



ひょうごヘルシーパーク プロジェクト



公益財団法人 兵庫県園芸・公園協会

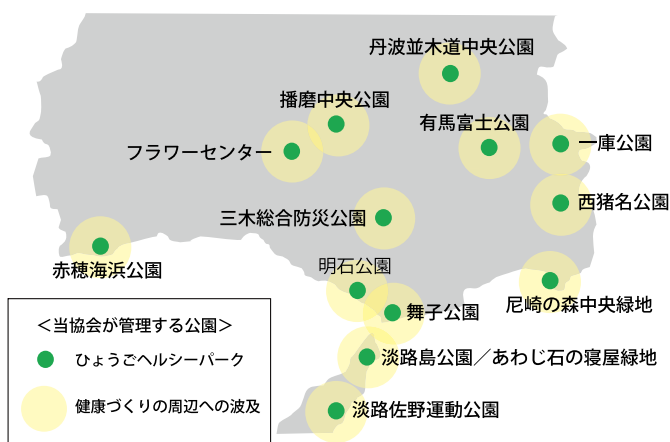
ひょうごヘルシーパーク・プロジェクト

近い将来、超高齢社会を迎えるなか、一人ひとりの健康を増進していくことは国家的課題となっています。県においても、平成12年3月に「健康ひょうご21大作戦」をスタートし、(公財)兵庫県健康財団が中心となって、県民主体の健康づくりを進めています。

県立都市公園等を数多く管理運営する(公財)兵庫県園芸・公園協会は、兵庫県健康財団や健康福祉部局等と連携し、豊かな自然環境を有し、安全・安心な場である公園において、健康づくり活動に関する「場」・「機会」を提供し、県民の健康増進に向けた新たな公園利用を促進する「ひょうごヘルシーパーク・プロジェクト」を展開していきます。

1 ひょうごヘルシーパークの展開

(公財)兵庫県園芸・公園協会が管理運営する公園等を「地域の健康づくりの拠点」とし、運動のきっかけづくりや、活動の継続に向けた利用環境の充実等に取り組みます。これらにより、県民の健康増進に貢献し、公園周辺地域の方々の日常的な公園利用を促進し、リピーターの増加を図ります。

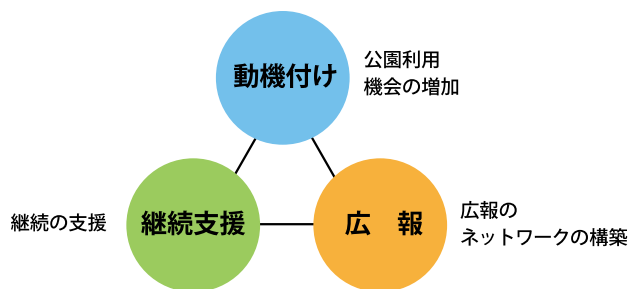


2 実施内容

健康づくりや運動習慣のない方でも気軽に参加できるウォーキング教室等を開催するなど、公園で健康づくりを行うきっかけを提供します。さらに、楽しく快適に気軽に健康づくり活動を継続できるような支援を行います。

また、公園間や関係機関とのネットワークを構築し、様々な健康情報をタイムリーに発信することで、公園を健康づくりの場として定着させます。

<3つの基本方針>



動機づけ

運動教室やイベントの開催等、公園での健康づくりを動機づける機会の提供

例) ウォーキング教室、
ノルディックウォーキング、
ヨガ教室、健康づくり講座
など

継続支援

公園を利用した健康活動が継続するための支援

例) 安全に気持ちよく走れる環境づくり(ロッカー・更衣室の提供、植栽管理・清掃管理他)、ジョギングクリニック等の企画開催 など

広報

ネットワークの構築・タイムリーな情報発信

例) (公財)兵庫県健康財団、
周辺市町の健康福祉関係部署、
近隣の公園・体育施設、地元自治会等、地元企業等との連携、
公園での健康情報の発信など

健康維持のために 運動を始めてみませんか？

運動の種類と効果をご紹介します。継続できそうなことからゆっくりとはじめてみませんか？

● 柔軟体操は？

徒手体操（ラジオ体操など）やストレッチに代表される身のこなしをスムーズにし、筋肉や関節を伸ばす運動です。ゆったり行うことにより、けがを予防し、疲労回復を早めます。

