



長野大学森ゼミナール×株式会社フジランド様

2024年度「信州上田学」地域パートナー連携事業

道の駅「美ヶ原高原」 活性化プロジェクト

2025年2月8日



プロジェクト概要

道の駅美ヶ原高原を運営されている
株式会社フジランド様との協働プロジェクト

テーマ

地域資源の活用による
道の駅「美ヶ原高原」の魅力創出プロジェクト

信州上田学で取り組みを実施しようとした理由や目的

美ヶ原地域・上田地域を中心とした信州における自然・生態系など
環境保全につながる地域資源について、
歴史・背景・現状等の理解を深め、これを道の駅「美ヶ原高原」における
新たな魅力の創出につなげることを目標とする。

これまでの経過

2024年05月28日
キックオフ



2024年08月21日
進捗報告会



2024年12月11日
中間発表



2025年01月14、15日
箱根 彫刻の森美術館



2024年07月05日
現地視察



2024年09月16日
アンケート調査



2024年12月20日
進捗報告会

疲れた



現代社会について

競争の変化と
生産性重視

仕事量の
増加・複雑化

タスクに
追われる生活

情報化社会

社会的プレッシャー

現代社会について

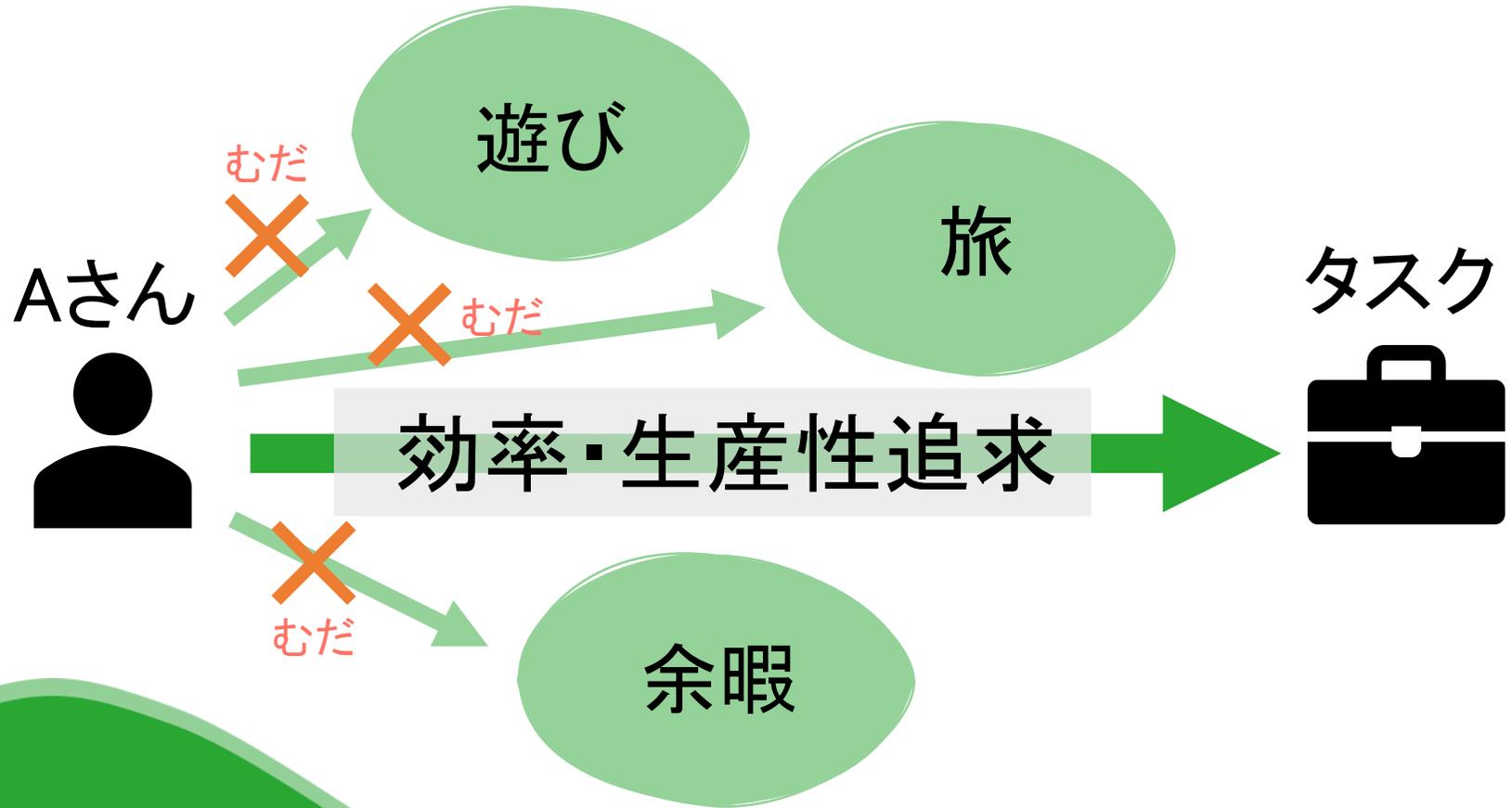
タスクに追われる意識から

「消化」することが目的化



動機の消失や意欲の低下 

むだの排除



「むだ」について

むだ 

何らかの目的や目標に向かう過程で

影響や意味がないように見えるものごと



