

# MUSASHINO PARK-LIFE MAGAZINE

むさしのパークライフマガジン

MPM

2021  
SPRING  
SUMMER  
VOL.14

YOUR PARK LIFE : Park Life × スポーツ  
FOCUS : スポーツコーディネーターのお仕事  
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。

……きっと、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。





勝ち負けだけがスポーツじゃない！  
カラダを総動員して「全力」を楽しもう！

# Park Life

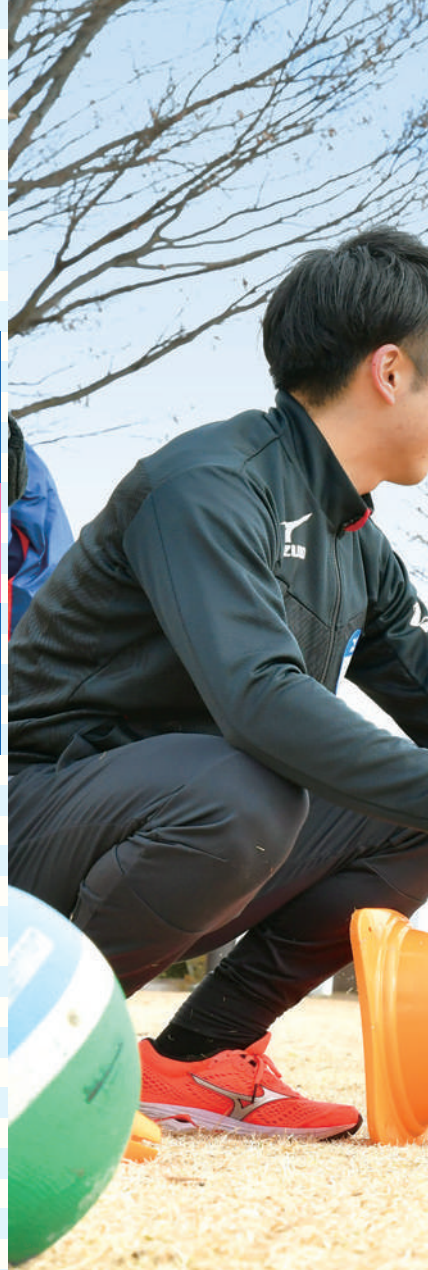
# ×

# SPORTS

リモートワークやオンラインでの会話など、新しい日常が必要とされるなか、多くの人が「健康的に身体を動かしたい」と感じているはずです。そんな時、「密」を避けた運動をするなら、近くの公園に出てみましょう。「公園の1km圏内に住む人は、そうでない人の1.2倍の頻度で運動をする」という調査結果<sup>※</sup>も出ているほど、暮らしのそばに公園があるということは、運動や健康づくりがしやすい環境でもあるのです。

むさしの都立公園には、スポーツや健康づくりなどをサポート・アドバイスする、専門のスポーツコーディネーターが開催しているプログラムがたくさんあります。広々とした公園の青空の下で、おもしろい身体を使って楽しめば、心も身体もリフレッシュ間違いなし！

※千葉大学予防医学センター 社会予防医学研究部門教授・近藤克則氏講演資料  
「まちづくり分野でのソーシャル・インパクト・ボンドの可能性」





親子スポーツ教室 都立武蔵国分寺公園



身近な公園でスポーツ体験！



1. チャレンジキャラバン 親子 DE バランスボール教室 (都立野川公園)
2. キッズ&ジュニア走り方教室 (都立東伏見公園)
3. チャレンジキャラバン ボルダリング体験コーナー (都立武蔵野公園)
4. はらっぱスポーツ教室 (都立東伏見公園)
5. チャレンジキャラバン 親子 DE ヘキサスロン教室 (都立野川公園)

公園では、運動の専門知識をもつミズノスポーツサービス(株)のスポーツコーディネーターによる様々なスポーツ教室を、定期的に開催しています。

子どもたちが遊びながらスポーツができる教室や、ストレッチやノルデックウォーキングなど誰でも参加できる健康づくりのプログラム、さらには足型や体脂肪を測定して身体づくりのアドバイスを受けるイベントなどがあります。中でも、「スポーツの秋」に開催される「チャレンジキャラバン」は、毎回600人近くの参加者が集まる人気イベント！ 走り方教室やバランスボール教室をはじめとした親子で参加できるプログラムや、スラックライン、ボルダリング、ヘキサスロンなど新しいスポーツの体験コーナーなどもあり、複数のプログラムを同時に開催するので、自分にあったプログラムに参加して、スポーツコーディネーターの丁寧なレクチャーを受けながら、楽しく身体を動かすことができます。



