

一般財団法人みやざき公園協会 公園だより

PARK GUIDE

2019
Vol.10

公園で身体を動かそう!

阿波岐原森林公園 市民の森

パークガイド NO.10 2019年2月発行

みやざき公園協会では、毎年「パークガイド」を発行しています。HPにてバックナンバーをご覧いただけます。

編集・発行/一般財団法人みやざき公園協会 〒880-0014 宮崎市鶴島2丁目10番25号
TEL.0985-25-7410 FAX.0985-25-7390 URL <http://www.mppf.or.jp> Email: park@mppf.or.jp

Park Guide vol.10

このパークガイドは、一般財団法人みやざき公園協会が指定管理者として管理している公園の情報をお届けする冊子です。

目次 -Contents-

公園で身体を動かそう!

サイクリングやウォーキングなど気軽にできるスポーツを公園協会2年目の佐藤スタッフがレポートします。



p03

サイクリングで楽しむ 紅葉の秋
県立阿波岐原森林公園



p09

森林に囲まれて木陰ウォーキング
阿波岐原森林公園 市民の森



p13

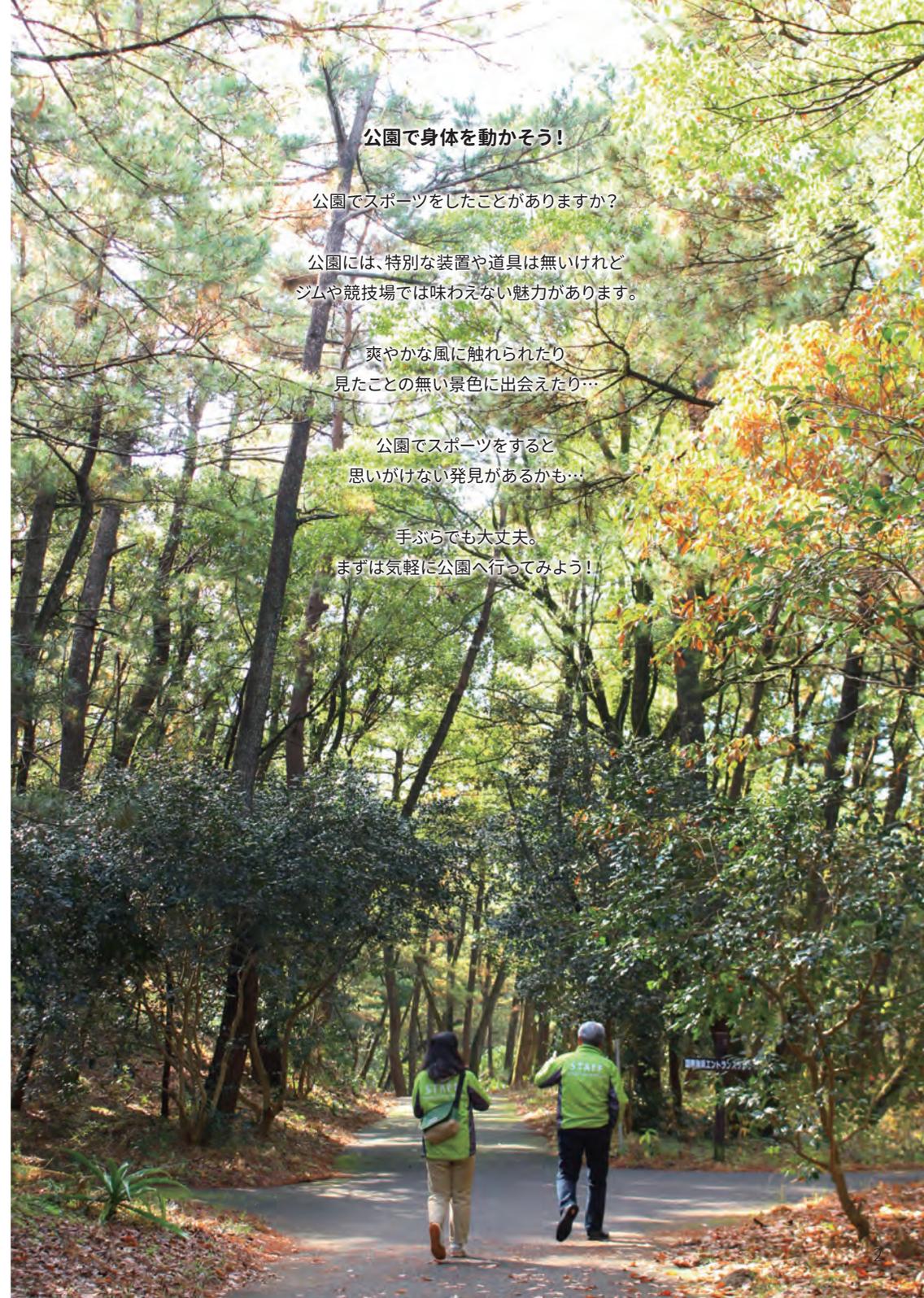
3B体操教室
宮崎市 佐土原体育館



p17

管理公園一覧

取材日:2018年10月、11月



公園で身体を動かそう!

公園でスポーツをしたことがありますか?

公園には、特別な装置や道具は無いけれど
ジムや競技場では味わえない魅力があります。

爽やかな風に触れられたり
見たことの無い景色に出会えたり…

公園でスポーツをすると
思いがけない発見があるかも…

手ぶらでも大丈夫。
まずは気軽に公園へ行ってみよう!



サイクリングで楽しむ一ツ葉の秋

取材日：2018年11月14日

県立阿波岐原森林公園

今回は
県立阿波岐原森林公園の
東峯スタッフが案内します!



県立阿波岐原森林公園をスタート地点として、複数の公園が集まる一ツ葉地域を周遊するコースを設定し、レンタサイクルを利用して、約2時間のサイクリングに挑戦しました! レンタサイクルの利用の仕方や、おすすめのコース・ポイントなど、知られざる一ツ葉の魅力をたくさんご紹介いたします。

レンタサイクル