「むだ」について

「むだ」を排除する

メリット

集中ゆえの
生産性・効率性の向上

コスト削減

デメリット

想像力の低下

柔軟性の欠如

過度なプレッシャー



頂点まで走り続けるべし！



「むだ」について

「むだ」を取り入れる

メリット

想像力の向上
憩うことができる
次の原動力を得る



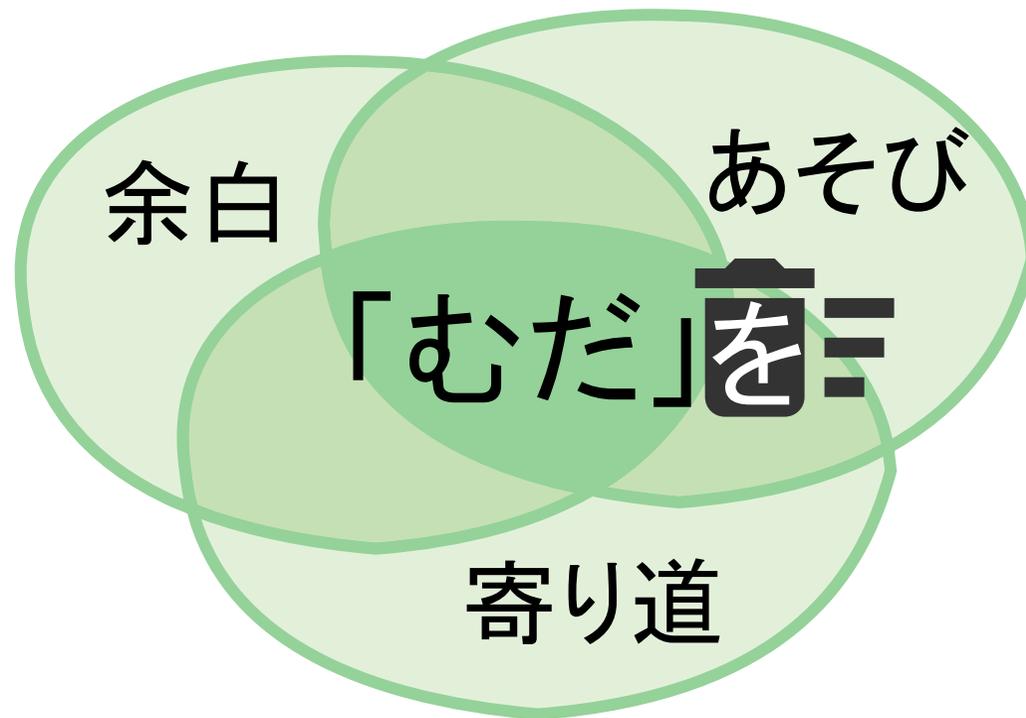
デメリット

生産性の低下
時間の浪費
焦りや不安

少し自然を満喫していこう～



「むだ」について



適度に取り入れるべき

「むだ」について

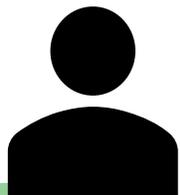
メリハリの意識



心身のリセットに



Aさん



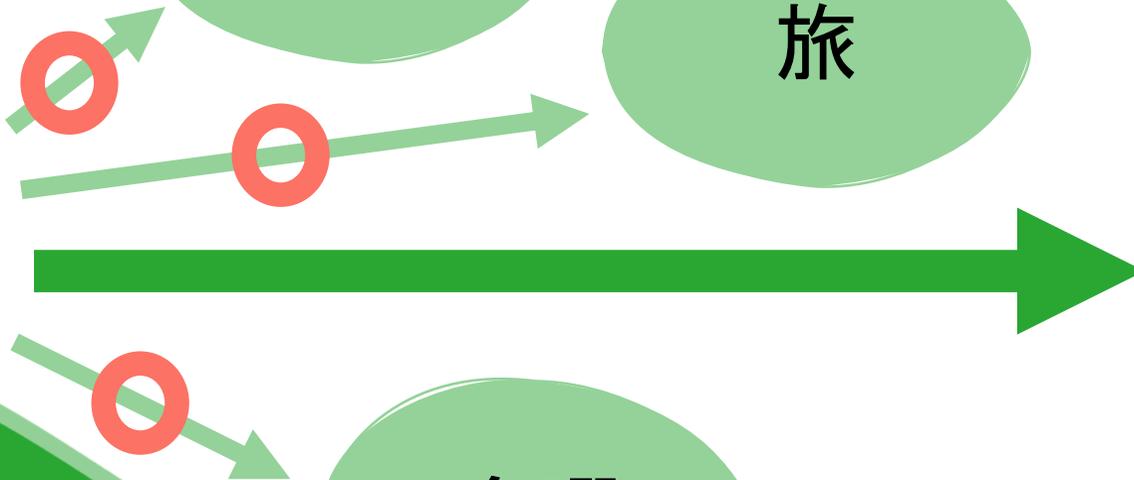
遊び

旅

タスク



余暇

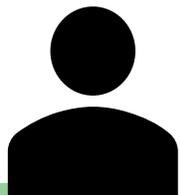


「むだ」について

心身のリセットに

日々の仕事に活力が！

Aさん



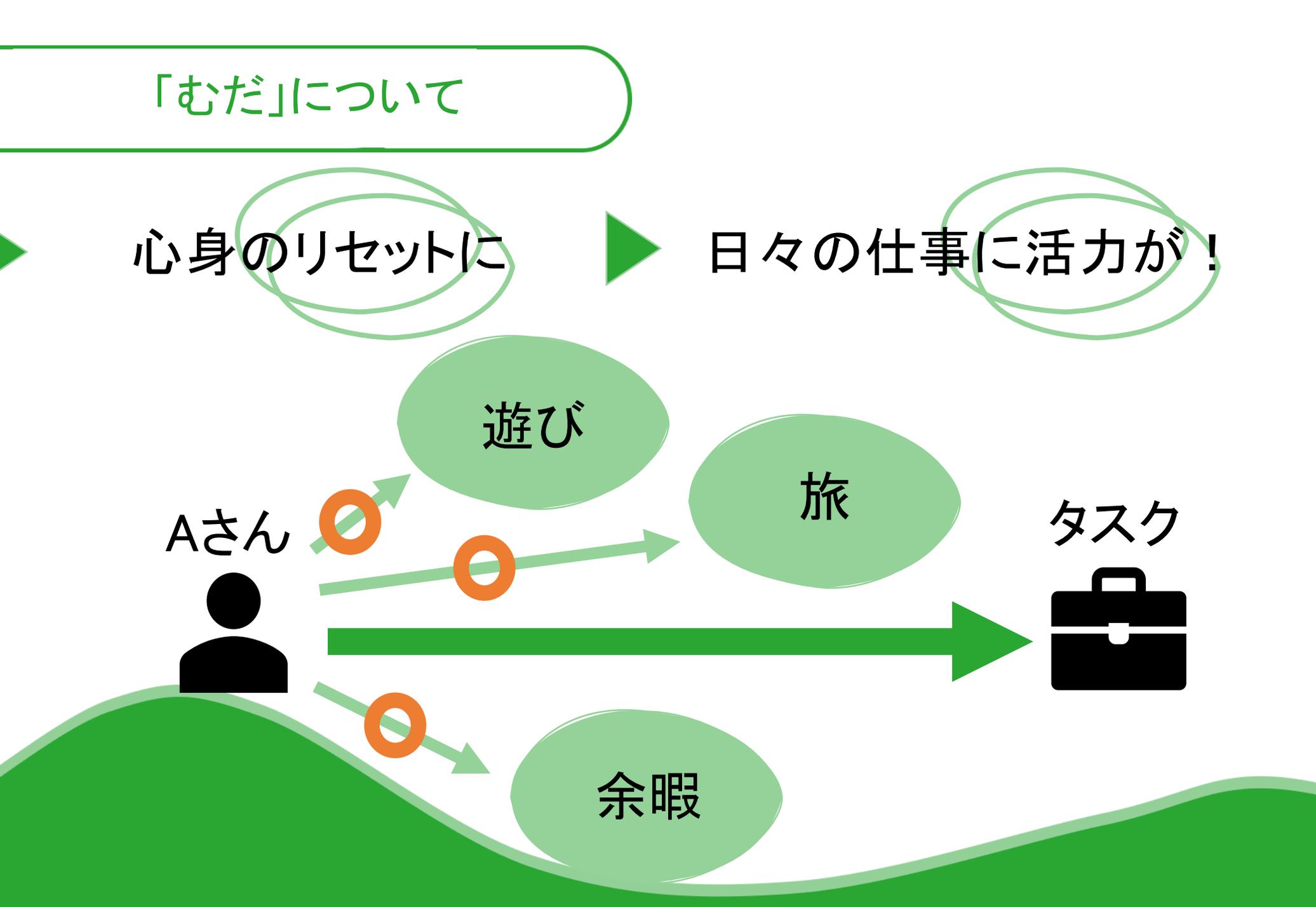
遊び

旅

タスク



余暇



“むだ”から見た美ヶ原

道の駅

美ヶ原高原

above sea level

標高

2000m

36°13'50"N、138°8'25.3"E、

「むだ」から見た美ヶ原高原

「美ヶ原高原」に対するイメージ調査実施

題目

道の駅 美ヶ原高原の
魅力創出に関するアンケート