### ポッチャ

ヨーロッパで生まれた、脳原性疾患による四肢麻痺など、比較的重い障がいのある人のために考案されたスポーツで、パラリンピック正式種目の競技。ジャックボール（目的球）と呼ばれる白いボールに、赤・青それぞれ6球ずつのボールを投げたり転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競うルールです。

## パラスポーツ普及プログラムを知ろう！

公園では、障がい者スポーツを知り、実際に体験できる機会をつくっています。

将棋やオセロにも通じる戦略性のあるポッチャは、子どもから高齢者まで楽しく体験することができます。特に都立武蔵国分寺公園ではポッチャの普及に力を入れている国分寺市スポーツ振興課と連携をして体験会を開催しています。

音や声に集中して行うブラインドサッカーでは、想像力や信頼感など、スポーツにおけるコミュニケーションの大切さを実感することができます。

“誰でもスポーツが楽しめる”という障がい者スポーツの理念、そしてスポーツを通して得ることのできる知力や達成感を味わってください。





## ブラインドサッカー

アイマスクをつけて、鈴の入ったボールの音と、チーム同士で声を掛け合うコミュニケーションによって行う5人制サッカー。ガイドがゴールの後ろにいて味方に位置を教える、ボールを持った相手に向かっていく時は「ホイ！」と声をだすなど、ルールに工夫がされています。

写真：日本ブラインドサッカー協会



音や声を頼りに  
白熱した試合が展開される



1



ポッチャは誰でも、  
どんな年齢の人でも楽しめる

2



3

1. チャレンジキャラバン ポッチャ体験コーナー (都立武蔵野公園)
2. チャレンジキャラバン ポッチャ体験コーナー (都立武蔵国分寺公園)
3. チャレンジキャラバン ブラインドサッカー体験会 (都立野川公園)



目的に合わせて  
誰でも運動ができます！



都立狭山・境緑道はジョギングや散歩に最適

都立東伏見公園にはストレッチとトレーニング両方に役立つ  
フィットネスパークがある



写真のジャンプタッチはジャンプ力や瞬発力を鍛えるもの。  
数値もついており、効果が目に見えるので目標を立てやすい



都立六仙公園の遊具広場には8種の健康器具が設置され、誰でも気軽に健康づくりに取り組むことができる

むさしの都立公園には、健康器具が設置されている公園がいくつかあるのを知っていますか？ 若者から高齢者まで、いつでも誰でも、自分のペースで気軽に運動をすることができる健康器具ですが、一見すると不思議な形をしていて、どう使ったらいいのかわからないという人も多いかもしれません。そこで、35年ほど前から健康器具の販売を始め、都立六仙公園などにも設置している日都産業(株)の技術部・小林原生さんに、お話を伺いました。

「健康器具は大きく分けるとストレッチ系と筋力トレーニング系の2種類があり、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動と併せて利用することでバランスの取れた運動を安全に行うことができます。都立六仙公園にある健康器具では、さまざまな種類のストレッチと負荷の小さな筋力トレーニングが行えるので、体力に自信のない方や中高年層にお勧めです。疲れをとる、姿勢を良くする、バランス感覚を養うなどの身体の調子を整える運動で健康を維持しましょう。都立野川公園と都立東伏見公園では、ストレッチに加えジャンプや腹筋運動など負荷の大きな筋力トレーニングが行えるので、若い世代のアクティブな運動にも活用していただけます。ご自身に合った運動を見つけて、日頃の運動不足解消に役立ててほしいです。」

青空と緑の下、新鮮な空気の中で、自分のペースでゆっくり楽しく運動をすることは、身体だけではなく心のリフレッシュにも効果があるはず。近くの公園で健康器具を見かけたら、気軽に試してみてください。

#### 日都産業(株)

1940年代から公園の遊具を作り続け、1984年頃に全国に先駆けて健康器具を販売し、大人が公園で運動する環境づくりに貢献してきた。その後の高齢化社会に伴い1995年頃から、高齢者向けの健康器具にも力を入れ、「METs(メッツ)=運動強度」を取り入れた開発を行っている