県立阿波岐原森林公園では、一ツ葉地域を中心としたレンタサイクルが楽しめます。大人用から子ども用、補助付自転車、タンデム自転車(2人乗り)などの自転車を借りることができます。

利用方法

管理事務所で受付後、利用できます。(料金後払い)

利用料金	普通自転車(タンデム自転車以外)	1時間:100円/台	1日:500円/台
	タンデム自転車	1時間:200円/台	1日:1,000円/台
利用時間	8:30~17:00(年中無休)		

○お問合せ先は17ページをご覧ください。

自転車をレンタルしよう

①管理事務所に行こう!



管理事務所は、公園駐車場に隣接しています。

②申込書に記入しよう!



利用申込書に必要事項を記入。自転車の種類は見えて選べます。

③注意事項を確認しよう!



利用規約等の説明を受けます。県立阿波岐原森林公園のマップももらえます。

④自転車を選んでスタート!



利用する自転車を選び、サイクリングスタート!

●返却するときは



自転車を元の位置に戻しましょう。



管理事務所で、料金をお支払いください。

貸し出ししている自転車の種類



普通自転車



子乗せ自転車



大人用マウンテンバイク



子ども用マウンテンバイク



子ども自転車



タンデム自転車(2人乗り)



4

松林遊歩道

入口に注意!
車にも気をつけて
横断しましょう!

シーガイアIC

松林に一步入ると、まるで違う世界に来たような気分に。木漏れ日が園路に落とす陰が幻想的で、目を奪われます。

5

みやざき臨海公園
サンビーチーツ葉北ビーチ



トンネルを抜けると、目の前に広がる青い空と海。これまでの疲れも吹き飛んでいきました。

ーツ葉をぐるっと
味わえるコース

6

みやざき臨海公園
サンマリーナ宮崎 展望緑地



高いところから眺める海は、まさに絶景!

お昼ごはんは
ここで!

トンネルは
頭上注意!



ーツ葉入り江



野鳥観察にぴったりな入り江。空気が澄んでいて気持ち良かったです!



今回走行したコース 本ベンチ・東屋等休憩ポイント トイレ



イザナギノミコトが「みそぎ祓え」をしたといわれる御池。神秘的な雰囲気包まれます…。



ちょっと早めのティータイム♪ お庭とおいしい紅茶やデザートに癒されて、再スタート!