日時

2024年9月16日(月・祝)

対象

道の駅「美ヶ原高原」の来場者

回答者：123



ありがとうございました!



「むだ」から見た美ヶ原高原

「美ヶ原高原」に対するイメージ調査実施

- ▶ 大自然で得られる非日常感や憩い
- ▶ 滞在時間があまり長くない
- ▶ 過去と変わらない印象が強い

やっぱり自然最高～



「むだ」から見た美ヶ原高原

現在の美ヶ原高原のイメージ

「雄大な自然と美しい景色」



美しい自然に依存

新鮮さが薄れマンネリ化 ↓

「むだ」から見た美ヶ原高原

美ヶ原高原の自然 $+\alpha$ で

「以前とは異なる 新たな魅力」を提供

あそび

余白

物

ありたい姿

道の駅 美ヶ原高原

above sea level

標高 2000m

36°13'50"N、138°8'25.3"E、

ありたい姿

「ありたい姿」

様々な活動を通じて実現したい

最終的に目指す姿

ありたい姿

ここでかえる場所



Return

返る

心身の調子をリセット



Buy

買える

購買・販売活動



Change

変える

価値観や考えの転換

コンセプト

道の駅 美ヶ原高原

above sea level
標高 2000m
36°13'50"N、138°8'25.3"E、

コンセプト

「コンセプト」

顧客への提供価値

ありたい姿を

実現していく方針

コンセプト



むだで立ち止まり憩う

むだで
立ち止まる
機会提供

むだの
積極的な
取り入れ

最終的な姿

Atta !!

