

Ⅲ 都市公園における高齢者の健康づくりの取組

本章では、都市公園における高齢者の健康づくり機能の導入として、プログラムの実施等、ソフト面から取組を実施するにあたっての取組の内容や必要施設、留意点等を取りまとめた。

1. 取組の分類

p. 18 の表 1-2 で整理した結果をもとに、都市公園における健康づくりの取組について以下の7種類に分類した。

- (1) 公園体操の実践
- (2) 健康運動教室の開催
- (3) ウォーキングプログラムの開催
- (4) 動植物を活用した癒しのプログラムの開催
- (5) 地域活動の受入れや支援
- (6) 公園利用の支援
- (7) その他の取組

2. 取組の内容、必要施設及び留意事項

前節であげた7種類の取組について、取組の背景・目的、取組内容、必要施設及び留意点を示す。

(1) 公園体操の実践

①取組の背景・目的

- ・身近に体操等ができる機会及びプログラムを提供することを目的とする。

②取組の内容

- ・公園体操は、地域住民が体操等を行う場となるよう、公園で受け入れる取組である。
- ・公園にて、ラジオ体操や太極拳等の既存の体操や運動を実践する場合（事例集14）、各自治体で独自の運動や体操を考案して実践する場合（事例集20、26、30）がある。
- ・市民ボランティアが主体となって、公園を会場として運動をする活動を進めている事例もある（事例集20、30）。

③必要施設

- ・公園体操では、ラジオ体操のように音楽に合わせて実践する場合は、ラジオ放送や音楽を流す放送機器、ポータブルの音響機器等が必要である。

④留意点

- ・体操を実践する会場の近くに健康遊具を設置すると、健康遊具の利用率が高まるとの報告⁴⁸⁾がある。

表 3-1 都市公園における公園体操の内容（一例）

公園体操			
名称	地方公共団体	プログラム内容・進行	当日の指導者
ラジオ体操等の実践 (事例集 14)	船橋市	<ul style="list-style-type: none"> ・「公園を活用した健康づくり事業」として市内 33 箇所（平成元年 8 月現在）の公園等でラジオ体操等を実践している ・毎日午前 6 時 30 分からラジオ放送に合わせて「ラジオ体操」を実践。 	特になし（当日の運営は市民ボランティアである協力員が全て行う）
高津公園体操 (事例集 26)	川崎市高津区	<ul style="list-style-type: none"> ・15 分程度で有酸素運動、筋力トレーニング、柔軟運動が組み込まれている ・軽快な音楽とテープの声に合わせた体操 	特になし（老人会の活動のなかで実践、初回のみ公園体操実施時に保健師から体操の説明等を行う）
公園ステキの会による健康運動（事例集 30）	四日市市	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ運動、レジスタンストレーニング（筋力運動）、ウォーキング（有酸素運動）等を行っている。 	ステキ健康サポーターの会（市民ボランティア）
健康づくりサポーターによる健康体操 (事例集 20)	京都市	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりサポーターの活動のなかで、公園での健康体操やウォーキングが実践されている。 ・健康体操は、各地域で活動する健康づくりサポーターが独自に創作する場合も見られる。（南区の「健康チャレンジャーみなみ〜ず」による公園体操） 	健康づくりサポーター（市民ボランティア）

■事例（事例集14）

身近な公園で健康づくり！

千葉県船橋市

○公園でラジオ体操等の実施

船橋市では、身近な公園で手軽にできる運動習慣を身につけるために、市内の公園 33 箇所（令和元年 8 月現在）でラジオ体操、気功、太極拳等を行っている。



公園でのラジオ体操（船橋市）

（出典：船橋市HP：<http://www.city.funabashi.lg.jp/kenkou/iryuu/005/01/p043992.html>⁸¹⁾

（令和3年1月18日閲覧）

■事例（事例集20）

健康づくりサポーター

京都府京都市

○ボランティアが独自の体操を考案し実施

（概要）

京都市では、健康づくりサポーターの活動のなかで、公園での健康体操やウォーキングが実施されており、健康体操は、各地域で活動する健康づくりサポーターが独自に創作する場合も見られる。

（地域健康づくりグループ育成事業）

京都市内各区で、「健康」について考え、地域の健康づくりに貢献する「健康づくりサポーター」（ボランティア）を養成している。活動の分野は「身体活動・運動」「栄養・食生活」「歯の健康」「喫煙」「飲酒」「定期的な健康診査」「休養・こころの健康」であり、公園等を会場にした活動には、「身体活動・運動」分野の体操やウォーキングがある。



健康づくりサポーターの活動（京都市）

（出典：京都市健康づくりサポーター参加案内リーフレット⁹⁸²⁾

■事例（事例集30）

公園ステキの会

三重県四日市市

○公園でボランティア主導による体操やウォーキングを実施

（概要）

四日市市では、市内 15 箇所（平成 30 年現在）の都市公園にてボランティア団体「ステキ健康サポーターの会」が、参加者を募って生活習慣予防のためのストレッチやレジスタンストレーニング（筋力運動）、ウォーキングなどを行う「公園ステキの会」を開催している。

