

# MUSASHINO PARK-LIFE MAGAZINE

MPM

2015  
AUTUMN  
WINTER  
VOL.4

むさしのパークライフマガジン

YOUR PARK LIFE: Park Life × カラダ

FOCUS: かんたん! パークストレッチ

ESSAY: ヴィンテージのピクニックカップ

公園からはじまる、気持ちのいい一日。

季節を感じ、ほっとできる場所。

なにもしない、贅沢な時間。

……きつと、公園で過ごす時間は暮らしを豊かにする。

私たちは、そんなことを思って日々公園で働いています。

公園を使いこなすと、どんなライフスタイルが待っているのか。

この「MUSASHINO PARK-LIFE MAGAZINE」では、

ちょっと素敵な自然のこと、

いままで気づかなかった生きものの不思議、

暮らしを豊かにする公園の使いこなし方、などなど。

公園で働く私たちだからこそお届けできる、

“パークライフ (Park Life)”の魅力をお伝えしていきます。



都立野川公園「秋の日まつり」

ゆっくり、  
ゆっくり、  
みちていく。

# Park Life × カラダ

気持ちのいい陽の光、緑のかおり、四季の風景。

カラダを動かすと、ココロもみたされる。

ジムや街にはない、公園だから感じることのできる、

カラダを動かす楽しさ、心地よさをご紹介します。

武蔵国分寺公園の広々としたはらっぱ、ゆったりと流れる雲、きらきらとした木洩れ日。そんな穏やかな時間が流れる公園の、澄んだ空気の中で、いつもは動かしていない筋肉や関節をのばしていく。目を閉じて静かに瞑想をする。全身が風景の一部になっていくような感覚になります。

都立武蔵国分寺公園「ぶんぶんウォーク/パーク・ヨカ」



いつもの朝、  
いつものみんなと  
過ごす時間。

公園の朝。同じ時間に、同じ場所で、いつもの人たちが集まります。すこし冷たい空気の中、スーッと呼吸を整えながら、全身にめぐるエネルギーを意識してゆっくりカラダを動かすと、いつのまにかみんなの動きがそろっていく。朝の太陽や草や木、大気を持つ力を感じることができます。

都立東村山中央公園「中国体操」

カラダを動かすって、楽しい。



緑に囲まれた芝生の上で友達と一緒にのおもいっきりかけまわることが出来る走り方教室。足の上げ方やフォームなど速く走るためのコツが学べるので「もっと速く走りたい!」「かけっこで一等賞になりたい!」そんな子どもたちにぴったり。公園で運動能力やコミュニケーション能力を育めば、もしかしたら未来のオリンピック選手も夢じゃない!

都立武蔵野中央公園「キッズ&ジュニア走り方教室」

今日は  
どんな風景に  
出会うだろう。

年齢や性別を超えて楽しめるノルディックウォーキング。自分たちのペースで景色を眺めたり、おしゃべりをしながら、2本のポールを使って、ぎゅっ、ぎゅっと心地よいリズムで歩きます。春風におどる花びら、喜びに満ちた夏虫の声、景色を染める紅葉、日陰できらめく繻柱など、新しい季節との出会いがあるはずです。

都立武蔵野公園「ノルディックウォーキング」

いっしょに  
できると  
うれしいね。

親子でいっしょに楽しむことのできるスポーツ教室です。子どもがパパやママにしがみついたり、ひっぱったり、押し合いっこをしたり、親子で触れ合いながら体を動かすことでコミュニケーションを育みます。いっしょに運動することで子どもの力強さや成長を感じることができます。

都立野川公園「親子スポーツ教室」

## 公園から広がる「ヘルシーパーク」

「ヘルシーパーク」とは、1999年に「Healthy Parks, Healthy People」というスローガンでオーストラリアから世界に広がった活動で、現代のライフスタイルによる健康の問題を、自然の中で過ごし、カラダを動かすことで改善していこうという考え方です。

海外では医療プログラムにも取り入れられるなど、健康と自然のつながりがとても大切に考えられています。そして2020年東京オリンピック・パラリンピックの開催にむけて、日本でも運動や健康づくりの考え方が見つめなおされています。

