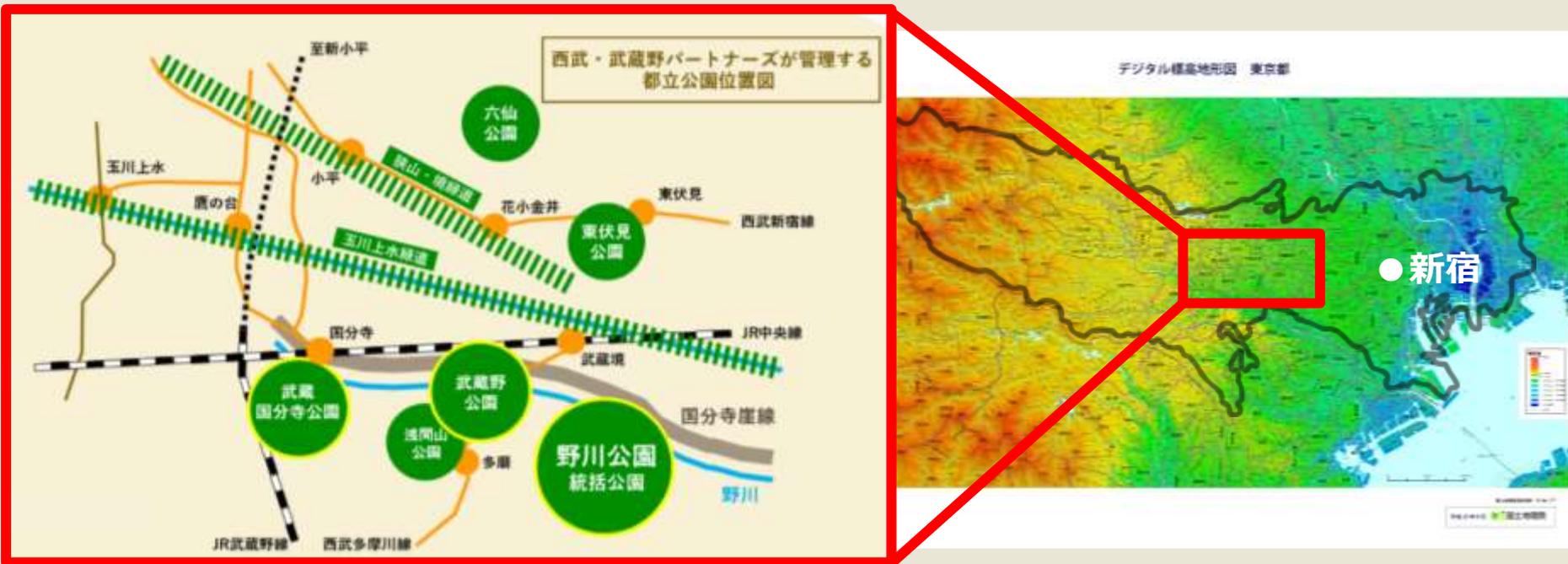




武蔵野の都立公園 概要



- 東京都の中心に広がる武蔵野エリア
- 6公園と2緑道からなる都立公園グループ
- 公園内には豊かな自然環境が残り、周辺には住宅地が広がる



管理運営方針・目標

人・自然・まちが元気になる公園づくり

CHANCE IN THE PARK

—多様な好機を公園づくりに活かす—

CHANCE!

1

より多くの人々と新たな連携を進める

CHANCE!

2

公園を使ったライフスタイルやコミュニティを広げる

CHANCE!

3

次世代へつなぐ誇りと愛着を育む

公園利用の
可能性を拡大

都市の
ブランド力の向上



西武・武蔵野パートナーズ 構成団体

Sports Coordinator

代表企業
西武造園(株)

統括・造園管理
全国ネットワーク活用

ミズノ
スポーツ
サービス(株)

地域スポーツ振興・
ヘルシーパークの推進

Park Coordinator

NPO法人
NPO birth

生物多様性向上・
環境学習・地域連携・
ボランティア支援

(一社)
防災教育普及協会

防災学習・訓練
防災ネットワーク化



「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の公園から世界に広がった活動



Parks Victoria WEBサイトより

- 公園や自然の中で過ごすことで得られる健康と福祉の効果を実感できるように支援する活動
- 生物多様性を保全しながら、自然や公園が持つ力を引き出し、健康を回復し、ウェルビーイングを向上させる