ミニチュアアートラリー



Veil
雑貨屋



U base

滞在拠点

アモーレの鐘



A tempo

パーソナルスペース



Lofti

広場とブックカー



美ヶ原高原美術館

券売り場
美術館出入口

道の駅 美ヶ原高原

1F ショッピングモール/
展望テラス

2F レストラン

←入口

駐車場

親指広場

こども美術館

本

最終的な姿に向けた展開

むだへの気づき～みんなと私と

- 複数人(グループ)を対象
- 「過ごす」機会や手段の提供や「むだ」の存在や必要性の気づき

Lofti
広場とブックカー

Atta!!
ミニチュアアートラリー

むだへの気づき～自然の中で私は～

- 1人/単独行動を対象
- 「過ごす」機会や手段の提供と「むだ」の存在や必要性に気づかせる

A tempo
パーソナルスペース

むだへの気づきと深まり ～新しい過ごし方～

- 1人/複数人を対象
- 「過ごす」機会や手段
- 「無駄」の必要性と想像

U base
滞在拠点

むだを取り込む

- 1人/複数人を対象
- 「過ごす」機会や手段
- 「無駄」の必要性と想像

Veil
雑貨屋



展開①

道の駅 美ヶ原高原

above sea level
標高 2000m
36°13'50"N、138°8'25.3"E、

展開①

「むだへの気づき ～みんなと私と～」

複数人で訪れた人

「過ごす」機会と手段を提供

「むだ」の存在や必要性に気づかせる



施策 Lofti



ブックカーを中心とした
芝生広場の構築

施策 Atta!!



