

II 都市公園における高齢者の健康づくり機能を備えた施設の整備

本章では、都市公園における高齢者の健康づくり機能を備えた整備施設の分類を行い、それぞれの施設整備の内容、整備・管理上のポイントや留意点等を取りまとめた。

1. 高齢者の健康づくり機能のための整備施設の分類

運動・スポーツは約 200 種類あるとも言われている^{※12}が、スポーツ庁による平成 30 年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(平成 31 年 1 月調査)⁴³⁾では、この 1 年間に行った運動・スポーツの種目として、高齢者に該当する 60 代・70 代は、ウォーキング、体操等の回答が多いため、対象はこれらのスポーツ施設やゲートボール等従来から公園で行われているスポーツの施設に限定した。

前述のスポーツ庁の調査結果及び p. 18 の表 1-2 で整理した結果をもとに、都市公園における高齢者の健康づくり機能を備えた施設について施設整備形態の観点から以下の 7 種類に分類した。

- (1) 既存の公園施設の活用
- (2) 健康器具系施設(健康遊具)の設置
- (3) ウォーキング又はジョギングコースの設置
- (4) ゲートボール場等の運動用施設の設置
- (5) コミュニティ花壇(ガーデン)の設置
- (6) 大規模都市公園等での健康・医療・福祉施設との一体的な整備
- (7) 老人福祉センター等社会福祉施設の占用の場の提供(特に必要と認められる場合)

なお、令和元年「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(令和元年 11~12 月調査)⁴⁴⁾では、この 1 年間に行った運動・スポーツの実施場所として、公園は 24.2%と道路、自宅または自宅敷地内に次いで多く回答されていた(表 2-1)。

表 2-1 この 1 年間に行った運動・スポーツの実施場所(複数選択可)(令和元年 11~12 月調査)

[基数: 直近 1 年運動・スポーツ実施者]

	n =	道路	自宅または自宅敷地内	公園	公共体育・スポーツ施設	山岳・森林・海・湖・川の自然環境	民営施設(フィットネスジム等)	民間商業施設(ゴルフ場等)	民間商業施設(アウトドア施設)	職場または職場敷地内	学校体育施設	公民館	空き地	その他	わからない	%
全体	15912	45.3	28.2	24.2	20.6	18.4	16.3	11.5	9.3	6.0	3.1	2.8	4.3	5.1		
男性	8198	46.7	24.3	25.1	23.0	21.0	14.3	16.8	10.9	7.4	1.8	3.6	3.5	5.0		
女性	7714	43.8	32.3	23.2	18.1	15.8	18.5	5.9	7.5	4.6	4.4	1.9	5.0	5.2		
10代	422	41.5	27.7	22.0	31.3	10.7	11.1	7.6	9.0	34.4	2.6	5.2	4.0	7.3		
20代	2132	41.0	28.9	25.1	29.5	15.9	19.5	12.1	15.0	12.6	2.1	4.5	3.5	7.0		
30代	2436	43.8	29.9	25.6	21.3	15.2	16.3	11.1	11.9	6.9	1.7	2.2	3.0	6.1		
40代	2946	44.4	26.9	22.7	19.3	14.4	14.4	11.5	11.0	4.9	1.7	2.3	3.4	5.3		
50代	2474	44.9	25.2	19.8	15.6	18.8	15.4	11.4	10.3	3.6	2.1	1.9	4.1	5.1		
60代	2790	45.9	27.0	23.8	17.8	21.1	19.0	11.9	6.6	2.8	3.3	2.0	5.0	3.9		
70代	2712	51.1	31.4	28.7	20.2	20.9	15.9	11.8	2.4	2.5	7.4	3.8	6.4	3.3		

(出典: 平成元年「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(令和元年 11~12 月調査)⁴⁴⁾

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/sports/1415963_00001.htm

(令和 3 年 1 月 12 日閲覧)

※12 例えば、(公財) 笹川スポーツ財団では、「スポーツ辞典」⁴⁵⁾のなかで約 200 種類のスポーツの歴史や内容等を示している。

2. 施設整備の内容、整備・管理上のポイント及び留意点

前節であげた7種類に分類した施設について、施設整備の背景・目的、公園の条件、施設整備の内容、整備及び管理上のポイントや留意点を示す。なお整備上のポイントでは、施設を整備する都市公園の新設・再整備・改修の場面に応じた対応が異なる場合はその違い^{※13}についても示す。

※13 本技術資料では「新設」は新たな公園として整備するもの、「再整備」は既存公園の全体の施設内容やレイアウト等を変更するもの、「改修」は一部の施設の追加・取替や部材の改善等を実施するもの、を指す。

(1) 既存の公園施設の活用

①施設整備の背景・目的

- ・身近に体操等ができる場、誰もが簡単にできる運動のための場を提供することを目的とする。
- ・新たな施設を設置するのではなく、ベンチ、鉄棒、園路等の既存の施設を活かす。
- ・これらの既存施設を健康運動の道具として活用するほか、ラジオ体操の音楽等を放送施設で流す等により、高齢者の健康維持・増進に寄与する。

②公園の条件

- ・小規模から大規模な公園まで実施することが可能である。

③施設整備の内容

- ・園路を使ったウォーキング（事例集 19）、広場を使った体操（事例集 20）、階段を使った踏み台昇降（事例集 19）、手すり・鉄棒・ベンチを使ったストレッチ運動や筋トレ等（事例集 15）、既存の施設をそのまま健康運動用に使用する。

④整備上のポイントや留意点

- ・公園で健康づくりを行う際に、必ずしも健康遊具等専用の施設を整備しなくても、既存の施設を用いて健康運動を実施することが可能であることに留意する^{※14}。

⑤管理上のポイントや留意点

- ・既存施設の使用法について、指導者もしくは園内表示等での案内が必要となる。
- ・運動教室の開催やプログラムの提供等を通じて利用者の自主的な取組を促すような支援が必要となる。
- ・施設の本来の利用や他の利用者との競合がないように、場合により利用指導、調整等が必要になることもある。
- ・施設の破損による事故（ハザード）防止のため、関連法令や指針等に基づき安全点検を実施する必要がある。（本技術資料 I 3.（6）関係法令や基準等の遵守 参照）

■事例（事例集15） 花畑公園の利用

東京都足立区

○鉄棒によるストレッチ

足立区花畑公園では、利用者が公園内の鉄棒を活用してストレッチ運動を行っている。この利用法は、当公園で開催された運動教室の「パークで筋トレ」のなかで指導されている。



鉄棒を使ったストレッチ運動

※14 例えば、横浜市「公園 de 健康づくり」⁴⁶⁾ のパンフレットのなかで、公園のベンチを用いたストレッチ、筋トレのやり方を掲載している。

(2) 健康器具系施設（健康遊具）の設置

①施設整備の背景・目的

- ・身近に体操等ができる場、誰もが簡単にできる運動のための場を提供することを目的とする。
- ・おもに高齢者を対象に、気軽に健康維持や体力づくりを図るために利用される公園施設として近年設置箇所が増えている健康器具系施設⁴⁷⁾（以下、「健康遊具」という）を整備する。
- ・高齢化の進んだ地域では、再整備により従来の遊具が中心の街区公園から、健康遊具を有する公園へ機能転換するよう、住民から要望が出されることもある（事例集8）。