（背景・経緯）

三重県四日市市健康づくり課では、平成 16 年から 18 年の 3 年間、厚生労働省の事業指定を受け、生活習慣病予防に効果のあるプログラムの開発を目的に「国保ヘルスアップモデル事業」を実施した。このモデル事業は、運動や食生活の指導だけではなく、「いつでもどこでも」、「ステキにかっこよく」、「仲間とともに」といったキーワードが盛り込まれ、「楽しく継続する」という視点で運営が行われた。「国保ヘルスアップモデル事業」修了を目前に、参加者から「自分達が学んだことを地域の人へ伝えたい」という声が上がったのがきっかけで、平成 19 年に「ステキ健康サポーターの会」を発足し、市内の公園 2 箇所での「公園ステキの会」の開催からスタートした。

公園ステキの会
ステキ健康サポーターの会

身近な公園で運動しませんか？
市内15か所の公園で、健康づくりのボランティア団体「ステキ健康サポーターの会」が、NHK「ためしてガッテン」でも紹介された運動をはじめ、生活習慣病予防のためのストレッチやウォーキングなどを楽しんでいます。お申し込みは必要ありませんので、ぜひお気軽にご参加ください。

ARUKU

伊坂ダムサイクルパーク
【開催日時】毎週水曜日 9:30~11:00
【集合場所】管理事務所横の芝生広場

八千代台(こども)広場
【開催日時】毎週水曜日 9:00~10:00
(小学校の春・夏・冬休み期間中は休止)
【集合場所】公園内の広場

水と緑のせせらぎ広場
【開催日時】毎週木曜日 9:30~10:30
【集合場所】10月~5月 北端の広場(富田一色郵便局前角) 6月~9月 上記広場より南西方面へ20m下ったところ

霞ヶ浜緑地
【開催日時】毎週火曜日 9:30~10:30
【集合場所】霞ヶゆめくじらの南側

三滝公園
【開催日時】毎週水曜日 10:00~11:00
【集合場所】ゲートボール場近くの緑の下

鶴の森公園
【開催日時】毎週月曜日 9:30~11:00
【集合場所】混雑庵東の広場

（ご参加いただくときの注意点）
●お茶、タオル、レジャーシートをお持ちください。
●時間によっては集合場所から離れて運動することがありますので、初めて参加される方は、開始時間前に集合場所までお越しください。
●天気や祝日などにより、お休みになる場合があります。
●体調に合わせ、無理のない範囲でご参加ください。
●公園ステキの会に関するお問い合わせは、健康づくり課（TEL 059-354-8291）まで。

三重12号公園
【開催日時】毎週月曜日 9:30~11:30
【集合場所】6月~9月 三重城山緑地の山頂広場 10月~5月 公園内の広場

北勢中央公園
【開催日時】毎週木曜日 9:30~11:00
【集合場所】水のプラザ

あがたが丘2号公園
【開催日時】毎週水曜日 9:00~11:30
【集合場所】公園内の広場 ※雨天時 あがたが丘集会所

伊坂ダムサイクルパーク
【開催日時】毎週水曜日 9:30~11:00
【集合場所】管理事務所横の芝生広場

三重12号公園
【開催日時】毎週月曜日 9:30~11:30
【集合場所】6月~9月 三重城山緑地の山頂広場 10月~5月 公園内の広場

垂坂公園・羽津山緑地
【開催日時】毎週火曜日 9:00~10:30
【集合場所】管理センター

あがたが丘2号公園
【開催日時】毎週水曜日 9:00~11:30
【集合場所】公園内の広場 ※雨天時 あがたが丘集会所

伊坂ダムサイクルパーク
【開催日時】毎週水曜日 9:30~11:00
【集合場所】管理事務所横の芝生広場

八千代台(こども)広場
【開催日時】毎週水曜日 9:00~10:00
(小学校の春・夏・冬休み期間中は休止)
【集合場所】公園内の広場

水と緑のせせらぎ広場
【開催日時】毎週木曜日 9:30~10:30
【集合場所】10月~5月 北端の広場(富田一色郵便局前角) 6月~9月 上記広場より南西方面へ20m下ったところ

霞ヶ浜緑地
【開催日時】毎週火曜日 9:30~10:30
【集合場所】霞ヶゆめくじらの南側

三滝公園
【開催日時】毎週水曜日 10:00~11:00
【集合場所】ゲートボール場近くの緑の下

鶴の森公園
【開催日時】毎週月曜日 9:30~11:00
【集合場所】混雑庵東の広場

（ご参加いただくときの注意点）
●お茶、タオル、レジャーシートをお持ちください。
●時間によっては集合場所から離れて運動することがありますので、初めて参加される方は、開始時間前に集合場所までお越しください。
●天気や祝日などにより、お休みになる場合があります。
●体調に合わせ、無理のない範囲でご参加ください。
●公園ステキの会に関するお問い合わせは、健康づくり課（TEL 059-354-8291）まで。