捻腰器



ジウジウ前屈



足首ストレッチャー

健康器具を使うと、体操ではなかなかできない動きが加えられ、運動効果があがる

＼スポーツは楽しい！／

## スポーツコーディネーターのお仕事

公園における運動や健康づくりのサポートをしている“スポーツコーディネーター”という専門スタッフ。武蔵野の8公園で、身体を動かす楽しさを様々な教室やイベントを通して教えてくれます。普段は都立野川公園に常駐している、ミズノスポーツサービス(株)のスポーツコーディネーターに、公園で身体を動かすことの魅力、楽しさについてお話を聞いてみました！



私たちミズノスポーツサービス(株)では、「より楽しいスポーツライフ実現に向け『機会・場・サービス』の提供を行う」という事業理念のもと、スポーツを始めるきっかけをより多くの人に届けられるよう、安全・安心にスポーツができる環境づくりと、多種多様な目的に応えられるプログラムを公園でも体験できるよう、活動を行っています。

大切にしているのは、「スポーツは運動が得意な人だけのものではない」ということです。普段運動をしない人にも、勝ち負けを競うだけではない、スポーツの楽しさや可能性を感じてほしい。そのために、子どもたちには、身近な遊びやゲーム性を取り入れて、親子で安全に楽しめるようなプログラムを、普段運動をしない大人の方たちには、ストレッチやノルディックウォーキングなど、身体への負担が少ない運動も取り入れるなど、多様なプログラムを用意しています。運動に自信がないという方も、苦手意識を忘れて、自分に合ったスポーツの楽しみ方を見つけて楽しんでいただけたらと思っています。



スポーツコーディネーターへの質問は  
都立野川公園まで



スポーツ教室は各公園で随時行われているので、ホームページなどをチェックしてみてください



世界記録に挑戦する体験コーナーでは、記録の偉大さをリアルに体感できます

公園で運動をすることは、スポーツジムや運動施設とは違い、広い空の下、緑に囲まれた環境で、季節の風や太陽の光を感じることができ、気分転換やリフレッシュにもなります。その際、季節に合わせて無理のない運動をすることも大切です。暑い夏には、気温のまだ低い早朝や夕方の有酸素運動や20分～30分の適度なウォーキング、そして胃腸が冷えないように常温の水分補給をこまめにとることをおすすめしています。寒い冬などは、冷えて筋肉が硬くなり伸縮機能が低くなるため、無理に運動をして肉離れなどの怪我につながらないように、準備運動が大切になってきます。

無理せず、自分のペースで適度に続けることを目標に、公園でのスポーツを楽しんでみてくださいね。

むさしの都立公園 スポーツプログラム ▶



## with コロナ 感染予防対策をして健康をキープしましょう！

新型コロナウイルス感染症による自粛が続く中でも、健康を保つためには適度な運動は必要不可欠です。周りの人とのソーシャルディスタンスを確保するなど感染予防対策を一人ひとりが行うことで気持ちの良い運動やスポーツを楽しむことができます。

例えばウォーキングであれば、飛沫のリスクが少なく、マスクを着用したままでも十分行えます。

また、公園では感染予防対策を講じたうえでさまざまなスポーツ教室を行っております。教室では、スポーツコーディネーターのアドバイスを受けることができます。ご参加お待ちしております。

※感染症の拡大状況により、実施できない場合があります。

Let's have a good life  
in the park!!



【スポーツコーディネーター】  
内田貴之 / ミズノスポーツサービス(株)  
ミズノブレイクレーダーライセンスを持ち、子どもから大人まで様々なスポーツ教室を担当

## ヴィンテージのピクニックカップ

Episode.13

庭の常緑樹に陽が当たり、明るいきざ波のように光る。人間の世界はこんなに痛めつけられているのに、何事もないように春は来て、木々は芽吹き、鳥たちはさえずる。

野川公園のカントウタンポポは、本当に今年も咲くのだろうか？ 木々の合間の広場を埋める、野花の祭典が、遠い昔に見た夢のようだ。この一年、仕事も家ですることが多く、体も気持ちも重くなっている。