〈効果〉運動傷害の予防 関節が動く範囲を広げる 心身のリラックスなど



● 有酸素運動は？

歩行、ジョギングなど体内に酸素をとり入れながら行う運動です。適度な強度でゆっくり長く行うことができ、心肺機能を向上させます。また、肥満の解消にもとても有効です。

〈効果〉持久力アップ 体脂肪の燃焼など



● 筋力（肉）運動とは？

腹筋運動やスクワットなど筋肉を刺激する運動です。全身の筋バランスがよくなり、正しい姿勢を保持することができます。継続することにより、筋肉量が増加し、太りにくい体をつくります。

〈効果〉筋力アップ 筋肉量アップ 基礎代謝量アップなど



● 運動中の注意点

- 呼吸は止めずに自然にリラックス！
- 動かししているところ、伸ばしているところに意識を集中して！
- 水分補給はのどが渇く前に 20分に1回3口 ゴクゴクゴク！

歩いてみませんか？ ～脊椎ストレッチウォーキング～

脊椎ストレッチウォーキングとは（公財）兵庫県健康財団が提唱する脊椎をまっすぐ伸ばすことを意識した、正しい歩き方の指導理論のことをいいます。

あなたも正しい歩き方を身につけて健やかな日々を過ごしませんか？

ポイント①

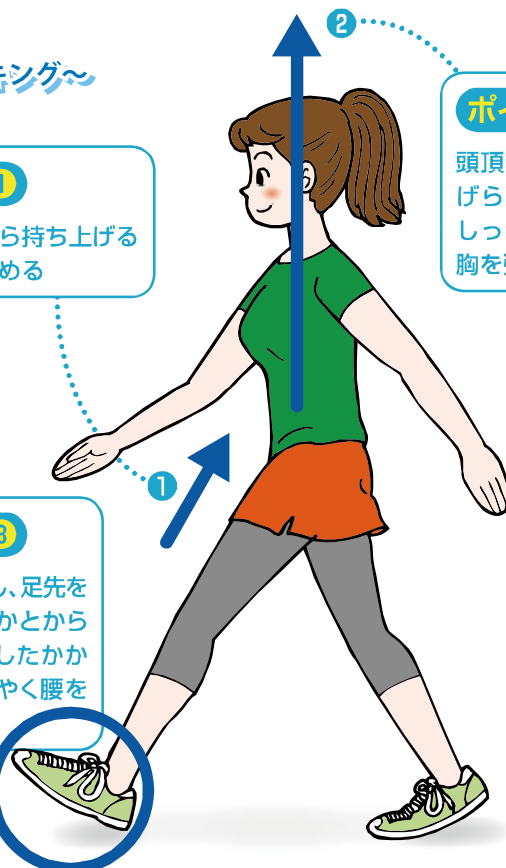
下腹部を下から持ち上げるように引き締める

ポイント③

膝を軽く伸ばし、足先を引き上げ、かかとから着地し、着地したかかとの上にすばやく腰を乗せていく

ポイント②

頭頂部をひもで引き上げられるように背筋をしっかりと伸ばし、軽く胸を張る



.....
脊椎ストレッチウォーキングの3つのポイントはそれぞれ大切ですがその順番がもっとも大切です。必ずポイント①、②、③の順番を意識して行ないましょう！
.....