②公園の条件

- ・小規模から大規模な公園まで導入することが可能であるが、公園再整備に伴って設置する際は他の公園利用との競合を防ぐため、設置するための空きスペースが必要である。

③施設整備の内容

- ・健康遊具は、多くの遊具メーカーにより開発され、種類、形状、内容、利用対象、利用方法、効果等の異なるさまざまな製品が提供されている。
- ・医学・運動学の観点から専門家が監修した新たな健康遊具を開発・配置⁴⁸⁾している地方公共団体もある（事例集24）。

④整備上のポイントや留意点

- ・健康遊具は、都市公園の新設・再整備・改修いずれでも導入が可能であるが、再整備により導入されている事例が多く見られるため、以下に主に再整備上の留意点を述べる。
- ・再整備により設置する場合には、設置場所において他の利用への影響や既存施設の撤去等が生じる可能性もあるため、あらかじめ公園利用者や誘致圏域を想定した公園周辺住民の合意を得ることが必要である（事例集10）。
- ・特に、地域住民から再整備の要望があった場合は、住民主体のワークショップを行って再整備の計画案を策定する等、住民の合意を得るためのプロセスをとる（事例集8）。
- ・設置場所の周辺は、他の利用者の安全に配慮するために、安全領域^{*15}を確保する必要がある（事例集10）。
- ・健康遊具の利用を促すために、転倒予防、歩ける身体を維持する等、目的や意図を明確にして設置することが重要であり、設置する健康遊具の選定に際しては、利用目的や内容、目指す効果等について、健康福祉部局等の関連部局との連携や、健康運動の専門家等による監修や助言を受けることが効果的である。その上で、既存の製品から上記の利用目的・内容・効果等を満たす機能を選定すること等により施工に必要な仕様を確定させる（事例集10）。
- ・健康維持・増進効果の向上を図るため、身体を伸ばす、筋力をつける、バランス感覚を養う等の複数の運動ができる構成とし、その運動を実施する順路や配置にも配慮する。一箇所の公園で運動を網羅できない場合は、近接する公園で遊具を分担することも検討する（事例集10）。
- ・健康遊具の配置について、主に空きスペース等に集中的に設置されている場合と、各健康遊具を巡りながら回遊的に利用して必要な健康効果を網羅できるように設置されている場合が

※15 「安全領域とは、健康器具の適正な利用と器具間の移動に必要なとされる空間であり、利用者が健康器具を利用する際に、利用者の身体または可動する製品の場合はその可動部などが、到達すると想定される範囲である。（「遊具の安全に関する規準 J P F A - S P - S : 2 0 1 4」⁴⁹⁾付属資料1（別編1：子どもが利用する可能性のある健康器具）より）

ある。また、ラジオ体操の開催会場のように、人が多く集まる場所に健康遊具を設置した方が、利用率が高まるという研究結果も出されている⁵⁰⁾。

⑤管理上のポイントや留意点

- ・主として大人を利用対象としている施設であるが、子どもが利用する可能性があるため、安全確保について配慮する必要がある⁵¹⁾。
- ・設置された健康遊具が効果的に利用されるためには、利用方法を説明する看板を設置するのみならず、人を介した案内・解説が必要である（事例集10、13、24）。公園内に日常的に指導者を配置することが理想であるが、少なくとも設置後に1度は体験会・講習会等の開催により使用方法を周知することが求められる（事例集10）。また、地方公共団体のホームページに健康遊具の設置公園や紹介、使い方の説明動画を掲載している事例も見られる（事例集10）。

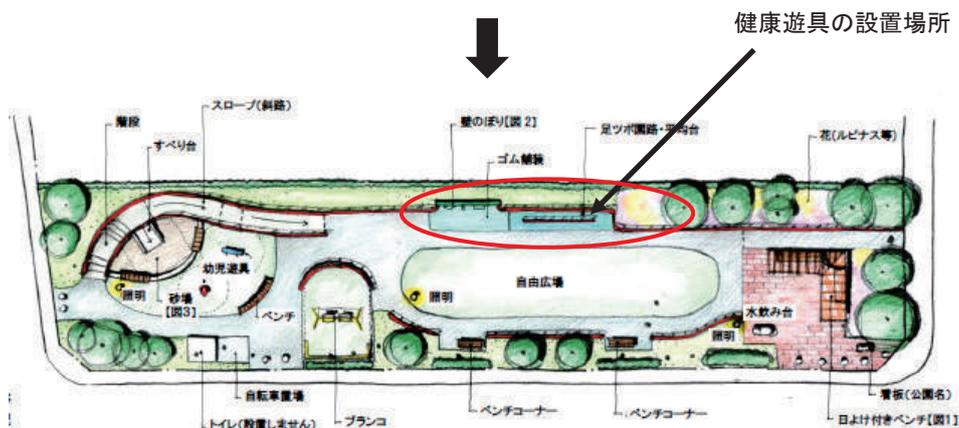
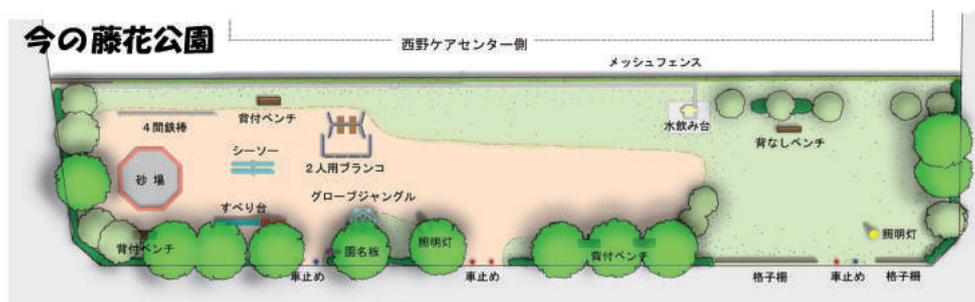
■事例（事例集8）

西野中央藤花公園の再整備

北海道札幌市

○市民参加によるワークショップを用いた公園の再整備

札幌市の西野中央藤花公園では、再整備を目的として市民が参加したワークショップが行われ、ユニバーサルデザインを重視した「フラットルート」、種々の健康遊具からなる「健康コーナー」等が設置された。



(札幌市提供)