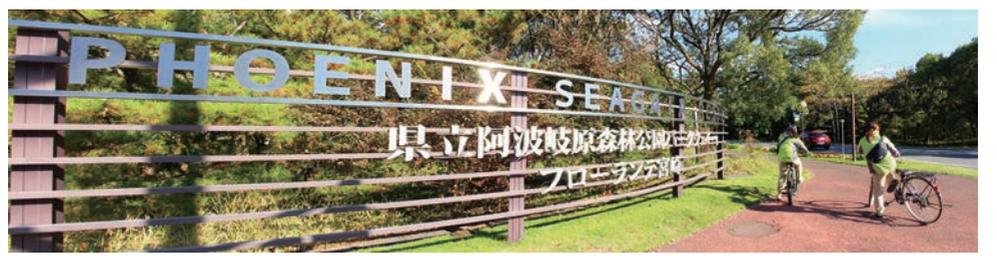


県立阿波岐原森林公園
管理事務所

四季折々の草花を楽しめるパークウェイ。ポカポカ陽気のなか、ちょっとした肌寒さが心地よかったです。



秋の風景を楽しみつつ、ガーデンハウスカフェでお茶を楽しむなど、ーツ葉地域をゆったりと満喫できるコースを設定しました!



5 ※実際の交通規制に従って走行してください。

一ツ葉の4つの公園 おすすめポイント!

県立阿波岐原森林公園

県立阿波岐原森林公園では、気軽に楽しめるハンモックの貸出やドッグランなどが利用できます。詳しくは管理事務所までお問合せください。



小型・大型犬で分かれているので安心!



設置はスタッフが行います!

森林の中でリラックスできる～

ドッグラン

1日利用:300円/1頭(頭数によって変わります)
年間利用:14,000円(開始月によって変わります)

レンタルハンモック

1時間:100円/基 貸し出し数量:5基
※1基あたりの利用体重は80kg以下です。



入り江近くの芝生広場で遊ぼう!

遊び道具のレンタル

管理事務所では、サッカーボールや、双眼鏡、虫捕り網などを貸し出しています。

▼各1時間:100円

サッカーボール、バレーボール、バドミントンセット、双眼鏡

▼各1時間:50円

虫カゴ、虫捕り網、バケツ



クリーン大作戦

県立阿波岐原森林公園とみやざき臨海公園ではゴミの分別を楽しんで学ぶ「クリーン大作戦」を実施しています。

対象:小学生以下

受付後、5個以上のゴミを拾って分別すると、プレゼントがもらえます。

国際海浜エントランスプラザ 英国式庭園 ガーデンハウスカフェ



シフォンケーキセット

ガーデンハウスカフェでは紅茶やデザートを楽しむことができます。

またガーデンハウス内は、本を読むだけなど休憩スペースとしてもご利用可能です。お気軽にお立ち寄りください。



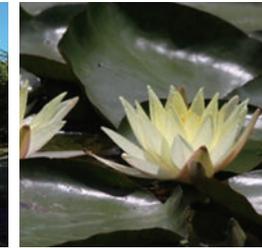
スコーンセット



冬場には暖炉に火が入り、室内を優しく暖めます。

阿波岐原森林公園 市民の森

市民の森には、パワースポットがあります。御池(みそぎ池)では自転車を降りて、ぜひ歩いてみてください。サイクリングの途中に、近くの江田神社へ立ち寄ってみるのもオススメです。



妻であるイザナミノミコトを追って黄泉の国へ行ったイザナキノミコトは、そこで恐ろしい目にあい、そのけがれを祓い清めるために禊を行い、アマテラス、ツクヨミ、スサノオの三貴神が誕生した場所と言われていています。5月～9月にはスイレンが咲いているのが見られます。

みやざき臨海公園

海水浴でも、バーベキュー広場や釣り護岸、The BEACH BURGER HOUSEなど、楽しめる要素はたくさん!クリーン大作戦も実施しています。詳しくは管理事務所までお問合せください。