現代に求められる運動習慣



出典資料：令和2年度版厚生労働白書

平均寿命と健康寿命の差をなくす対策が必要



現代に求められる運動習慣

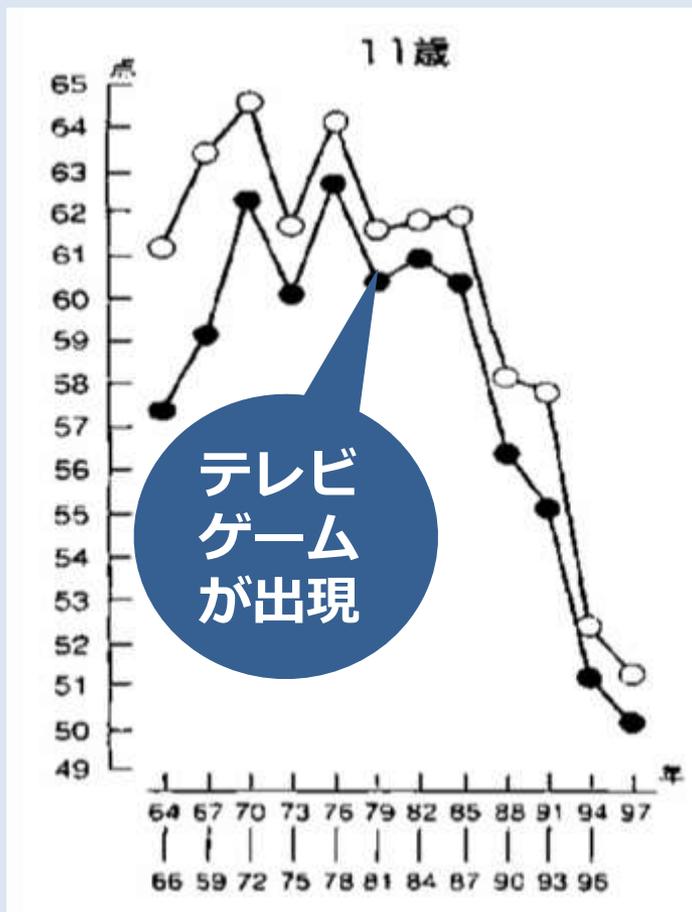
理想的な運動の在り方

- ① 手軽に日常に取り入れられる運動
- ② 無理なく安全にできる運動
- ③ 屋外で五感を使う運動



現代に求められる運動習慣

子どもの課題



- 運動量の減少
- 基本的な動きが習得されず
- ケガの増加
- 生活習慣病の増加



現代に求められる運動習慣

子どもの理想的な運動の在り方

- ① 競技志向ではなく、遊びの中での運動
- ② コミュニケーションを介して楽しめる運動
- ③ 多様な運動遊びやスポーツの体験



スポーツプログラムのポイント

Sports Coordinator



①「できる」「楽しむ」「つづく」

安全にできる、お金がかからない、
日常的な動作の中で行える

②遊びの中から

五感を刺激し楽しみながらからだを強く
する、親子でも楽しむ

③誰でも参加しやすい

身近な公園で気軽に楽しむ、
様々なスポーツに触れる

身近な公園が健康づくりの場になる！



スポーツコーディネーターによる スポーツプログラム





公園におけるスポーツプログラム



公園を活用した多種多彩なプログラム





公園におけるスポーツプログラム

やりたいプログラムが、きっとみつかる！ むさしの都立公園 スポーツ教室のプログラム一覧

お子様からシニアの方まで、楽しく運動するコツを教えます！

スポーツコーディネーター
資格取得中（お申込みしるすけ）

キッズプログラム

キッズ & ジュニア走り方教室

【教室の内容】
「早く走るコツを身につけたい！」「運動会で一等賞がとりたい！」お子さんへ速く走るためのコツを指導します。

【対象年齢】
キッズ：4～6歳のお子様（保護者同伴）
ジュニア：小学1～4年生（保護者同伴）



はらっぱスポーツ教室

【教室の内容】
身近な遊びや運動を通してこどもたちの協調性を育みます！日頃の遊びにスポーツの要素を取り入れた運動（鬼ごっこ、フラフープ等）をご紹介します。

【対象年齢】
小学生未満の4～6歳のお子様（保護者同伴）



ビギナースプログラム

はじめてのランニング教室

【教室の内容】
「正しいフォームで走りたい」「ランニングをこれからはじめてみたい」という方向けにフォームやランニングの基礎指導をします。

【対象年齢】
高校生以上



パークストレッチ教室

【教室の内容】
健康づくりの第一歩。公園の広場にマットを敷いて全身のストレッチをしていきます。ストレッチにはリフレッシュ効果もありますのでお気軽にご参加ください。