■事例（事例集24）

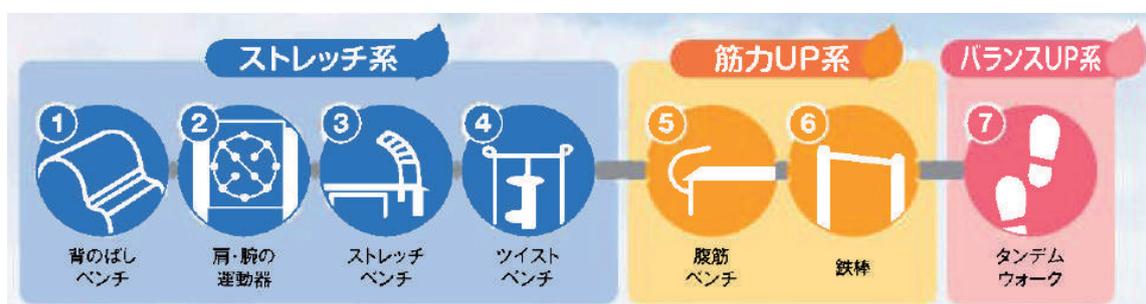
北九州市健康づくり推進プラン

福岡県北九州市

○地方自治体が主体的に開発

北九州市では、「北九州市健康づくり推進プラン」を基に、各区に7種類の健康遊具をセットで設置する拠点公園を整備し、高齢者の健康増進につなげていくことを目標としている（令和元年5月現在で23公園に設置）。健康遊具は、日常生活に必要な柔軟性、下肢筋力、バランス能力を高める目的から3区分に分類して設置している。

区分	健康遊具
ストレッチ系	背のばしベンチ、肩・腕の運動器、ストレッチベンチ、ツイストベンチ
筋力UP系	腹筋ベンチ、鉄棒
バランスUP系	タンデムウォーク



（出典：「公園で健康づくりパンフレット」北九州市保健福祉局健康推進課・建設局緑政課）

■事例（事例集10）

大和市健康都市プログラムの策定

神奈川県大和市

○関連部局との連携により健康遊具を選定

大和市では、「大和市健康都市プログラム」のなかで、既存の都市公園100箇所に4年間で303基の健康遊具を計画的に設置する際に、みどり公園課と高齢福祉課と連携しながら事業を進めた。特に、健康遊具の選定において、高齢福祉課の保健師からの助言が反映されている。

○複数公園による健康遊具の配置

健康遊具の設置の際、スペースの関係で2～3基程度しか健康遊具を設置できない小規模公園では、近隣の公園同士で異なる健康遊具を設置し、巡回することにより複数の健康運動をできるようにした。



（資料提供：大和市）

大和市健康遊具マップパンフレット

■事例（事例集17）

鈴ヶ森公園ほかの健康遊具の設置

東京都品川区

○専門家からの助言により健康遊具を選定

東京都品川区では、健康遊具の導入について、高齢者の体力づくりを専門とする法人（公益財団法人体力づくり指導協会）の助言を受け、高齢者に特化した「うんどう教室」で使用する、つまづかないうんどう、かいだんうんどう、ふらつかないうんどう、全身のびのびうんどうの4種類に用いられる健康遊具を設置している。これらの4つの運動は、高齢者が日常生活の中で運動を習慣化できるように、“簡単・優しい・続けられる”をテーマに、非常にシンプルで覚えやすい名称と運動内容としている。

	目的	詳細
つまづかないうんどう (下腿筋刺激)	足の疲れをとる	足首を柔らかくし、ふくらはぎの疲れをとり、股関節の可動域を広め、腰のストレスをとる
かいだんうんどう (腰・膝関節刺激)	下半身をしっかりさせる	足腰の働きをよみがえらせ、お尻の筋肉を締めることで失禁予防
ふらつかないうんどう (体幹部・肩関節刺激)	姿勢を改善し、腰を安定させる	腰痛予防、危機回避能力改善
全身のびのびうんどう (筋肉の疲労回復)	身体の疲れを取り除く	腰痛予防、肩関節可動域拡大、究極のストレッチ

(出典：「うんどう教室パンフレット」(公財)体力づくり指導協会⁵²⁾をもとに作成)



ふらつかないうんどうに使用する健康遊具（写真：品川区提供）

■事例

都立汐入公園ほかの健康遊具の設置

東京都荒川区

○回遊的に利用できるように健康遊具を配置

東京都荒川区の都立汐入公園では、複数ある健康器具（遊具）を使用する順番に従って設置するなど、回遊して運動できるように配置している。

また、解説板を設置することにより、各健康遊具の使用方法的な解説を行っている、



都立汐入公園における回遊的に利用する健康遊具

(3) ウォーキング又はジョギングコースの設置

①施設整備の背景・目的

- ・健康づくりを目的とした運動のなかで、歩くこと（ウォーキング）や走ること（ジョギング）の効果が指摘されている。
- ・ウォーキングやジョギングが可能な施設を整備することにより、誰もが簡単にできる運動のための場を提供することを目的とする。
- ・コースは、公園単体として公園内で設置している場合と公園等の地域の拠点や道路・河川・緑道等と一体となった歩行ネットワークとして設置している場合がある。

②運動の内容

- ・ウォーキングは、「ウォーキングが持つ身体運動に対する機能を活用し、運動不足で栄養過多などに起因する生活習慣病・メタボリックシンドローム等の予防・未病・疾患改善に役立て、心と身体の活力を促進し、健康寿命の延伸に役立てる⁵³⁾」とされている。また、緑地でのウォーキングが緑地以外でのウォーキングより疲労感が少ないなど人の心理に与える効果を示した研究⁵⁴⁾も発表されている。
- ・クロスカントリーの選手が夏の間の体力維持・強化トレーニングとして行っていた「スキーウォーク」をノルディックウォーキング用のポールを使用した簡単な歩行運動として紹介したノルディックウォーキングがある⁵⁵⁾。誰でも季節を問わず簡単に始められ、効果的な有酸素運動として、下半身だけでなく腕、上半身の筋肉などの全身を使うエクササイズとなる⁵⁵⁾。
- ・ジョギングとは、「ゆっくりと快適なペースで走ることで、ウォーキングとランニングの間に位置する強度の運動」⁵⁶⁾であり、「ウォーキングでは少し物足りないと感じたり、ランニングはきつくて続かないと感じる場合に、有酸素運動として取り組むのに最適な種目」⁵⁶⁾といえる。また、高齢者が継続して取り組めるものとして、更にゆっくり走る「スロージョギング[®]」⁵⁷⁾も紹介されている。

③公園の条件

- ・公園単体として公園内で設置する場合は、周回コースを形成できるよう近隣公園以上の規模であることが望ましい。
- ・ネットワークとして設置する場合は、道路や河川等の既存ルートと公園を接続させることにより、利便性や選択性を高めるルートを設定する。また、自然環境や歴史・文化等の既存の地域資源の有効活用、周辺で開催されている健康づくりのイベント等の他の健康づくり施策との連携が可能なルート設定上の公園であることが望ましい。

④施設整備の内容

- ・公園内でウォーキング又はジョギングを行う際は、既存の園路や芝生地等を歩く・走ることも可能であるが、足（足首や膝関節）への負担軽減、他の利用者との重複を避けるためにも専用のコースが設置されていることが望ましく、利用の促進にもつながる。
- ・新設の公園だけではなく、再整備に合わせて未舗装の園路等を舗装する⁵⁸⁾、既存の園路における舗装材の変更等の改修により導入することができる（事例集15）。
- ・改修では、利用者の足の負担を軽減させるために、路面をゴムチップウレタン舗装（古タイヤ等の再利用もあり）に変更する場合がある（事例集9）。
- ・ウォーキング又はジョギングコースを導入する際には、コース表示等の看板や路面表示などの整備が必要な場合もある（事例集9）。