私たち西武・武蔵野パートナーズの管理する都立公園では、この「ヘルシーパーク」の考えのもとに、武蔵野の自然の中でできる運動や健康づくりのサポート、子どもからシニアまで参加できるスポーツプログラムを年間12種類、130回開催しています(平成26年度実績)。公園では運動の専門知識を持つミズノ(株)のスポーツコーディネーターが教えてくれるので、安心して、気軽に運動を楽しむことができます。

自然の豊かな武蔵野エリアの都立公園で、みなさんも家族や友達と一緒に運動をはじめてみませんか？

自然の中でカラダを動かすことで、気持ちのいい時間や美しい風景に出会えるはずです。

## スポーツコーディネーターが教える！ かんたん！パークストレッチ

心地のいい陽のあたたかさを感じる秋。

親子で一緒に広いはらっぱでかけっこや、紅葉を楽しみながらのウォーキングなどなど、カラダをおもいきり動かすのにぴったりの季節です。

ただ、カラダを急に動かしたり、運動をした後すぐに休んでしまうとケガや疲れが残ってしまいがち。そんなカラダのトラブル予防にオススメなのが運動前後のストレッチです。広々とした公園でカラダを動かすことがもっと楽しくなる、パークストレッチをスポーツコーディネーターが紹介します！

### 腰のストレッチ

普段の生活の中で一番負担がかかりやすいのが腰。体を動かすときは、まず腰を伸ばしましょう。ポイントは息をフーッと長く吐きながら体をゆっくり伸ばすこと。ぎっくり腰の予防や腰痛改善に効果的です。

#### STEP1

- ①両手と両膝をついてよつんばいになり、息を吸って背筋を伸ばします。
- ②息を吐きながらお尻をかかどに近づけ、両手を前に伸ばし頭を腕の間に入れます。



#### STEP2

- ①うつ伏せの姿勢から肘をつき、体を少し起こします。
- ②肘を伸ばして、背中をそり、おなかを伸ばします。



### 足のストレッチ

運動前に足のストレッチをしつかりしないと、アキレス腱の損傷や肉離れなどのケガにつながりやすくなります。足の筋肉を伸ばすときは急に伸ばさず、ゆっくりと時間をかけて伸ばしていきましょう。

#### STEP1

- ①二人で向かい合い、相手の肩に片手を置きます。
- ②置いた手と反対の足のつま先を持って、足を曲げ、ふとももの表側を伸ばします。



#### STEP2

- ①足をしゃがんでいる相手の肩にのせます。
- ②膝が曲がらないように体を前に倒し、足の裏側全体を伸ばします。



### 背中ストレッチ

イスに座ってばかりいると背中の筋肉が衰え、猫背になりがち。普段使っていない背中の筋肉をしっかり伸ばしてあげると、どんなスポーツでも良い姿勢を保って、より効果的に運動することができます。

#### STEP1

- ①二人で向かい合い、肩幅より広く足を開きます。
- ②相手の肩に両手を置きます。



#### STEP2

- ①そのまま上半身を直角に曲げます。
- ②息を吐きながら、ゆっくりと背中を伸ばしていきます。



11月22日 パークストレッチガイド配布開始！

### NEWS

## スポーツコーディネーターオススメ！ パークストレッチを体験しよう！

武蔵野の都立公園では、スポーツコーディネーターが監修する、カラダを動かすことがもっと楽しくなる「パークストレッチガイド」をプレゼント！運動やスポーツによるケガの予防や疲れを残さないため、運動の前後にオススメのストレッチをスポーツコーディネーターが紹介します。「パークストレッチガイド」は、各サービスセンターで配布スタート！公園でおもいきりカラダを動かしてみてください。

スポーツコーディネーター 三田 央 みた ひさし

都立公園の専属スポーツコーディネーターとして武蔵野エリアで活躍。運動やスポーツを通じて健康づくりに加え、親子や子ども同士のコミュニケーションづくりも提案している。趣味はサッカーとフットサル。9月に生まれた長男にメロメロな子煩悩な一面も。