「春の花を見たいのではありません？ そして汗をかいて歩きたいわ」  
キッチンから彼女の声が出た。

野川公園は普段通りに見えた。いつもは寄らないサービスタワーへ行ってみる。

「今見られる花は、何がありますか？」

すらりとした女性のパークレンジャーが丁寧に対応してくれた。キンラン、ズミ、フデリンドウも見ごろのようだ、

「ウォーキングならどこがお勧めですか？」  
彼女も質問する。

「ではスポーツコーデイネーターをおよびしますね。」

いかにもスポーツマンという感じの青年が出てきてくれた。

「歩き方にコツはあるんですか？」

僕も思いついたことを聞く。

「まず背筋を伸ばして、少し遠くをみるようにすると姿勢がよくなります。」

なるほど、しかしそれじゃあタンポポを見ながらというわけにはいかないな。思わずレンジャーの顔を見てしまった。

「大丈夫です。野川公園のタンポポは今原っぱ一面ですから、遠くを見ながら歩いても、タンポポ、タンポポです！」

「つまずいて蹴り上げて、かかとで降りることを意識してください、そうすれば運動効果が上がります。」

スポーツコーデイネーターが美しいフォームを見せてくれた。

僕はセンターを出て、大芝生を横目に、ゆるやかなカーブを歩いた。背筋を伸ばし、

つまさき、かかと、つまさき、かかと。いつもより高い所に頭があり、追い風を受けたヨットのようスピードが上がる。

少し汗ばんできたところで、芝生の中へ入った。

「ゆつくり行こう。ユリノキの小さな丘を越えたら、カントウタンポポの群落だよ」

新緑のロードムービーはシーンを変え、信じがたい野花の海へと進んでいく。

「咲いてる、咲いてる、あなた咲いてる！」

蜂須賀 公之

はちすかまゆゆき

武蔵野生まれ、武蔵野育ち。東京の自然をこよなく愛するレンジャー、インテリブリーター。

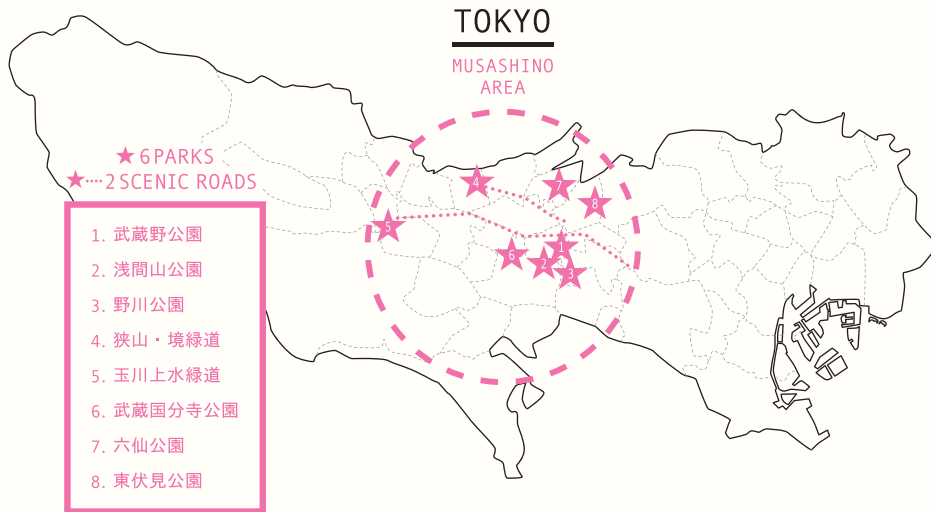
## 西武・武蔵野パートナーズ

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「人・自然・まちが元気になる公園に」をコンセプトに、武蔵野の自然と文化を大切にしながら、みなさんとともに、元気になる公園づくりをすすめます

構成団体：西武造園(株)・NPO法人NPO birth・ミズノスポーツサービス(株)・(一社)防災教育普及協会



「むさしのの公園周辺ガイド  
-国分寺崖線 野川上流エリア編-」  
むさしのの各公園で配布中。



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：2021年3月31日

デザイン：川上明子

写真：NPO法人NPObirth / 井上 茂(P4-5、P7、P10-P11、P12) / 日都産業株式会社 (P11)

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/都立狭山・境緑道 (撮影：蜂須賀公之)

MUSASHINO PARK-LIFE MAGAZINEのバックナンバーは、むさしのの都立公園のHPで見ることができます。  
<http://musashinoparks.com/magazine/>



MUSASHINO  
PARK-LIFE  
MAGAZINE

SEIBU・MUSASHINO PARTNERS

<http://musashinoparks.com>