詳しくは —————
（公財）兵庫県健康財団
ホームページをご覧ください。



<http://www.kenkozaidan.or.jp/susume/susume.html>

公園を使おう！健康になろう！

身近な公園には健康になるための魅力がいっぱいです。

まずは公園へ気軽に訪れ、みなさん一人ひとりの使い方を見つけてみませんか？

ウォーキング

ウォーキングは運動習慣のない方や、公園の緑豊かな景色を眺めながら体を動かして、リフレッシュしたい方におすすめです。基礎体力や筋力を向上させたい方は速歩にチャレンジしてみましょう！

&

ジョギング

ジョギングは、ウォーキングでは使わない大きな筋肉を使うので、基礎体力・筋力が向上します。ゆっくり走るだけでも、継続することで十分効果があります。気軽に走り始めませんか？

● 有馬富士公園

福島大池周遊 1.8km は、ほぼ平坦で里山の季節の変化を楽しみながら回れます。公園を中心に三田市・兵庫県が様々なウォーキングコースを設定しています。距離表示も整っており、どれだけ歩いたか確認しながらのウォーキングに便利です。



● 播磨中央公園

季節の移り変わりを感じながら、自分に合ったウォーキングコースを6種類の中から選んで回れます。マップには「おすすめビュースポット！」を載せています。他にもマップに載っていない、新しい「はりちゅう」の魅力も発見してください！



● 淡路佐野運動公園

大阪湾を眺めながらウォーキングを楽しめます。また、ウォーキングをしてスタンプを集め、記念品がもらえるウォーキングスタンプラリーに参加できます。(参加は無料で常時受け付けています。詳しくは管理事務所に問い合わせてください。)



● 丹波並木道中央公園

階段も少なく適度なアップダウンの園路が約 1.2km 続いています。林の中を通る散策道もありますので、季節や気分に合わせてお楽しみください。



● 赤穂海浜公園 (ふれあいロード)

ウォーキングとジョギングが楽しめるよう外周園路(ふれあいロード)に 50m 間隔で距離表示をしていますので、ウォーキングなどの目安に利用してください。

季節を楽しむなら
ココ！

淡路島公園（アジサイの谷）

6 月には「アジサイの谷」が見ごろを迎えます。色鮮やかに咲き誇る約 1 万株のアジサイを鑑賞し、あじさいウォーキングを楽しみましょう。淡路ハイウェイオアシスからのアクセスが便利です。



歴史を楽しむなら
ココ！

明石公園（明石城跡）

国の重要文化財に指定されている 2 つの櫓までは複数のルートがあります。櫓までの階段を登りながら歴史を感じましょう。



ハイキング

アップダウンのあるハイキングコースを歩けば、平坦地を歩くだけでは使わない筋肉を使うことができます。自然の中で季節を感じながら、ゆっくりと山歩きを楽しみませんか？



● 有馬富士公園（有馬富士）

有馬富士山頂まで片道約 1 時間の散策コースです。標高 374m で、福島大池から約 180m の高低差があります。パークセンターと福島大池でも約 40m の標高差があります。森林インストラクターによる解説付き登山も開催されています。



● 丹波並木道中央公園（三釈迦山）

三釈迦山（標高約 320m）の展望台からは篠山の盆地の様子を眺めることができます。霧が濃く発生する秋の朝に登れば、まるで雲の上にいるよう！ 公園オリジナルのクイズラリーとともにお楽しみください。



● 一庫公園（自然観察の森）

高低差 130m の林間を巡る園路があります。また、野鳥・植物の観察や炭窯跡の見学などができる散策路があります。気軽に散歩するコースや、山頂に続くハードなコースなどがありますので、体力に合わせて楽しみましょう。

芝生広場・多目的広場

県立公園には、広大な芝生広場や多目的広場がたくさんあります。広場では運動のウォーミングアップ・クールダウンをはじめ、健康体操、ヨガなど健康のために色々な使い方ができます。