バーベキュー広場

広場は無料で利用できますが、受付が必要です。道具やテーブル等の貸出(有料)もあります。



釣り護岸

公園内で唯一釣りが可能なスペースです。無料で利用でき、釣竿等のレンタル(有料)も行っています。



The BEACH BURGER HOUSE

海で食べるハンバーガーは格別! 営業時間/11:00～17:00(L.O.16:30) 定休日/毎週火曜日、第2・3水曜日

佐藤スタッフの感想



今回のコースは、パークウェイや公園内を通るので、車も気にせず、安心してサイクリングを楽しむことができました。その上、途中にベンチや東屋が多くあるので休憩しながら自分のペースで無理なくまわることができました!次の日になぜか腕が筋肉痛にはなりましたが、距離の割にはさわやかな疲れが残る程度で「また行きたい」と素直に思える素敵なコースでした。季節の植物、英国式庭園、松林に海など、自転車を利用することで様々な雰囲気を楽しむことが大きな魅力です。

県立阿波岐原森林公園では、レンタサイクルやハンモックなどの森林公園ならではのアクティビティーがあります。四季の彩りを感じられるパークウェイや、さわやかな松林遊歩道の中で自然を楽しみながらのんびりとした時間を過ごせる公園ですので、ご家族やお友達と一緒にぜひ遊びに来てください。



スタッフ 東峯 恵子



森林に囲まれて木陰ウォーキング

取材日：2018年11月20日

阿波岐原森林公園 市民の森

ウォーキングエリアとして人気の市民の森。今回はそんな人気の秘密を探るべく、約4キロのコースを設定し、1時間程度のウォーキングを体験してきました。



今回は市民の森に詳しい山本局長が案内します！

※みやざき公園協会 山本事務局長



中村地平について学べる貴重な場所。実際に歩いてみると気付けないかも…。



木陰の道から、きれいな青空が見える梅園へ。毎年2月には満開の梅園で「梅まつり」が開催されます。



地面にはう苔と、奥に見える憩いの池がセットになりとても美しい光景でした。



ちょうど管理作業中。5月後半には開花を楽しめます。



トンネルを抜けると、東園へ。西園とは違った光景が広がっていました。

市民の森 おすすめポイント!

●市民の森 西園にある「清山 芳雄」像

市民の森 西園に設置されている「清山芳雄」像をご存知でしょうか? この像は昭和41年8月から12年間、宮崎市長として務められた清山芳雄氏の名誉市民顕彰記念として昭和59年10月に建てられたものです。(昭和61年2月15日逝去)



山本局長の豆知識:「清山 芳雄」氏ってどんな人?



- ・宮崎市新別府町に生まれ、宮崎高等農林学校(現宮崎大学)卒業
- ・公園整備に力を入れて、大きな功績を残した。(市民の森、市庁舎前の噴水と公園、公園墓地みたま園、青島自然休養村、後田川緑道など)
- ・宮崎の自然を愛しており、市の木「クスノキ」、市の花「ハナショウブ」を制定した。

厳密には設置場所は公園敷地外となりますが、ウォーキングの際にはぜひ立ち寄り、市民の森をこよなく愛した清山氏の歴史を感じてみてください。

●西園運動広場

運動広場は広々としたスペースが気持ちのよい場所です。この日はゲートボールに来ていた方々が休憩されていました。週3回、80歳以上のメンバーで毎回6人程度集まり、練習されているとのこと。いつも練習後は木陰のベンチでおしゃべりをして帰っているそうで、体を動かす場と同時に、憩いの場にもなっています。