- ・ネットワークとして設置している際に、ウォーキングコースで共通する案内サイン（距離標やルート案内板）、ベンチ等の休憩施設、舗装、植栽の標準的な整備メニューを決めている場合もある。安全面からルート上の道路に歩道が整備された場合もある。

⑤整備上のポイントや留意点

- ・ウォーキング又はジョギングコースの近くに、ベンチや四阿等の利用者が休憩できる施設を有することが望ましい。
- ・コースに用いる舗装も機能に応じた多様な材料や工法があるため、利用者層や利用動線に合わせて適切に選択して設計する必要がある。
- ・病院や専門機関の協力・監修のもとで、循環器病予防を中心とする健康づくりに資する健康増進広場の整備の一環として、健康遊具やウォーキングコースを整備した事例もある（事例集5）。
- ・ネットワークとして設置する場合は、道路、河川等を所管する部局や国、都道府県等と連携して整備を進める。

⑥管理上のポイントや留意点

- ・説明看板の設置や路面表示等をする。また、コース上を一方通行にする、スパイクシューズの使用禁止等のルールを決めて周知している場合もある（事例集4）。
- ・台風や強風の後には、コース上に散乱した落木・落枝を撤去・清掃する必要がある。また、海浜部に近い公園では、堆積した飛砂の撤去・清掃が必要である。
- ・ネットワークとして設置する際は、交通ルールを守り、自動車に気をつける等、交通安全に対する注意喚起を行う。また、機能を適正に保つために、公園をはじめ、道路、河川等の事業に参画する市民等との連携・協働により、日常的な清掃や美化活動等を実施するなど、地域にとってより身近で親しみの持てる空間づくりに取り組むことが望ましい。

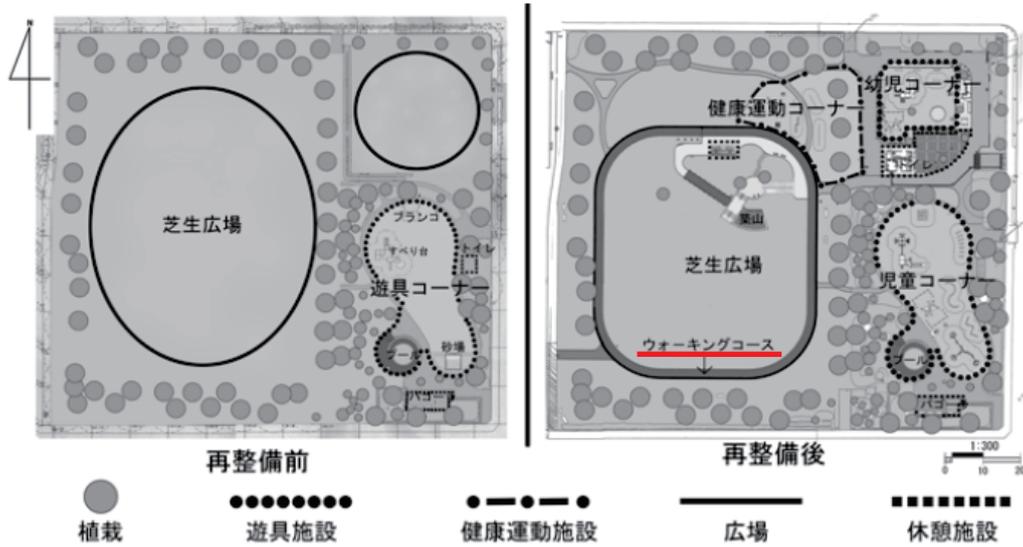
■事例（事例集15）

花畑公園の再整備

東京都足立区

○公園の全面的な再整備により公園内にウォーキングコースを設置

花畑公園では、再整備により以前は園路がなかった芝生広場の部分に新たに舗装を施した園路を設け、ウォーキングコースとした。



花畑公園の再整備による空間構成の変化

(出典：呉ほか（2011）公園再整備による空間構成の変化と利用者の利用形態及び満足度との関係に関する研究，日本緑化工学会誌 37（1），257-260⁵⁸⁾)

■事例（事例集9）

洞峰公園の改修

茨城県

○既存公園の園路を活用してジョギングコースを設置

洞峰公園では、再整備により元はアスファルト舗装のみであった園路幅の半分をゴムチップウレタン舗装に改修しジョギングコースとした。



ゴムチップウレタン舗装の構造



ジョギングコース案内図

■事例（事例集19）

健康みちづくり推進事業計画

神奈川県横浜市

○公園を含んだ広域のウォーキングコース

横浜市では、公園緑地、道路、河川等の関係区局と連携しながら、ソフト・ハードの両面から健康増進や外出意欲の向上につながるような魅力的な歩行空間やウォーキングルートの整備を進めている。



（出典：健康みちづくり推進事業実施計画【概要版】横浜市 HP https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/machizukuri-kankyo/doro/jigyo_kikaku/kenmichi/kenmichi.html ⁵⁹）

（令和3年1月13日閲覧）

標準的な整備メニュー（イメージ）

■事例（事例集23）

あしやウォーキングマップ

兵庫県芦屋市

○公園を含んだ広域のウォーキング

芦屋市では、公園を経路に入れて市内を歩くプログラムとして、令和元年9月に「あしやウォーキングマップ」を作成し、市のホームページに公開することで周知している。

また、芦屋市では、市内の公園や社会資源について、市のホームページで周知している。



（出典：芦屋市 HP https://www.city.ashiya.lg.jp/kenkou/documents/walkingmap_ashiya.pdf ⁶⁰）

（令和3年8月31日閲覧）

あしやウォーキングマップ

■事例（事例集4）

あいち健康の森公園の整備（新設）

愛知県

○新規開園時からジョギングコースを整備

あいち健康の森公園では、公園内にある池の周辺にある園路について、幅員 5mのうち池側の 2mをゴムチップ舗装し、ジョギングコースとしている。



あいち健康の森公園のジョギングコース

■事例（事例集5）

健都レールサイド公園の整備

大阪府吹田市

○医療機関と連携して公園内にウォーキングコースや健康遊具を設置

健都レールサイド公園では、国立循環器病研究センターと市立吹田市民病院の協力・監修により、市民自ら予防医療・健康増進に取り組むことができる公園として整備。公園内の健康増進広場には、体力向上、健康維持など利用者の体力や歩く目的に応じた 4つのウォーキングコースや運動強度の異なる 27基の健康遊具を設置した。

メディカルウォーキングコース

利用者の体力や歩く目的等に応じた「楽しく歩けるメディカルウォーキングコース」がいくつか。国立循環器病研究センターと市立吹田市民病院が協力・監修しています。自分にあったウォーキングをお楽しみください。