舞子公園



丹波並木道中央公園



有馬富士公園



赤穂海浜公園

アスレチック・健康器具

アスレチックや健康器具で体を動かすことは、体の健康づくりはもちろん、楽しくリフレッシュすることで、こころも健康になります。家族みんなで公園を楽しみましょう！

● 赤穂海浜公園（アスレチック）

広々とした芝生の上で、海風を感じながら、たくさんのアスレチック遊具で思いきり体を動かしましょう。



● 三木総合防災公園（健康器具）

ウォーキングの途中など、健康器具を使って気軽に健康づくりをしてみませんか。



一緒にやろう！公園で健康づくり

県立公園では特色を生かしたいろいろなプログラムを用意し、みなさんの健康維持をサポートします。
いろんな公園で、様々なプログラムを体験しませんか？

(プログラムの内容や料金等、詳しくは各公園管理事務所までお問い合わせください。)

ウォーキング

ウォーキングは、ストレス解消及び健康維持、筋力低下の予防にはもちろん、肥満予防にも効果的です。公園でウォーキング教室も開催しています。



● 淡路佐野運動公園

歩き方はもちろん、姿勢や腕の振り方など、スポーツで有名な(株)ミズノのインストラクターが指導します。



● 播磨中央公園 (播中あるこうかい)

播磨中央公園の隠れた魅力発見と健康増進のため、参加者が楽しめるウォーキングイベントを開催します。

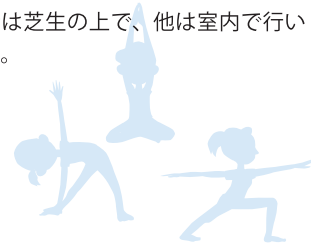
ヨガ

ヨガの深い呼吸法は心身をリラックスさせ、正しい姿勢は体のバランスを取りやすくする効果があります。



● 淡路佐野運動公園

呼吸に意識を向け、ゆったりとした動きで行うヨガ教室です。気候の良い時は芝生の上で、他は室内で行います。



● 丹波並木道中央公園 (あおぞらヨガ)

公園にある芝生でのんびりヨガタイムはいかがですか？
思いっきり体を伸ばして、青空の下でリフレッシュ！



● 尼崎の森中央緑地

気軽にできる健康づくりとして人気のヨガ。青空のもと、広々とした芝生でのヨガの解放感は格別です。

ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングは、通常のウォーキングではあまり使わない上半身の筋肉を効果的に使います。2本のポールを使うので、腰や膝への負担が軽くなります。ピンと背筋を伸ばして歩くので、姿勢が良くなります。



● 淡路佐野運動公園

ポールの使い方を始め、ストレッチの方法や効果など、(株)ミズノのインストラクターが指導します。



● 丹波並木道中央公園

毎月1回程度開催しています。公園の長い園路や森林の中を通る散策道をみんなで楽しく歩きます。初心者でも丁寧に靴の履き方から歩き方で指導します。

ストレッチ・体操など

ストレッチ体操は普段使わない筋肉に刺激を与えて、血行やリンパの流れをよくし、体の他、こころのリフレッシュも行えます。簡単なものはいつでもどこでも行えますが、教室で講師に学べば、安全で効果的な方法の指導を受けるだけでなく、仲間との交流も気分転換につながります。

有馬富士公園（Enjoyエクササイズ）

お子様連れでも参加できる安全な体操などを教える教室です。ほぼ毎月開催しています。



淡路佐野運動公園（元気アップ教室）

ストレッチベースの体操と下肢のトレーニングを行います。正しい方法をマスターしてご家庭で実践してください。



健康づくりのサポート

■喫茶店のある公園

赤穂海浜公園

明石公園

三木総合防災公園

播磨中央公園

■ロッカーのある公園

赤穂海浜公園

内容等詳しくは、各公園管理事務所までお問い合わせください。
(連絡先は裏面に掲載しています)



血管年齢測定器をお使いいただけます。
(舞子公園)

滝野温泉ぽかぽ



運動のあとは公園の隣にある「滝野温泉ぽかぽ」で汗を流してリフレッシュ！割引券あります。(播磨中央公園)

日頃の成果をためてみませんか？

日ごろの公園での健康づくりで体力に自信がついたら、マラソン大会で走りませんか？公園は安全にマラソンの練習もできます。



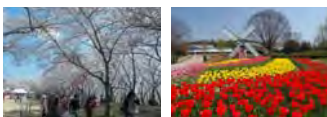
公園やその周辺で開催されているマラソン大会

AKO シーサイドリレーマラソン・篠山 ABC マラソン
三木総合防災公園 24 時間リレーマラソン・神戸マラソン
篠山 ABC マラソン・川西一庫ダム周遊マラソン大会
三田国際マスターズマラソン

もっと公園を楽しもう!!