●万葉歌碑

園内には、万葉植物にちなんだ歌碑が設置されています。その中の一部をご紹介します。万葉歌碑は園内に56基設置されていますので、実際に探してみてください。



さなかつら 和名サネカズラ マツバサ科
玉くしげ御室の山のさなかつら
さ寝ずは遂にありかつましじ
藤原録足

つばき 和名ヤブツバキ ツバキ科
奥山の八峰の椿つばらかに
今日は暮らさね丈夫の徒
大伴家持

ねぶ 和名ネムノキ マメ科
昼は咲き夜は戀ひ宿る合歓の花
君の見めや戯奴さへに見よ
紀 女郎

はまゆふ 和名ハマユウ ヒガンバナ科
み熊野の浦の濱木綿百重なす
心は念へど直に逢はぬかも
柿本人麿

しひ 和名スタジイ ブナ科
家があれば筍に盛る飯を草枕
旅にしあれば椎の葉に盛る
有馬皇子

常連ウォーキング利用者の声

園内を歩いていると、ウォーキング中の方にたくさん出会いました。少しだけお話を聞かせていただきました。



宮崎市内の女性2人組

- ・どこから? 近所から来ています。
- ・いつもどのくらい歩いていますか? 梅園からエントランスあたりまで約1時間程度、ほぼ毎日来ています(小雨でも!)
- ・どんな目的で? 健康維持やおしゃべりすることでストレス解消かな。
- ・公園のどこが好き? 時期によって梅など色々な植物が見られるのが良いです。

人気の秘密は
木漏れ日といろんな植物!



宮崎市内のご夫婦

- ・どこから? 恒久から来ています。
- ・いつもどのくらい歩いていますか? 天気が良い日は毎日1万歩を目標に早足で歩いています(ノルディックウォーキング)。だいたい市民の森からフローランテあたりまで。
- ・公園のどこが好き? 市民の森は木陰が多く夏も涼しいので歩くのにちょうど良いです。いろんな植物が見られるのも魅力です。

山本局長の感想



約50年の歴史がある市民の森は、園内の木々が大きく成長しているため、木漏れ日を浴びながら散歩できる市内でも数少ない公園となっています。毎年青島太平洋マラソン(ハーフ)に参加している私ですが、家の近くにあれば毎日訪れたいですね。ぜひ、皆さんもウォーキング、ジョギング、サイクリングで心地よい汗をかいてみませんか。

佐藤スタッフの感想



市民の森をじっくり歩いてまわったのは今回が初めてでした。園路幅が広いので歩きやすく、色々な道順で廻れるのでその日の体調や気分に合わせて好きなように歩けることが魅力だと感じました。今回は約4kmのコースでしたが、園内の景色やすれ違う人との交流を楽しみながら歩いていたらいつの間にかゴールしていた…という感覚で、まったく無理のない距離でした。普段運動はあまりしない方ですが、今度音楽を聴きながら一人で歩いてみようかなと思ってしまいうくらい心地よかったです!

四季折々の花々、林の中の散歩道、野鳥の姿を見ることのできる森と水辺。こうした自然とふれあう事ができる一方、芝生広場ではボール遊びやピクニックを楽しみ、貸自転車(無料)でサイクリングやお子様の自転車の練習などもできます。安全で綺麗な公園であるよう、スタッフ一同頑張っていきます。是非遊びに来てください。



所長 荒木 浩輔



3B体操教室

宮崎市佐土原体育館

宮崎市佐土原体育館にて「3B体操教室」を体験してきました。13名の参加者と一緒に、細かく休憩を挟みながら約2時間の運動を行いました。

佐土原体育館では、気軽に身体を動かせるイベントを定期的で開催しており、他にも「太極拳教室(年2回)」や「骨盤エクササイズ教室(年1回)」などを行っています。

<開催概要> ※3B体操教室は年1回

取材日時:2018年10月25日10:00~12:00 定員:15名(事前申込) 参加料:500円 対象:どなたでも

今回は佐土原体育館の北野スタッフと一緒に体験しました!



3B体操とは?

ボール・ベル・ベルターの三種類の道具を使用して行うことから、その頭文字をとって、3B体操と名付けられた健康体操です。用具の特徴を活かして動くことで、遊びの要素も取り入れながら、誰でも、気軽に、無理なく、楽しみながら体操が出来ます。また用具を使わないストレッチング、ウォーミングアップ運動、腹式胸式呼吸、脳トレ、ダンスなども取り入れ、リズムに合わせて楽しく身体を動かします。



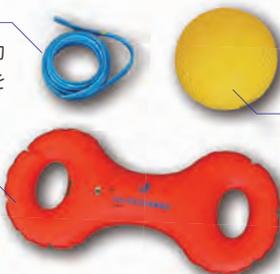
講師
(公社)日本3B体操協会
公認指導者
落合 眞理子 氏

ベルター

ベルターの伸び縮みを利用して、関節の可動域を広げ、筋肉の伸展をはかることで、全身を整えながら柔軟な身体づくりを行います。

ベル

ベルの空間、クッションを利用して、身体の緊張と弛緩を感じ取ったり、軽さを利用して失われた身体機能の回復と促進をします。



ボール

まるみ、はずみ、ころがり、重さなどを利用して、腹筋背筋等を強化し、内臓の動きを促進します。

①まずは道具を使わないウォーミングアップ!