アップダウン! 体力向上コース
スロープだけでなく階段の上り下りもある。体力向上を兼ねたコースです。自分の体力にあわせて楽しみましょう。コース上の赤色のマーカーにそって歩きましょう。
運動負荷 ① 1周:約420m

はじめよう! 健康維持コース
スロープによるアップダウンが所を含むコースです。スロープを避け、平坦な道のみ歩くこともできます。コース上の青色のマーカーにそって歩きましょう。コース内には、定礎器や、けんりんマッパもあります。
運動負荷 ② 1周:約300m

ぐるっとパークコース
みどりの広場から健康増進広場まで、緑豊かな公園の外周を回るコースです。コース上の緑色のマーカーにそって歩きましょう。
運動負荷 ③ 1周:約490m

ゆったりマイペースコース
路面が青色(地面)上の黄色のコースです。ゆっくり自分のペースで歩きたい人向けです。最終予利用者や体力に自信のない人も利用されますので、周囲をよく見ながら歩きましょう。
運動負荷 ④ 1周:約200m

ワンポイントメモ
ウォーキングは、年齢や体力に応じて運動強度を調整できる有酸素運動です。適切な方法で長期継続することにより、循環器病を予防できます。
ウォーキングコースと健康遊具の配置の一例。ポイントは、運動強度を踏まえていることです。強度は標高差で決まるので、利用者が変えられるよう、園内の大時計には標高があります。運動する前に自己検断し、運動中の新拍が各強度の目安になるように取り組んでみてください。

医療機関が監修したウォーキングコース

(出典：公園パンフレット <https://www.city.suita.osaka.jp/var/rev0/0481/1781/railsidpark.pdf>⁶¹⁾

(令和3年1月13日閲覧)

(4) ゲートボール等の運動用施設の設置

①施設整備の背景・目的

- ・高齢者等誰もが公園を交流の場としてグループで利用でき、また、ゲーム的要素を盛り込むことで気軽に楽しみながら簡単に運動できる場とすることを目的としている。
- ・従来の遊具が中心の街区公園から、グラウンド・ゴルフ等の高齢者の好むレクリエーションを有する公園へ機能転換するよう、住民から要望が出された事例もある（例：北九州市 吉志ゆめ公園の再整備）。

②運動の内容

- ・公園の芝生地等の園地を使用して、高齢者等が気軽に利用できるスポーツのひとつとしてゲートボールがあり、同様の器具（クラブ）を使用するスポーツにパークゴルフ、グラウンド・ゴルフ、マレットゴルフがある。

■事例

青葉台公園の整備

埼玉県朝霞市

○専用のゲートボールコートを設置

朝霞市青葉台公園では、ゲートボール専用コートを設置している。



(出典：朝霞市HP <https://www.city.asaka.lg.jp/soshiki/52/aobadaigateball.html>⁶²⁾

(令和3年1月13日閲覧))

公園のゲートボール場

■事例

大谷口公園の利用

埼玉県さいたま市

○多目的広場でのゲートボール利用

さいたま市大谷口公園では、専用のゲートボール場を持っておらず、多目的広場が利用されている。



(出典：さいたま市HP <https://www.city.saitama.jp/004/006/005/p038265.html>⁶³⁾

(令和3年1月13日閲覧))

多目的広場

(4-1) ゲートボール

①運動の内容

- ・ゲートボールは、1947年（昭和22年）に日本で発祥した5人1組で2チームに分かれ、各自が直径7.5cmのボールをT字型のスティックで打って3つのゲートを順番にくぐらせ、コート中央のゴールポールに当てるスポーツである。1980年代頃には高齢者を始めとして人気が高く、公園内でも行われてきたが、現在は利用者数が減少傾向にある。

②公園の条件

- ・プレー自体は、街区公園でも実施可能である。
- ・専用のコートを整備するには、近隣公園以上の規模が求められる。

③施設整備の内容

- ・ゲートボールは15m×20mの長方形の区画（インナーフィールド）とその外周を0.5～1m幅で囲んだ区画（アウターフィールド）で競技するスポーツであり^{64) 65)}、このスペースを確保できればゲートボール場（コート）を設置することができる。
- ・競技する地面は平滑であれば良いため、コートは屋内の体育館や屋外では芝生地だけでなく、土、ダスト舗装、人工芝のグラウンドに設置することもできる。

④整備上のポイントや留意点

- ・あまり大きな面積を必要とせず、コートも地面も多様に選択できるため、新設・再整備・改修いずれでも導入が可能である。
- ・ゲートボール専用のコートを有する都市公園も見られるが、専用のコートを設置しなくても、ソフトボールや少年サッカー等の他のスポーツ利用とともに「多目的広場」で利用できる場合もある。
- ・常設のコートとせずに、テープや白線等で仕切り、仮設のコート設置も可能である。
- ・街区公園等の身近な都市公園の空きスペースに仮設的にコートをつくって利用されることが多く見られたという報告もある⁶⁶⁾。

⑤管理上のポイントや留意点

- ・街区公園等での仮設的な利用では、公園の場所をゲートボールの利用で占有することにより、他の利用者の利用を妨げている面もあることが報告されている⁶⁷⁾。一方、ゲートボールやガーデニング活動が行われている公園の維持管理状態が良好になっていることが多く、これは、組織された活動への参加者が、その活動の前後に自発的に維持管理活動をおこなっていることが推測されるという報告もある⁶⁷⁾。
- ・専用のコートがない場合の利用では、使用時間の厳守や使用後の原状回復等のルールを決めて、利用者に周知する必要がある。

(4-2) パークゴルフ

①運動の内容

- ・パークゴルフは、公園で幅広い年代の人が利用できるスポーツとして1983年（昭和58年）に北海道で考案され、近年人気が高まっている。
- ・クラブでボールを打ち、カップインするまでの打数を競うゴルフ風のスポーツであり、専用のクラブとボール、ティーがあれば行うことができる。

②公園の条件

- ・コースの設定にもよるが、地区公園以上の規模が求められる。

③施設整備の内容

- ・パークゴルフでは、普通のゴルフコースと同様に芝生地にティーグラウンド、フェアウェイ、グリーン、ホールカップ、OBライン（杭打ち）、バンカー等を造成するため、パークゴルフ専用のコースを設置することが多い。

④整備上のポイントや留意点

- ・大規模な芝生地が必要であり、新設による導入が適切である（事例集2）。
- ・設置にあたっては、公益社団法人日本パークゴルフ協会によりコース設置基準が定められている⁶⁸⁾。

⑤管理上のポイントや留意点

- ・通常のゴルフと同様のコースを提供する場合は、フェアウェイ、ラフ、グリーンにおける芝生の刈高を変える必要がある。
- ・専用コースでは、施設を運営する際にコースの利用料金を徴収していることが多い(事例集2)。

