



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

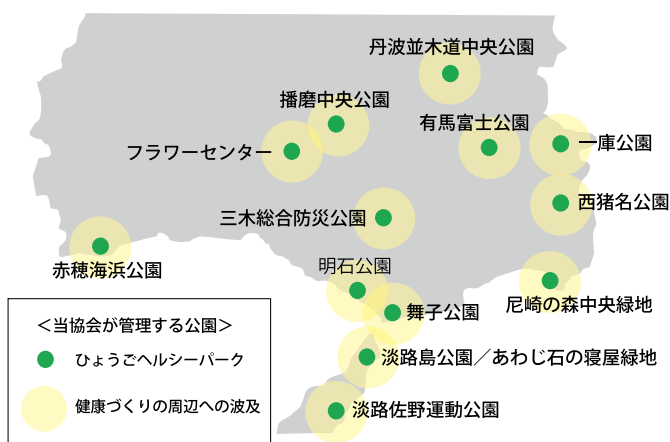
ひょうごヘルシーパーク・プロジェクト

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。

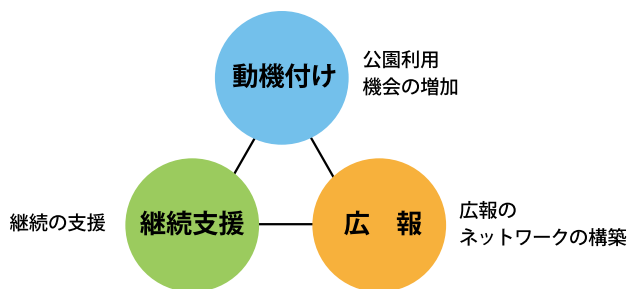


2 実施内容

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？

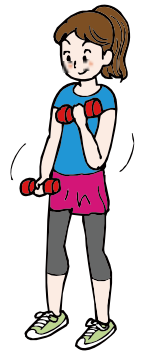
歩行、ジョギングなど体内に酸素をとり入れながら行う運動です。適度な強度でゆっくり長く行うことができ、心肺機能を向上させます。また、肥満の解消にもとても有効です。

〈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

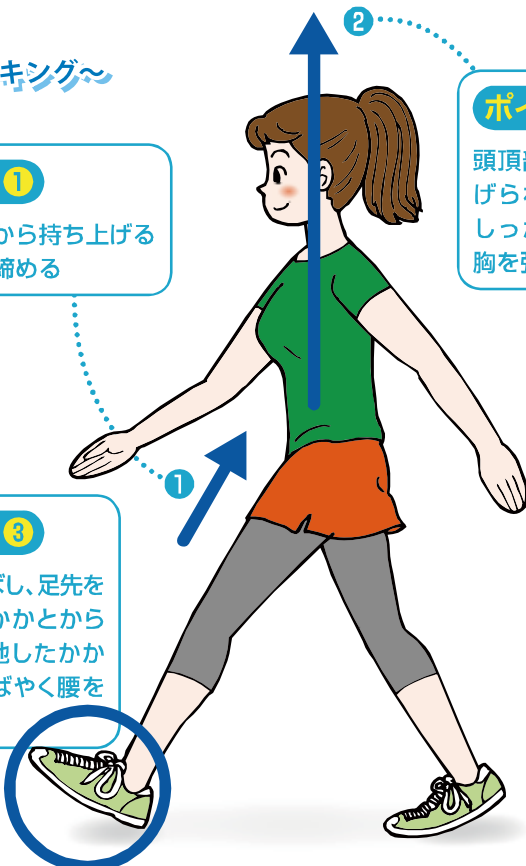
下腹部を下から持ち上げるように引き締める

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お問い合わせください。)



● 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。