はじまりで緊張もあった参加者にも自然と笑顔が!

両手の指を使ったり、足踏みをするなど、簡単な動作をリズムに合わせて繰り返します。単純に見えても同時に行くと頭を使います…!



それぞれ無理のないポーズでOK!

②「ベル」を使ったトレーニング



ベルは軽く柔らかいけれど、意外と筋肉を使う!

ベルを握ったり、離したり、振り上げたり、簡単な動きからスタート!



簡単そうに見えて、なかなか難しい…

ベルを片手で背中越しに受取るという動作。



スクワットや脚上げなど

隣の人と繋がっているからこそ足を上げられるという声も。



足を使ってジャンケン。負けた人はベルで背中を叩かれます。なかなか心地よい衝撃…(笑)



簡単な動作を組み合わせ、エクササイズ!

間違っても気にしない!とにかく楽しんで。



腕を交差して、ベルを隣に渡して…。頭も身体も同時に使って混乱!

③「ベルター」を使ったトレーニング



結構二の腕に響く!

両腕を上げて、ベルターをムチのようにパチンと張る運動。



振り回すだけの動作でも筋肉を使っている実感があります。

●休憩タイム



疲れた…

平成生まれの北野スタッフ。早くも筋肉痛とのこと…

④「ボール」を使ったトレーニング



“腕で押す”って結構難しい

ボールを握るストレッチ。手だけでなく、腕全体で力を加えます。



家でも出来そう!

グッと力を入れると、自然とお腹や腰まで使っているのがわかります。



ボールを腰で押したり、背中を反らしたり。意外と疲れました…。

⑤「ベル」と「ボール」を使ったトレーニング



2人1組でベルを使ってボールを弾ませキャッチします。簡単そうに見えて、お互いのタイミングを合わせるのが意外と難しい。



ベルを上げるタイミングが大事!



START!

次は全員で協力して一つのボールをパスしていきます。最後の人はベルのトンネルを通してスタート地点へ。歓声や悲鳴も混じりつつ、大盛り上がり!



きた〜



結婚式みたい(笑)

⑥最後に身体をほぐして終了



全体を通して息があがることもなく、それぞれのペースで運動ができました。最後はゆったりとリラックス、みなさん、すっきりとした表情でした。



お疲れ様でした!

3B体操を終えて、参加者の感想を聞いてみました!



自分の運動不足を痛感!

すでに筋肉痛…

3B体操をすると若くなるのかも!

はじめは関節が音を立てていたのに鳴らなくなりました!

- 前日、体調不良で一日寝ていて身体が凝り固まっていたけれど、身体がスツと軽くなった。
- 息が上がったり、辛い体勢を続けたりはしないのに、一通りの体操が終わると「疲れたー!」と思うくらい身体は暖まっているし、全身を使っているのが実感できた。
- 3B体操は、普段から先生の教室に通っているので、今回も参加した。毎日のようにウォーキングやコーラスなど忙しくしている。これから午後も習いごとがある。息子たちにも、「あんたは忙しい人だね」と言われるけど、だからこそ元気でいられるのかも。
- ベルを使うことで、直接触れなくてもみんなで一つにつながって運動できるので楽しいし、両側で繋がっていればバランスがとれるなど一人では難しい姿勢もやりやすかった。
- 一緒に参加していた体育館長からは、「スタート時に肩から上にいかなかった腕が頭上に上げられるようになった!」という声も。(甘いもの大好き。普段から運動は全くやっていないそう。)

佐藤スタッフの感想



知らないうちに身体全身を使っていて、知らないうちに周りの人と交流ができて、知らないうちに笑顔になっている、というのが3B体操の魅力だと感じました! 2時間ほとんどずっと身体を動かしていたはずなのに、全然きつくないし、楽しくてあつという間でした。

全体的に体操を音楽に合わせて行うので、最初は多少難しいと思うところがありますが、頭の体操になるし、2~3回繰り返せば簡単にできる程度のもので、楽しくできました。うまく出来るとうれい!

