

ヘルシーパークに向けた公園イベントの実施報告

近藤 洋介（淡路島国営明石海峡公園）

はじめに

国営明石海峡公園淡路地区（通称：淡路島国営明石海峡公園）は2002年にオープンし、約40haの広大な園内に四季折々の様々な植物や、淡路島の青い海と空が広がり、開放感のある景観や、自然を生かした体験イベント等を提供している。

昨今、公園を健康づくりの場として活用する「ヘルシーパーク」運動が盛んに行われており、県立公園においてはノルディックウォーキングやヨガ教室が開催され、健康プログラムを実施している。

本公園においては、ニュースポーツ体験やおもしろ自転車などのプログラムを実施しており、今後さらに多様な運動プログラムを展開していく必要がある。今回、公園ボランティア「海峡フレンズ」との連携によるヘルシーパークに向けた新たな公園プログラムを実施したため報告を行う。

「ヘルシーパーク」とは

1999年にオーストラリアのパークス・ヴィクトリアという公園で始まった運動で、公園利用を通じて人々を健康に導くことをコンセプトとしている。長年にわたり公園が蓄積してきた資源を、少子高齢化等の課題解決に向けて活用していく取り組みが世界中に広がっている。

「海峡フレンズ」とは

2005年に市民と協同を進めボランティア団体である淡路島国営明石海峡公園クラブ（愛称：海峡フレンズ）が設立された。設立当初から園芸福祉、公園ガイド、園芸活動、イベント企画を柱として活動を進めている。



●公園ガイドの様子



●園芸活動の様子

「ヘルシーパーク」イベントの企画

海峡フレンズの様々な既存の活動や公園イベントを組み合わせ、イベントの企画立案を行った。園内の見ごろの植物の説明や環境学習を行う「公園ガイド」、親子でラリーマップを見てクイズやゲームをクリアしてゴールを目指す「ファミリーラリー」、季節の花々を摘んで花束を持ち帰っていただく「お花摘み体験」、これらを組み合わせ「環境学習ラリー」を企画し、2017年11月11日に実施した。

「環境学習ラリー」～親子で健康づくり～

プログラム内容

- ① 参加希望者は、受付でエントリー後に各自ラリーマップを見て各ポイントを目指してもらう。
- ② 松ぼっくりを取り出そう！

瓶から松ぼっくりを取り出すにはどうするか？

松ぼっくりは雨で濡れるとかさを閉じて、晴れた日にかさを広げてなるべく遠くに種を飛ばそうとすることを説明した。

③ この香りのよい輪切りの木は何でしょう？

クスノキの輪切りの木を嗅いでもらい、何の木か当ててもらおうクイズ。

兵庫の県木であること、クスノキから樟脳を作って防虫剤として使われることを説明した。

④ 明石海峡公園の自然環境再生について

明石海峡公園は元々、灘山という山でした。そこから埋め立てに使う土砂を取った跡地に、自然再生をして整備されました。さて、どれぐらいの土が取られたのでしょうか？

甲子園球場をバケツにして、①17 杯分 ②170 杯分 ③1700 杯分

明石海峡公園は土取り跡地に自然環境を再生したことを説明した。

⑤ お花摘みをしながら花の形や色の違うコスモスを3種類以上集めよう！

コスモス花壇には24種類の、八重咲き、筒咲きなどの色々な形や、色のコスモスが植栽されており、色々なコスモスを観察してもらい、それらを集めて花束にしてお持ち帰りいただいた。

結果と改善点

「環境学習ラリー」を2017年11月11日に実施して、13組43名の参加者がイベントに参加した。



ヘルシーパークに向けた今後の改善点

「環境学習ラリー」を実施し、環境学習の部分では参加者に植物について理解を深める場を提供できたが、運動をして健康につなげていくという部分の取り組みが十分でなかったため、今後の改善点を挙げる。

- ・万歩計を装着してもらい、短時間にどれだけ歩いたか実感してもらう。
- ・消費カロリーを計算して、それに相当するお菓子や飲料の確認をする。
参考として、環境学習ラリーに参加した子どもの消費カロリーは約46kcalであり、炭酸ジュース100ml（コップ半分）と同じカロリーとなる。
- ・おおよその運動強度を確認してもらう。
万歩計から時速何km/hで歩いていたか計算して、安静時の何倍の運動強度かを示すMETsの値を確認してもらう。