僕が紹介します！



## ヴィンテージのピクニックカップ

Episode.4

濃い青空にいわし雲が広がっていた。窓を開けると冷たく澄んだ空気が流れ込む。ウールのハイネックに厚手のネルを重ねると、彼女がツイードのベレーをかぶった。

いつもの小さなポットに珈琲を丁寧に落とす。こんな日に外で飲む珈琲ほど旨いものはないのだ。

「マドリッドの休日はね、朝食に2時間かけるんだ。わざわざバスで町へ出てお気に入りのカフェへ入るんだよ」

以前の旅の話である。気づけば僕も東京で、似たようなことをやっている。

東大和南公園の入り口でユリノキが焦がし砂糖のように色づいていた。高い梢の実がゆるみ、ハラハラと種が散り落ちる。「ああ、あれがひとつほしいのに」

彼女はしばらく周りを探し、その不思議なアールデコ調の実に歓声を上げた。

コナラの林を歩けば、地面を埋めただんぐりが小気味よい音をあげた。縦長くて小さいもの、太く大きなもの、細長く美しいもの、黒っぽいもの、まだ青いもの。そしてクヌギ、シラカシ、マテバシイ、この公園は今、すっかりどんぐり天国だ。

400mトラックを見渡すベンチに座る。頭の上に広がるモミジが赤と黄色に輝いていた。足元にどんぐりがまるく並べである。やっぱりこんなことをする子

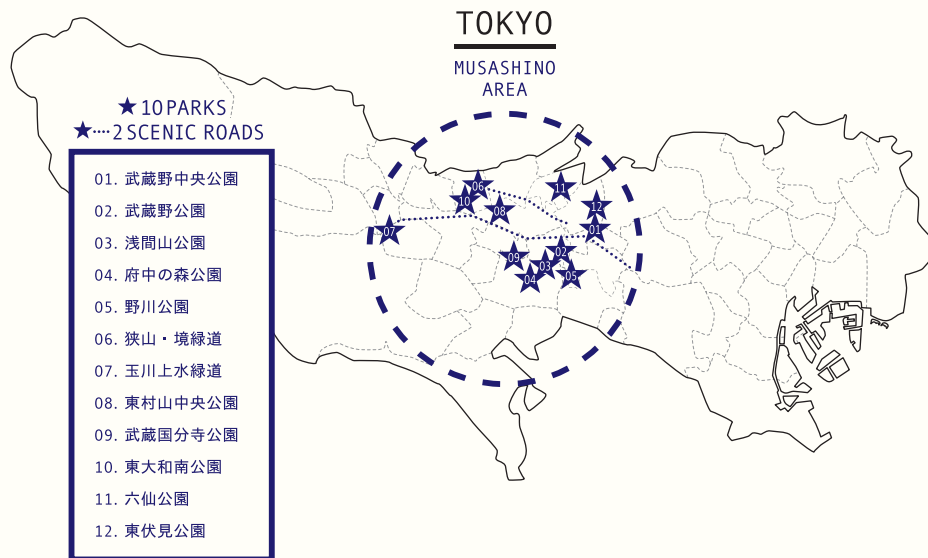
蜂須賀 公之 はちすか まさゆき

武蔵野の自然をこよなく愛する都立公園のレンジャー。12月5日に文学と樹木をテーマにした一般参加のガイドウォークを開催。(問)042-361-6861 都立武蔵野公園

## 西武・武蔵野パートナーズ

武蔵野エリアにある都立公園の指定管理者「西武・武蔵野パートナーズ」は、西武造園(株)・ミズノ(株)・NPO法人NPO birthの3団体で構成された共同企業体です。2011年より公園の指定管理者として「人・自然・まちが元気になる公園に」をコンセプトに武蔵野エリアの10公園2緑道を管理しています。

公園リソースと地域資源を最大限に掛け合わせ、各々の専門性を活かしながら新しい公園づくりを進めています。



発行：西武・武蔵野パートナーズ TEL:0422-31-6457(都立野川公園) <http://musashinoparks.com>

発行日：2015年11月22日

デザイン：川上 明子

編集・製作：西武・武蔵野パートナーズ/リュエル・スタジオLLP

印刷・製本：シナノ書籍印刷株式会社

表紙写真/都立武蔵野公園(撮影:蜂須賀 公之)



MUSASHINO  
PARK-LIFE  
MAGAZINE

SEIBU・MUSASHINO PARTNERS

<http://musashinoparks.com>