年間イベントカレンダー

4月 さくらまつり(播磨中央)
チューリップまつり(フラワーセンター)



5月 なみきみち里山の日
スペシャルイベント(丹波並木道)
タテホわくわくフェスタ(赤穂海浜)



6月 アジサイまつり(淡路島)
40 種 1 万株のアジサイの間を
ゆっくりと歩いていただけます。



7月 花さじきのひまわり(あわじ花さじき)
約 2ha のひまわり畑越しに
見える大阪湾の景色は必見です。



8月 ウォーターランド(西猪名)
夏のジョイント夢パレード(有馬富士)



9月 昆虫大捜査線(尼崎の森)
なみきみちマルシェ(丹波並木道)



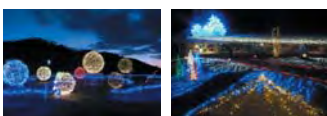
10月 明石城まつり(明石)
ありまふじフェスティバル(有馬富士)



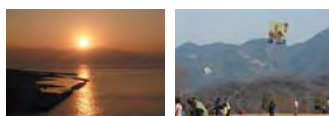
11月 はりちゅうの日(播磨中央)
ステージイベントや屋台など、
北播磨の魅力満載です。



12月 パークイルミネーション(有馬富士)
花と光のクリスマス(フラワーセンター)



1月 ブロムナード 初日の出(舞子)
新春三木凧あげ祭り(三木)



2月 赤穂かき祭り(赤穂海浜)
炭焼き体験教室(一庫)



3月 播中あるこうかい(播磨中央)
チューリップまつり(フラワーセンター)



レジャー



播磨中央公園では「ふじいでんこうさいくわらんど」で、サイクリングやおもしろ自転車を楽しめます。グリーンシャワーを浴びながらゆっくりと走ってみませんか？



赤穂海浜公園「タテホわくわくランド」は、大観覧車をはじめ、ゴーカートや変り種自転車など、バラエティに富んだ遊戯施設があるほか、カピバラなどの小動物とふれあえる「動物ふれあい村」もあり、子供から大人までのんびりと楽しめます。

ひょうごの花と緑の 公園へいこう！



① 明石公園



② フラワーセンター



③ 播磨中央公園



④ 西猪名公園



⑤ 赤穂海浜公園



⑥ 淡路島公園



⑦ 舞子公園



⑧ 一庫公園



⑨ 有馬富士公園



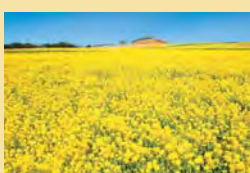
⑩ 淡路佐野運動公園



⑪ 三木総合防災公園



⑫ 丹波並木道中央公園



⑬ あわじ花さじき



⑭ 尼崎の森中央緑地



⑮ あわじ石の寝屋緑地



公益財団法人 兵庫県園芸・公園協会

〒673-0847 兵庫県明石市明石公園1-27
TEL.078-912-7600 FAX.078-913-6620
<http://www.hyogo-park.or.jp/>

ひょうごの公園へいこう

検索



■協力

公益財団法人 兵庫県健康財団

〒652-0032 兵庫県神戸市兵庫区荒田町2丁目1番12号
TEL.078-579-1300 FAX.078-579-1400
健康ひょうご21県民運動ポータルサイト
<http://www.kenko-hyogo21.jp>



表紙絵デザイン：兵庫県立明石高等学校美術科 大久保七海
ロゴデザイン：兵庫県立明石高等学校美術科 津野さくら

平成28年3月発行