20 名弱であったため、団体の規模に合わせて 3 年間の活動計画を立てていました。しかし、定期イベントであるモーニングランの参加者が増加し、開始から半年ほどで 1 年目の目標参加人数を達成するなど、当初の想定を上回るペースで活動が拡大しました。

また、若者の間で健康志向やウェルネスへの関心が高まっていたこともあり、参加者のニーズが当初計画していた農業支援活動よりも定期的な運動習慣づくりへと移行しました。その結果、農業支援活動に十分な時間を割くことが難しくなった点は、計画との相違点として挙げられます。

一方で、参加人数が急激に増加したことにより、組織体制の整備が追いつかず、リーダーや副リーダーに業務が集中する場面もありました。こうした経験を通じて、特定のメンバーに依存しない運営体制の必要性を強く認識しました。

そのため現在は、誰でも一定のレベルで運営ができるよう受付やイベント進行のマニュアルを整備するとともに、活動後にフィードバックを行う習慣を取り入れるなど、組織として持続可能な運営体制の構築に取り組んでいます。

< 今後の課題と発展の方向性 >

今後の課題としては、主に 2 点を挙げています。

1 点目は、サポートメンバーや運営メンバーを増やすことです。関わる仲間を増やすことで特定のメンバーへの負担を減らし、より持続可能なコミュニティ運営を目指したいと考えています。そのため、日常の活動の中で主体的に関わってくれる参加者を見つけ、徐々に運営に関わってもらい仕組みを整えていきたいと考えています。

2 点目は、活動の幅を広げすぎないことです。活動が認知されるにつれて新たな企画の提案や協力依頼が増えてきましたが、すべてを受け入れるのではなく、団体の目的や方向性に合った活動を選択していくことが重要であると考えています。今後は優先順位を明確にしながら、意義のあるコラボレーションについては積極的に取り組んでいく予定です。

★ 若者×ツナグバへの提言（改善につながるヒント、要望）

本事業を通じて感じた点として、団体間の交流の多くがオンラインミーティング中心で進められたことは、ややもったいない部分があったと感じています。ワカツナフェスタに向けた打ち合わせも主にオンラインで行われましたが、ワカツナサミットや成果報告会などで実際に顔を合わせて話をした際には、コミュニケーションの深まりや意思疎通のスピードが大きく異なることを実感しました。

各団体はそれぞれ活動上の悩みや課題を抱えており、本来であれば共有することで参考になる点も多かったと感じています。しかし実際には、団体同士が十分に打ち解けることができたのは事業の終盤となる最後の数か月であり、「これからもっと話してみたい」と感じた段階で 1 年間の事業が終了してしまったことは惜しい点であったと思います。

そのため、事業の早い段階でオフラインによる交流の機会を設けることで、団体同士の関係構築が進み、より効果的な事業運営につながるのではないかと感じました。

また、先生方が他団体の活動を見学されているように、参加団体同士でも互いの活動に参加する機会を設ける仕組みがあるとよいと考えています。実際に活動に参加することで、それぞれの団体の特徴や工夫を学ぶことができるとともに、自分たちの活動の強みや改善点を客観的に見つめ直す機会にもなると思います。

今後は、団体同士の横のつながりをより深める仕組みを充実させることで、事業全体としての学びや成果がさらに大きくなるのではないかと考えています。