■事例（事例集2）

スカイパークこまつ翼の整備（新設）

石川県小松市

○新設によるパークゴルフ場、グラウンド・ゴルフ場の設置

スカイパークこまつ翼では、地域の高齢者の健康づくりを目的として、園内に4コース36ホールのパークゴルフ場、常設で4コース・32ホールのグラウンド・ゴルフ場が設置されている。



公園内のパークゴルフ場

(出典：スカイパークこまつ翼HP <http://kgs-skypark.com/>⁶⁹⁾ (令和3年1月14日閲覧))

(4-3) グラウンド・ゴルフ

①運動の内容

- ・グラウンド・ゴルフは、1983年（昭和57年）に鳥取県東伯郡泊村生涯スポーツ活動推進事業の一環として、泊村教育委員会が中心になり考案されたスポーツで、規格化されたコースを必要とせず、プレーヤーの目的、技能、環境などに応じて、河川敷、公園、運動場、庭などどこにでも自由にコースを設定することができる⁷⁰⁾。
- ・専用のクラブ、ボール、ホールポスト、スタートマットを使用して、ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストとよばれる輪にホールインするまでの打数を競うスポーツである。

②公園の条件

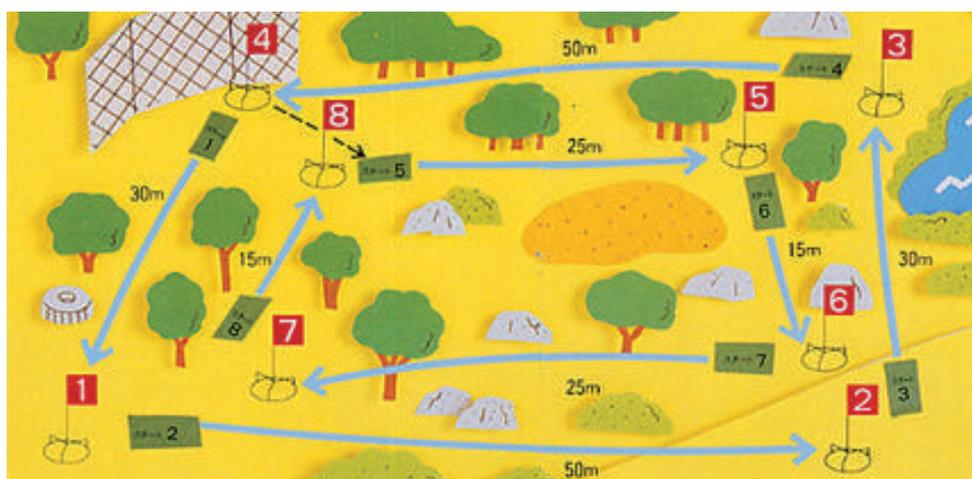
- ・コースの設定にもよるが、近隣公園以上の規模が求められる。パークゴルフやマレットゴルフよりも小規模のコースでプレーできる。

③施設整備の内容

- ・グラウンド・ゴルフでは、専用のコースを設置している公園も見られるが、ゴルフのホールに相当する「ホールポスト」は穴を掘る必要がなく据え置くだけで、自由にコース設定ができるために、特段の整備を行わず芝生地や土、人工芝のグラウンド等を利用することも可能である。
- ・グラウンド・ゴルフのルールでは、標準コースは、「50m、30m、25m、15m 各2ホールの合計8ホールで構成する。」⁷¹⁾とある。

④整備上のポイントや留意点

- ・新設・再整備で導入が可能である。



(出典：グラウンド・ゴルフのルール，(公社)日本グラウンド・ゴルフ協会HP⁷¹⁾
<http://www.groundgolf.or.jp/about/tabid/79/Default.aspx> (令和3年1月14日閲覧))

図2-1 グラウンド・ゴルフの標準コース図(8ホール)

(4-4) マレットゴルフ

①運動の内容

- ・マレットゴルフは、福井県で誕生した、スティックとボールを使って、決められた地点からホールへ、できるだけ少ない打数で入れることを競うスポーツである。マレットが木づちを意味することから、木づちを用いてゴルフのルールで競技するという意味からマレットゴルフと名付けられた。体力をそれほど必要とせず、また、安価（数百円程度、公園等の公共施設の場合は無料が多い。）でゴルフのような感覚でプレイできることもあり、年齢・性別を問わず、楽しめるスポーツとなっている。⁷²⁾

②公園の条件

- ・コースの設定にもよるが、地区公園以上の規模が求められる。

③整備の内容

- ・マレットゴルフのコースは、ティーグラウンド、カップホール、OBライン(杭打ち)等を造成する。パークゴルフとの違いは、コースが芝を張ることが望ましいが、土でつくっても良いとしており、その代わりに、ティーグラウンドとグリーンは人工芝が望ましいとしている⁷³⁾。

④整備上のポイントや留意点

- ・ある程度の面積が必要であるが、既設の公園での導入も可能である。全面が芝生地でなくてもプレーできる。なお、東京都木場公園では、既存の植栽地等を利用してコースを設定している。

(5) コミュニティ花壇（ガーデン）の設置

①施設整備の背景・目的

- ・高齢者が地域の活動へ参画する機会をつくり、地域住民等の参加者同士が交流することを目的としている。
- ・コミュニティガーデンでは、「多様な利用者及び農的活動の許容性により、環境保全や高齢者や障がい者の社会参加、子どもの教育といった現在の多様な都市問題の解決可能性を有している」⁷⁴⁾との指摘がある。
- ・高齢者がコミュニティガーデン（花壇）の活動に参加することにより、地域コミュニティとの交流や自然との触れ合いがなされ、外出への促しや健康づくりに対する効果が期待できる。
- ・住民が共同で、都市内のオープンスペースに花や野菜等を植えて育てる、コミュニティガーデンの活動が盛んになっており、都市公園内でも導入事例が見られる（事例集29）。

②公園の条件

- ・地域コミュニティ活動の場として設置されるため、身近な公園である街区公園が望ましい。

③施設整備の内容

- ・事例調査を行った富山市の事例では、中心市街地の公園については、枕木等を用いた花壇を整備、それ以外の公園については、既存の植樹帯を利用して事業を実施している。

④整備上のポイントや留意点

- ・都市公園の再整備もしくは改修にて導入している場合が多い。公園の再整備に合わせてコミュニティガーデンづくりに取り組んでいる事例⁷⁵⁾もある（例：三鷹市）。
- ・既存の公園にコミュニティガーデン（花壇）を設置する場合は、設置場所に園内のある程度日当たりのよい空き地を選択する必要がある。
- ・コミュニティガーデン（花壇）を市民参加で協働で施工する場合は、人力でできる範囲を決めて、土の運搬等の重労働については作業効率を考え、外注による施工を行うこともある。

⑤管理上のポイントや留意点

- ・コミュニティガーデン（花壇）づくりに参加した地域住民等が、完成後も維持管理に参画する場合が多い。
- ・日常的に公園を管理する公園愛護会等と連携して維持管理を行う。
- ・ガーデン内で栽培された野菜等の収穫作業や収穫された作物を使った料理体験等をイベント化するなど、地域住民が参加・交流しやすいように工夫する（事例集29）。