眠っていた筋肉を起こすことができるのも魅力の一つです。

「身体を動かすことの大切さ・楽しさをたくさんの人に知ってほしい」という思いから、今回の教室を企画しました。3B体操は、道具を使うことで身体に大きな負荷をかけずに運動できるので、まったく運動をしていないという方にもオススメです! 来年度も開催を予定していますので、興味のある方はぜひご参加ください。



スタッフ 北野 尚洋

今回ご紹介できなかった他の公園でも、イベントやアクティビティを楽しむことができます！
是非、お越しください！

■みやざき公園協会が指定管理者として管理している施設

※★:おすすめアクティビティ・運動イベント等



特別史跡公園西都原古墳群

TEL.0983-42-0024 FAX.0983-42-0242
〒881-0005 西都市大字三宅西都原5670
<http://mppf.or.jp/saito/>
★ウォーキング、サイクリング



みやざき臨海公園
[サンマリーナ宮崎・サンビーチーツ葉]

TEL.0985-62-2665 FAX.0985-62-2773
〒880-0834 宮崎市新別府町前浜1400-16
<http://mppf.or.jp/marineparks/>
★マリンスポーツ(4~10月)、ウォーキング、サイクリング
スポーツコートでのスポーツ(バスケットボールなど)



県立阿波岐原森林公園

TEL.0985-23-2635 FAX.0985-23-2636
〒880-0834 宮崎市新別府町上和田1336-1
<http://mppf.or.jp/awaki/>
★サイクリング(レンタサイクルあり)、ウォーキング



宮崎県総合運動公園

TEL.0985-58-6543 FAX.0985-58-4560
〒889-2151 宮崎市大字熊野1443-12
<http://mppf.or.jp/undou/>
★ウォーキング、サイクリング
各有料施設でのスポーツ(サッカー、テニス、野球など)



県立青島亜熱帯植物園

TEL.0985-65-1042 FAX.0985-55-4803
〒889-2162 宮崎市青島2丁目12-1
<http://mppf.or.jp/aoshima/>



青島参道南広場

〒889-2162 宮崎市青島2-207
<http://mppf.or.jp/sandou/>



国際海浜エントランスプラザ

TEL.0985-32-1369 FAX.0985-32-1380
〒880-0836 宮崎市山崎町浜山414-1
http://mppf.or.jp/entrance_plaza/
★サイクリング(レンタサイクルあり)、ウォーキング
各有料施設でのスポーツ(サッカー、テニスなど)



阿波岐原森林公園市民の森

TEL.0985-39-7308 FAX.0985-39-7328
〒880-0835 宮崎市阿波岐原町産母128
<http://mppf.or.jp/shimin/>
★サイクリング(レンタサイクルあり)、ウォーキング



萩の台公園

TEL.0985-30-2163 FAX.0985-39-5940
〒880-0125 宮崎市大字広原字竹増迫7150
<http://mppf.or.jp/haginodai/>
★ウォーキング、各有料施設でのスポーツ(サッカー、テニスなど)



宮崎市久峰総合公園

TEL・FAX.0985-73-2782
〒880-0212 宮崎市佐土原町下那珂13754
<http://mppf.or.jp/hisamine/>
★ウォーキング、ゲートボール、
各有料施設でのスポーツ(テニス、野球、弓道など)



宮崎市佐土原武道館

TEL・FAX.0985-73-2782
〒880-0211 宮崎市佐土原町下那珂12900-2
<http://mppf.or.jp/hisamine/>
★太極拳教室、有料利用でのスポーツ(バレーボールなど)



宮崎市佐土原町域社会体育施設[佐土原体育館 他]

TEL.0985-73-7223 FAX.0985-75-0155
〒880-0211 宮崎市佐土原町下田島20688-74
<http://mppf.or.jp/sadowara/>
★屋内ウォーキング、3B体操教室、太極拳教室
ファミリースポーツ大会、有料利用でのスポーツ(バレーボールなど)



宮崎みたま園

TEL.0985-39-5030
〒880-0041 宮崎市池内町天神面3901
<http://mppf.or.jp/mitamaen/>
★ウォーキング