〇〇探しラリーの実施

展開①

「むだへの気づき ～みんなと私と～」

施策 Lofti

天空を意味するAloftと
自由を意味するLibertyの造語。

ブックカーを中心とした、芝生広場の構築



- 車両内に無料貸し出しの本をそろえたブックカー「Lofti Books」の設置
- 芝生を敷いた「芝生広場」を設置し、ベンチを配置
- その先の展望として、カフェ設置等による飲食物の提供

展開①

「むだへの気づき ～みんなと私と～」

施策 Atta!!

〇〇探しをする中で「あった！」と喜びの声が無意識に漏れ、憩いの一助となってほしい。

〇〇探しラリーの実施



- 美ヶ原高原の風景や美術館のアートなどを題材にしたミニチュアアートを設置
- その先の展望として、ミニチュアアートの製作体験を実施

展開①

ターゲットの動きと変化

1. 友人や家族に誘われ「Lofti」または「Atta!!」を利用する
2. 芝生広場でリラックスしたり、アイテムに触れたりする
3. 心身がリフレッシュされ、無駄な時間の価値に気づく

変化

- 適度な休息やリフレッシュの時間を取り入れる必要性を認識するようになる
- 心身のバランスが整い、仕事や日常生活に対する意欲向上のきっかけを得る

展開②

道の駅

美ヶ原高原

above sea level

標高

2000m

36°13'50"N、138°8'25.3"E、

展開②

「むだへの気づき ～自然の中で私は～」

一人で訪れた人
単独行動している人

「過ごす」機会と手段を提供
「むだ」の存在や必要性に気づかせる



施策 A tempo ★

ハイキングコースを新設し
パーソナルスペースを設置

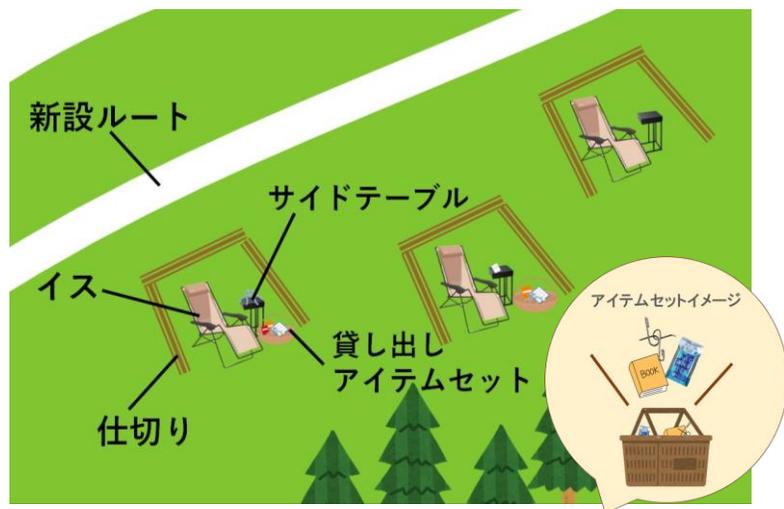
展開②

「むだへの気づき ～自然の中で私は～」

施策 A tempo

音楽記号で「元の速さで」。訪れた人が元の自分に
返ることができる場所という掛け合わせた。

ハイキングコースを新設し、パーソナルスペースを設置



- アウトドアチェア、サイドテーブル、仕切り、貸出アイテムセットの設置
- デジタルデトックスの推奨
- その先の展望：若手アーティストと協働した、デザインのリニューアル

展開②

ターゲットの動きと変化

1. 一人でゆっくり景色を堪能できるところに魅力を感じ、「A tempo」を利用する
2. 自然の音や風景から、心身のリフレッシュを実感する
3. 知恵の輪やパズルなどを楽しむことで、
時間的なむだの価値に気づく