【対象年齢】
高校生以上



NEW

はじめてのウォーキング教室

【教室の内容】
「正しい姿勢で歩きたい」「ダイエットに効果的な歩き方が知りたい」ビギナー向けにウォーキングのコツを指導します。

【対象年齢】
高校生以上



はじめてのルディックウォーキング教室

【教室の内容】
専用のボールを使った身体への負担が少ないウォーキングです。正しいボールの使い方などビギナー向けにコツを指導します。

【対象年齢】
高校生以上



親子プログラム

親子スポーツ教室

【教室の内容】
親子で一緒に走って・跳んで・転がって、コミュニケーションを育む！簡単な運動を中心に基礎運動能力を身につけます。

【対象年齢】
2～4歳のお子様
（保護者とのお子様一緒に参加）



チャレンジキャラバン

【教室の内容】
ミズノのオリジナル運動測定器具の「ヘキサスロン」を使って「走る」「跳ぶ」「投げる」などの基本的な運動能力を測るプログラムを中心にさまざまなスポーツ教室を開催します。

【対象年齢】
3歳以上
（保護者同伴）



健康づくりプログラム

からだ測定プログラム足型測定

【教室の内容】
「健康は足のウラから！」足型を測定して、歩き方や立ち方をチェック！靴選びのポイントがわかります。【対象年齢】
4歳以上（保護者同伴）

からだ測定プログラム体組成測定

【教室の内容】
「あなたの体を診断！」体脂肪・水分量・筋量（部位別）を測定して体に合った運動方法をアドバイスします。【対象年齢】
高校生以上

ヘルシーパークショップ

【教室の内容】
スポーツイベント時に限定開催。スポーツコーディネーターが公園で使用できる運動・スポーツグッズの選び方をサポートします。





手軽に日常に取り入れられる運動

ウォーキング教室

姿勢がよくなり
日々効果を実感！

誰でも簡単にできる！



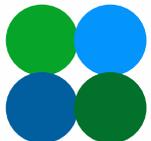


無理なく安全にできる運動

ノルディックウォーキング教室

みんな安心！
体に優しく安全な全身運動





屋外で五感を使う運動

パーク・ストレッチ

芝生上の上で気持ちよく
柔軟性向上



遊びの中での運動

はらっぱスポーツ教室

遊びながら
運動能力をアップ!



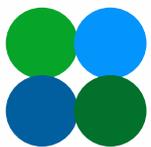
コミュニケーションを介して楽しむ運動

親子スポーツ教室



親子で楽しみながら
運動習慣が身につく！



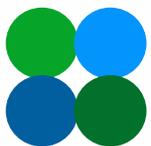


多様な運動遊びやスポーツの体験



総合スポーツイベント
チャレンジキャラバン





レベルアップできるプログラムも

キッズ&ジュニア走り方教室

走るコツを実践で習得！
レベルアップが実感できる喜び





スポーツ動画の配信

ミズノ動画プログラム



YouTube配信



スポーツを楽しくするためのツール

パークライフマガジン



スポーツガイドシート

ウォーキングガイドシート

効果的なウォーキングを行うポイントや服装に気を付けましょう！

運動前のウォームアップ

ケガ予防のストレッチ

シューズの選び方

ウォーキングシューズ選びのポイント

基本動作

足と腰の使い方

野川公園ウォーキングコースマップ

いろいろな目標を立てて歩いてみましょう！





公園がスポーツの場に

- ・ スポーツプログラムで運動機会を創出
- ・ 多様なコンテンツで継続をサポート



身近な公園がスポーツの場として定着！



「むさしのヘルシーパークプロジェクト」
により人・自然・まちが元気になる
公園づくりを推進します！



西武・武蔵野パートナーズ

