

## ヘルシーパーク×環境学習 ～公園で健康づくり～

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、開放感のある景観を提供し、それらの自然を生かした体験イベント等を実施している。

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。

当公園においては、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。

公園を運動時の単なる「場」の提供に留まらず、公園の草花や緑などの自然資源と触れ合い五感を刺激する、公園ならではの運動プログラムを企画することを目標とした。

今回で、当公園のボランティア「海峡フレンズ」との連携によるヘルシーパークイベントは3回目となり、前回の反省点を踏まえて実施したイベントについて報告をする。

### 「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。

### 前回の反省点

環境学習の部分では植物について理解を深めてもらうことができたが、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。何か目に見える形で、健康について一考する機会を設けたい。

### イベントの企画会議

海峡フレンズの公園ガイドグループが中心となり企画会議を進めた。環境学習をしながら適度な運動をして健康づくりにつなげることができるよう、前回と同様にラリー形式でチェックポイントをクリアしてもらうこと、ゴールではイベントで消費したカロリーを計算してもらうことで間食を食べ過ぎていないか見直してもらう機会を作ることとした。

### 完成した企画案

- 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。（ストップウォッチでタイム計測スタート）

② 水辺の生き物さがし…池の近くを飛んでいるトンボを見つけて写真のトンボと照らし合わせよう。池のヤゴ（トンボの幼虫）も見つけよう。

③ 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。またこの仕組みを参考にして、汗をかいたときに生地の間が開いて風を通しやすくする新素材の服が開発されました。

④ 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。

⑤ この公園は元々どんな土地だったでしょう？ 1. 牧場 2. 山 3. 棚田  
公園の土地は元々「灘山」という山で、その土砂を削り運搬し埋め立てに使用した土取り場でした。この土取り跡地は岩肌がむき出した荒れた土地でしたが国営明石海峡公園を整備することで、花緑あふれる自然環境を再生しました。

⑥ どれだけエネルギーを消費したかな？…スタート地点から何分でゴールしたかストップウォッチを確認してもらい消費カロリーを計算してもらおう。（消費カロリー＝2×体重×運動時間×1.05）

## 結果

2018年9月30日（日）に「親子でヘルシーパーク！環境学習ラリー」イベントを実施し、12組45名の参加者数となった。イベント後のアンケート及び聞き取り結果を抜粋すると、「植物について楽しく勉強できた」、「大人も知らないことが多かった」といった意見が寄せられた。また消費カロリー計算については、「結構歩いたが、それほどカロリーを消費していないと実感した」、「簡単にカロリーが計算できた」、「飴2個分の運動がどれだけのものか実体験できた」といった意見が寄せられた。



●ラリーの様子



●チェックポイントの様子

## 考察

前回までの反省点を踏まえ、ラリーで単に軽い運動をするだけでなく、消費カロリー計算をすることで健康について考える機会を提供した。

ラリーに「環境学習」という要素を盛り込むことで、「運動」をするというイメージではなく、「楽しい学び」、「遊び」というような参加しやすいイメージを持ってもらうことができた