変化

- 適度な休息やリフレッシュの時間を取り入れる必要性を認識するようになる
- 心身のバランスが整い、仕事や日常生活に対する意欲向上のきっかけを得る

展開③

道の駅

美ヶ原高原

above sea level

標高

2000m

36°13'50"N、138°8'25.3"E、

展開③

「むだへの気づき ～新しい過ごし方～」

● 一人で訪れた人
● 複数人で訪れた人

「過ごす」機会と手段を提供

「むだ」の存在や必要性の気づき・想像



施策 U base ★

美ヶ原高原で過ごすための
新たな拠点構築



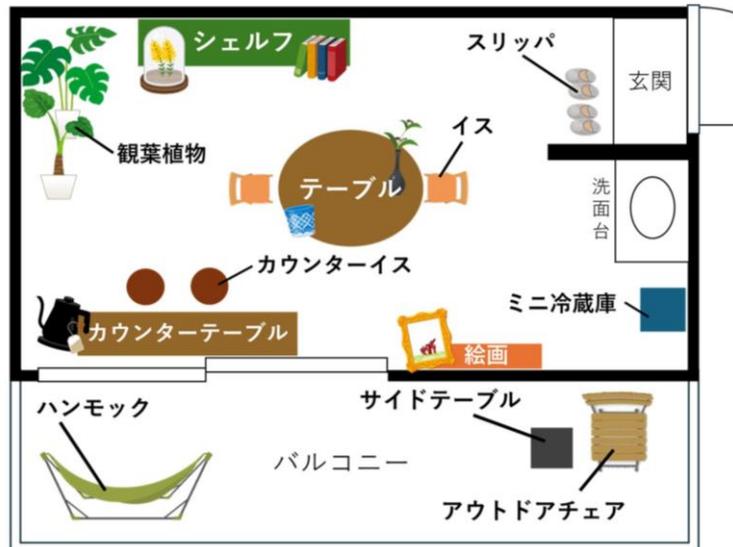
展開③

「むだへの気づき ～新しい過ごし方～」

施策 U base

美ヶ原(Utsukushigahara)におけるあなた(you)の拠点となってほしいという意。

美ヶ原高原で過ごすための新たな拠点構築



- アウトドアチェア、サイドテーブル、仕切り、貸出アイテムセットの設置
- デジタルデトックスの推奨
- 目の前には美ヶ原高原の大自然
- 思い思いの過ごし方を提供する滞在の拠点
- アートを中心に、むだを散りばめた空間

展開③

ターゲットの動きと変化

1. これまでとは違った手段で自然を堪能できるところに魅力を感じ「U base」を利用する
2. 自然に包まれた、雰囲気のある部屋で少し特別な時間を過ごす
3. ここを拠点として周辺のアクティビティも楽しみ一日を過ごすことで、時間的無駄および空間を作り上げる物的無駄の価値に気づく

変化

- 適度な休息やリフレッシュの時間を取り入れる必要性を認識するようになる
- 心身のバランスが整い、仕事や日常生活に対する意欲向上のきっかけを得る

展開④

道の駅

美ヶ原高原

above sea level

標高

2000m

36°13'50"N、138°8'25.3"E、

展開④

「むだを取り込む」

美ヶ原高原を訪れた人

「むだ」の存在や必要性の
気づき・取り入れ

「むだ」に対する理解を深める



施策 Veil

むだで憩うためのきっかけが
集う、購買の場



展開④

「むだを取り込む」

施策 Veil

むだの価値に気が付くとその「ベール」がはがれ、たくさんの魅力が詰まった空間に見えるお店。

むだで憩うためのきっかけが集う、購買の場



- 生活に彩を与えるアート性のある無駄なアイテムが揃う
- 「むだによる憩い」を形あるもので具現化し、購買で生活に取り入れられる
- いくつかのテーマを持ったコーナーを展開
- 多様なむだのなかにも、一貫性を持たせる

展開④

ターゲットの動きと変化

1. 今まで興味を抱かなかったアート雑貨が
鮮やかに見える気がして、違和感を抱く
2. 機能性以上の彩を与えてくれる雑貨に触れ
自分の生活に取り込むイメージを膨らませて購入する
3. 購入したという事実をふまえ、むだの必要性に気づく