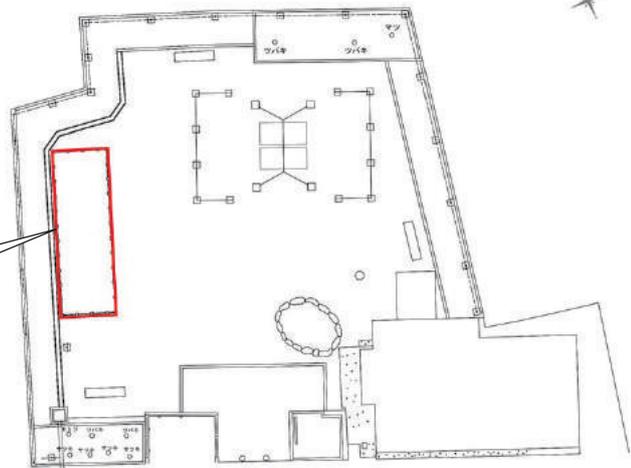
■事例（事例集29）

街区公園コミュニティガーデン事業

富山県富山市

○公園内にコミュニティガーデンを設置

富山市では「街区公園コミュニティガーデン事業」を行い、野菜の収穫などを通して地域コミュニティの再生を図っている。平成25年より事業を開始しており、現在、市内の7か所の公園で実施している。



コミュニティガーデンの形状

- ・面積：18.7㎡
- ・高さ：コンクリート擬木（約30cm）

（出典：富山市提供資料）

芝園町二丁目公園のコミュニティガーデン（赤線部分）

○白銀町公園におけるコミュニティガーデン（写真提供：富山市）



（着手前）



（完了）

・コミュニティガーデン整備

面積：15.8㎡

整備費用：約918,000円

整備内容：花壇地拵工、花壇枠設置工、基面整正、看板設置工、ベンチ移設・設置工、給排水設備設置工、業務用ドラムホース、肥料



コミュニティガーデン



収穫祭の様子

(6) 大規模都市公園等での健康・医療・福祉施設との一体的な整備

①施設整備の背景・目的

- ・近隣の健康（温浴施設、トレーニング施設等）、医療（病院等）、福祉（特別養護老人ホーム等）施設と一体的に整備（公園内に健康・福祉関連施設を整備する場合を含む）することにより、施設利用の促進、相互の施設利用者の利便性の向上、健康づくりに関する情報提供・啓発やきっかけづくり等を目的としている。
- ・温浴施設等を含む健康増進施設では、癒しや誰もが簡単にできる運動のための場とすることを目的としている。（事例集3、6）

②公園の条件

- ・多様な施設や機能を有するため、総合公園、運動公園、広域公園等の大規模な公園であるケースが多く、各種の施設を設置する場合は、10～100ha程度の広大な用地の確保が必要となる。
- ・街区公園でも、老人福祉施設（のほか、児童館や地域コミュニティセンター）に隣接している仙台市の東四郎丸公園⁷⁶⁾や市の福祉施設と近接して公園がある地域を選定し、高齢者や障がいのある人たちも楽しく利用でき、公園を介して地域のふれあいが生まれることを目的として公園の再整備を行った札幌市の西野中央藤花公園（事例集8）の事例がある。また、大規模公園ではないが、健康・医療のまちづくりのプロジェクトの一環として、公園のゾーンを緑のふれあい交流創生ゾーンとして位置づけ、健康づくりに資する健康遊具やウォーキングコースの設置を行っている健都レールサイド公園（事例集5）の事例がある。
- ・健康・医療・福祉に関連する上位計画や構想、施策等で一体的に整備することが公園サイドにもメリットがある箇所や相互に利便性の向上が図られる箇所が求められる。

③施設整備の内容

- ・公園全体や公園を含めた周辺地域の新規整備に関する基本計画を基に、都市公園内もしくは公園に隣接した社会福祉施設や健康運動施設と一体的に整備する。
- ・公園に隣接して健康・医療・福祉関連施設と一体的に整備されている場合、公園内にも大規模な健康・福祉関連施設が配備されている場合（事例集3、4、6）がある。
- ・開園以降に公園周辺の要望や地方公共団体の施策を受けて、追加開園で面積を拡張させたゾーンへの高齢者の健康づくり機能の導入や、健康、医療、福祉機能を有する施設と公園を一体的に新設で整備した場合もある（事例集1、3、4、5、6）。
- ・公園内の大規模な健康・福祉関連施設としては、健康ふれあい交流館（事例集3）や温泉健康センター（事例集6）など温浴施設、プール及びトレーニング施設を備えた施設や同一自治体内の健康福祉部局が所管する大規模健康施設を有する事例（事例集4）が見られた。

④整備上のポイントや留意点

- ・主に新設で導入することが多いが、再整備で導入される場合もある。
- ・新設の際は、他の施設整備に比べて多額の経費がかかるため、該当する補助金の有無の確認等予算確保についての検討が必要である。
- ・新設の際は、基本計画を策定するために、隣接する社会福祉施設や健康運動施設に関連する多方面の関係者を集めた委員会等を組織することがある（事例集4）。
- ・医療施設との一体的な整備については、公立病院の新築移転に伴う整備構想（病院、医療短大、公園、道路拡幅）の一部として整備を実施したことがある（事例集1）。

- 健康・医療・福祉施設との一体的な整備では、公園内のバリアフリー化には特に配慮していると同時に、公園内にウォーキングコースや健康遊具、運動施設を整備している場合が多い。また、公園に隣接した健康福祉施設と公園内の健康関連施設を一体的に整備している場合（事例集3）もある。
- 施設配置、利用動線、他施設との接続等の公園内でのレイアウトを決める際に、安全性や効果的な利用について留意する。神戸市のしあわせの村では高齢者・障がい者の自立や社会参加を支援する福祉施設と、緑豊かな自然の中で、すべての市民がリフレッシュできる都市公園を一体的に整備した複合施設となっており、高齢者や障がい者に配慮した施設配置や多様な施設間の有機的な連携を確保するための配慮がなされている（事例集6）。

⑤管理上のポイントや留意点

- 整備段階から、維持・修繕等の管理内容、利用やその周知等の運営方法、連携協力等の管理体制、必要経費等の開園後に必要となる管理運営計画を立案しておくことが望ましい。
- 公園内もしくは周辺にある関連施設の管理者と、情報交換、共同した広報・告知、イベントの共催等により連携を図る必要がある。
- 公園管理を担当する指定管理者と公園内の健康・福祉関連施設の指定管理者が異なる場合は、公園緑地部局が関連施設を管理する保健部局等と連携している事例もある（事例集4）。

■事例（事例集4）

あいち健康の森公園の整備

愛知県

○周辺の関連施設と一体となった整備及び公園内に健康関連公園施設を整備

100haにまたがる地域に保健・医療・福祉・生きがいなどの総合施設「あいち健康の森」を整備するに当たり、5つのゾーン（健康・運動・研究・生きがい・福祉）が設定され、運動と健康の機能を「あいち健康の森公園」が担っていた。公園内の健康関連施設に、健康対策課が所管する「あいち健康プラザ」、医薬安全課が所管する「薬草園」があり、指定管理者を含む公園緑地部局とこれらの関連部局が連携して事業を行っている。