変化

今まで排除してきたむだの要素を含んだものの見え方に対する感情の違和感から、購入という行動を通してむだの存在に気づき、必要性を確信する

アプローチ方法

Utsukishiganarai高原
道の駅 美ヶ原高原

above sea level

標高 2000m

36°13'50"N、138°8'25.3"E、

アプローチ方法

ポイント

むだの価値ともたらず効果を明示的に訴求しない

最近「忙しい」「疲れた」という言葉が口からこぼれていませんか？

最近自分を責めることが増えていませんか？

ターゲットに自分事であると自認させる

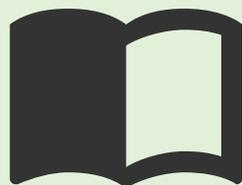


アプローチ方法

広告媒体



駅・電車広告



新聞・雑誌広告



TV・ラジオ広告

口から忙しいがこぼれたら、
美ヶ原高原へ

毎日仕事に追われて、帰る家は気づいたらただお風呂入って寝る場所になってた。プロジェクトの目標達成まであと少し。それまで、あと少し。でもつつい、ため息をついてしまう。「忙しい」口からこぼれたその言葉を、美ヶ原高原は待っています。日常から離れて、自分だけ時間を美ヶ原高原で過ごしてみませんか。

〒386-0507
長野県上田市武石上本入 美ヶ原高原 TEL:0268-86-2331(代表)
0268-85-2111(冬季:12月~3月)

道の駅 美ヶ原高原 美ヶ原高原美術館
THE UTSUKUSHI-GAHARA OPEN-AIR MUSEUM

ストーリー

utsu kushigaharakuugen

道の駅

美ヶ原高原

above sea level

標高

2000m

36°13'50"N、138°8'25.3"E、

ペルソナ想定

人物像：美原 憩斗 (みはら けいと)

- ◆ 男
- ◆ 41歳
- ◆ 製造業 管理職
- ◆ 長野県 上田市 在住
- ◆ 共働きの妻 と 中学生の息子の 3人家族



ステップ1. 出会いと動機



仕事もうまくいかないし、
最近忙しいなあ。



ステップ1. 出会いと動機

口から忙しいがこぼれたら、 美ヶ原高原へ

毎日仕事に追われて、帰る家は気づいたらただお風呂入って寝る場所になってた。プロジェクトの目標達成まであと少し。それまで、あと少し。でもついつい、ため息をついてしまう。「忙しい」口からこぼれたその言葉を、美ヶ原高原は待っています。日常から離れて、自分だけ時間を美ヶ原高原で過ごしてみませんか。

〒386-0507

長野県上田市武石上本入 美ヶ原高原 TEL:0268-86-2331(代表)

0268-85-2111(冬季:12月~3月)

道の駅 美ヶ原高原 美ヶ原高原美術館
THE MITSUKU HIGASHIARA OPEN-AIR MUSEUM

「口から忙しいが...」って
まさに最近の自分のことじゃん！

ステップ2. A tempoの利用

A person wearing blue jeans is sitting on a grassy hill, looking towards a large crane and colorful structures in the background. The scene is bright and sunny, with a clear blue sky and green grass. The person's legs are visible in the foreground, and they appear to be sitting on the ground or a low wall.

素敵な自然だなあ...

おや、この本と知恵の輪は？

ステップ2. A tempoの利用

A person wearing blue jeans is sitting on a grassy hill, reading an open book. The background features a clear blue sky, a crane, and colorful structures, suggesting an outdoor setting like a park or festival. The scene is framed by white curtains on the left and right sides.

こんな時間もたまには...

ステップ2. A tempoの利用



あれ、あの形って何を意味しているのだろうか？

ステップ3. Veilの利用



さっき没頭しちゃった本とか、
展示物の形の雑貨とか、いろいろあるなあ

ステップ3. Veilの利用



これが家にあったらなんか面白いかも...!

ステップ3. Veilの利用



「むだ」って思ってたこと、案外良いな...!

今後の展望

道の駅 美ヶ原高原

above sea level

標高 2000m

36°13'50"N、138°8'25.3"E、

今後の展望

- 美ヶ原高原のファンとなってもらえるようにさらに展開を行い、彼らが自ら情報発信をして広めてもらえるようなフェーズの検討
- 鹿肉等の地域資源、自然資源を活用した施策の検討
- 現在は協働先とのやり取りをし、AtempoやVeilを核に施策実施できるように、調整し取り組み中

時期	内容
2025年2月下旬	協働先への今年度最終提案 次年度への引継ぎ

2024年度「信州上田学」地域パートナー連携事業

道の駅「美ヶ原高原」活性化プロジェクト

Utsukushigaharakougen
道の駅 美ヶ原高原

above sea level
標高 2000m
36°13'50"N、138°8'25.3"E、

ご清聴ありがとうございました