あいち健康の森公園 平面図

（出典：あいち健康の森公園HP <https://www.aichi-koen.com/kenmori/kenmori-annai/park-map/>⁷⁷⁾

（令和3年1月18日閲覧）

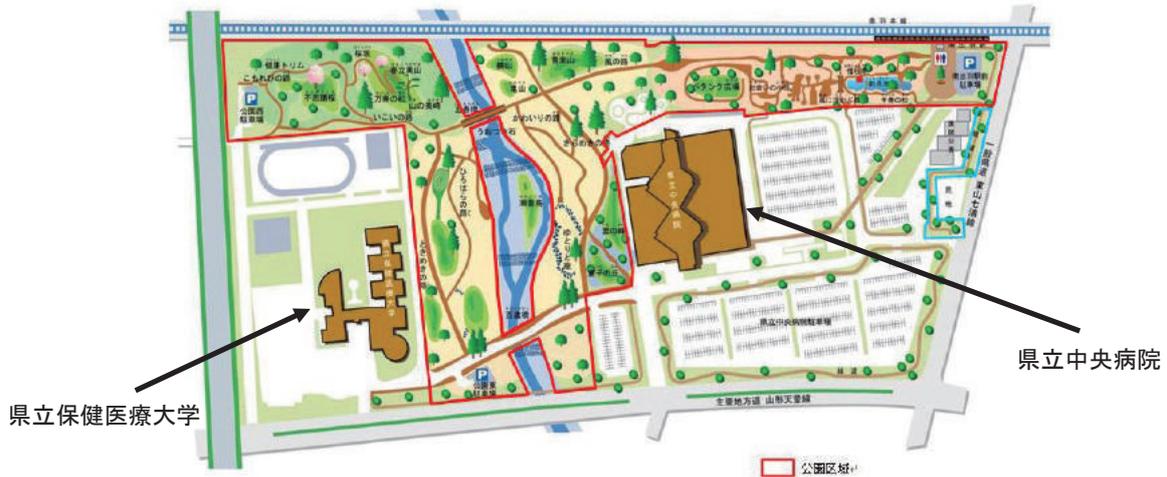
■事例（事例集1）

山形県健康の森公園の整備

山形県

○公園に隣接した医療施設との機能一体化による整備

山形県健康の森公園は、県立中央病院及び県立保健医療大学と景観的、機能的に一体となり、長寿社会への対応、心身の健康とリフレッシュへの対応を考慮した、健康で快適な緑地空間として計画された。各施設を機能的に結びつけて全体を園路で結ぶことにより、回遊性のある公園として敷地全体の景観を楽しめるものとしている。



健康の森公園 平面図（資料提供：山形県）

■事例（事例集3）

聚楽園公園における健康増進施設の整備

愛知県東海市

○温浴施設等の設置

聚楽園公園では、公園区域内にある、高齢者も利用できる健康増進施設である「健康ふれあい交流館」内に温水プール、温浴ゾーン、トレーニング室等がある。



聚楽園公園健康ふれあい交流館の温浴施設

（出典：東海市 HP <http://www.city.tokai.aichi.jp/3635.htm>⁷⁸⁾（令和3年1月18日閲覧）

■事例（事例集6）

しあわせの村におけるの温泉健康センターの整備

兵庫県神戸市

○温浴施設等の設置

しあわせの村の都市公園ゾーンに設置されている温泉健康センターには、温泉・プール・体育館・トレーニングルーム等の施設がある。その温泉施設であるしあわせの湯は、緑があふれ、障がい者、高齢者の利用者にもやさしい、広々とゆったりとしたジャングル温泉になっており、また、入浴に際し、介護が必要な方の為の介護浴室もある。



しあわせの村温泉健康センターの温浴施設

（出典：しあわせの村 HP <http://www.shiawasenomura.org/relax/hotspring.html#kaiyoku>⁷⁹⁾

（令和3年1月18日閲覧）

(7) 老人福祉センター等社会福祉施設の占用の場の提供（特に必要と認められる場合）

①社会福祉施設の占用許可の背景・目的

- ・近年少子高齢化に伴い、要介護・要支援の増加に対し、介護施設の不足が喫緊の課題になっている。これらの増加を受け、平成27年7月15日の国家戦略特別措置法の一部改正により国家戦略特別区域内に限って都市公園における老人福祉センター等の社会福祉施設の設置が認められた。さらに、平成29年6月15日の都市公園法の一部改正により一般措置化され、一定の要件を満たす場合には、全国の都市公園に設置することが可能となった。
- ・老人福祉センター等社会福祉施設の占用の場の提供（特に必要と認められる場合）を目的とする。

②占用許可の条件

- ・平成29年6月施行の改正都市公園法により「保育所その他の社会福祉施設で政令で定めるもの（通所のみにより利用されるものに限る。）に該当し、都市公園の占用が公衆のその利用に著しい支障を及ぼさず、かつ、合理的な土地利用の促進を図るため特に必要であると認められるものであつて、政令で定める技術的基準に適合する場合」（都市公園法第7条第2項）には、公園管理者は占用を許可することが可能となった。

③設置施設の内容

- ・改正後の都市公園法に基づいて、都市公園法施行令第12条第3項で定められる都市公園内に身体障害者福祉法関係、老人福祉法関係、障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律関係の社会福祉施設について占用許可を与えることができることとなった。
(p. 27-29参照)
- ・いずれも通所のみにより利用されるものに限り、入所型の社会福祉施設は許可の対象外としている。
- ・老人福祉関係の施設の導入はまだ確認できないが、障害福祉サービス事業のように供する施設では導入事例（生駒山麓公園（奈良県生駒市））がある。（令和元年10月1日現在）

④設置上のポイントや留意点

- ・都市公園法施行令第16条第1項第6号の2に定める占用に関する制限の技術的基準に該当すること。（p. 27-29参照）

■事例

障がい者の福祉施設「生駒事業所」の設置

奈良県生駒市生駒山麓公園

○占用許可による障がい者福祉施設の設置

奈良県生駒市の生駒山麓公園では、障害福祉サービス事業（自立訓練、就労移行支援又は就労継続支援、生活介護を行う事業に限る）の用に供する施設として、生活介護と就労継続支援を実施する福祉施設「生駒事業所」を設置している。福祉施設の設置により、障がい者の作業としては、これまでのレストランでの食事提供にとどまらず、様々な生製品の公園外への販売なども行うことができるようになった。このことにより、冬場などの公園の閑散期にも業務ができることにより、安定的・継続的な作業が確保されるとともに、障がい者の活躍の機会が広がることも期待できる。



生駒山麓公園ふれあいセンターレストラン

（出典：生駒市 HP <http://www.city.ikoma.lg.jp/0000015191.html>⁸⁰）（令和元年9月25日閲覧）