中央緑地
【開催日時】毎週火曜日 10:00~11:00
【集合場所】芝生広場南側

三滝公園
【開催日時】毎週水曜日 10:00~11:00
【集合場所】ゲートボール場近くの緑の下

鶴の森公園
【開催日時】毎週月曜日 9:30~11:00
【集合場所】混雑庵東の広場

（ご参加いただくときの注意点）
●お茶、タオル、レジャーシートをお持ちください。
●時間によっては集合場所から離れて運動することがありますので、初めて参加される方は、開始時間前に集合場所までお越しください。
●天気や祝日などにより、お休みになる場合があります。
●体調に合わせ、無理のない範囲でご参加ください。
●公園ステキの会に関するお問い合わせは、健康づくり課（TEL 059-354-8291）まで。

（出典：健康情報冊子「ARUKU」，四日市市HP <https://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/contents/1540885819276/index.html> ⁸³⁾（令和3年1月18日閲覧）
公園ステキの会実施場所

(2) 健康運動教室の開催

①取組の背景・目的

- ・おもに、誰もが簡単にできる運動のための機会及びプログラムの提供を目的とする。
- ・地域住民等の参加者同士が交流できる機会の創出、健康づくりに関する情報提供・啓発の目的を果たすことも期待される。

②取組の内容

- ・健康運動教室は、効果のある運動や体操を組み合わせるプログラム化され、公園で主に指導者等の指導により開催されている取組である。
- ・オリジナルで開発する場合（事例集17）もあるが、ストレッチなどの一般的な運動について、健康遊具などの公園施設を使用して行われている場合（事例集10、12、15、19、24）が多い。
- ・健康運動の内容を、印刷物（WEBでの公開を含む）としてまとめている場合もある（事例集10、19、24）。
- ・屋内施設等を使用して座学での講座を行い、公園での実地を組み合わせる実施する場合もある。

③必要施設

- ・おもに健康遊具を使用することが多いが、公園の既存施設である園路、ベンチ、（高さの低い）鉄棒等を活用する場合もある（事例集15、19）。
- ・実施場所も、公園を中心に、小学校、公民館、福祉施設等の公園以外の公共施設を含んでいる場合がある（事例集12、15、17）。

④留意点

- ・教室の主催が、公園緑地部局ではなく高齢者福祉や運動関連部局となる場合が多く、これらの部局がイベントの指導者の派遣等を担っている場合が多い（事例集10、15、17）。
- ・教室を実際に進行・指導する指導者は、地方公共団体内の専門家（保健師や理学療法士）（事例集10）や外部から招聘した講師であることが多い（事例集15、17、24）ため、運営にかかわる人員や経費を確保する必要がある。
- ・運営進行・指導を、地方公共団体が養成した市民が主体となって行う場合（事例集12）や民間団体が受託して指導員の養成を行っている場合（事例集17）などもある。
- ・遊具メーカーから無償で健康器具（遊具）の使用法の指導について協力が得られる場合もある（事例集13）。

表 3-2 都市公園における健康運動教室の内容（一例）

名称	地方公共団体	プログラム内容・進行	当日の指導者
すこやか運動教室 (事例集 12)	さいたま市	<ul style="list-style-type: none"> 公園の運動遊具(すこやか遊具)を使用し、簡単な運動を行う教室 教室は90分間で健康チェック・準備体操・遊具での運動・整理体操(休憩含む)を実施 参加費無料 	地域運動支援員が運営
パークで筋トレ (事例集 15)	東京都足立区	<ul style="list-style-type: none"> 軽い筋トレ、ウォーキング、コミュニケーション運動、ストレッチ、体を使った脳トレ運動など 1時間の活動時間の中で準備体操、筋トレ、運動、ウォーキングを様々な組み合わせバランスよく運動を行う。 参加費無料 	区公認スポーツ指導員 [※] や委託を受けた総合型地域クラブなどの指導員が2名体制で運動を指導
いきいきうんどう教室 (事例集 17)	東京都品川区	<ul style="list-style-type: none"> 高齢者の運動習慣化のために、つまづかないうんどう、全身のびのびうんどう、ふらつなかいうんどう、かいだんうんどうの4つの基本運動を行う 屋外に設置された健康遊具を使用している。 参加費は、一般参加者は令和2年度まで一部会場で有料、令和3年度から無料 	地域指導員(有償ボランティア、2000円/回)が各会場での指導を実施
公園 de 健康づくり (事例集 19)	横浜市	<ul style="list-style-type: none"> ストレッチ・筋トレ(タオル、健康器具、ベンチを使用)、ウォーキング、愛護会活動で健康づくり、清掃で体力アップを紹介 グループでチェックすることで効果を高める提案 対象は、公園愛護会及び公園利用者とし、参加費無料 	講習会講師は、外部指導者(健康運動指導士)
健康遊具体験会 (事例集 10)	大和市	<ul style="list-style-type: none"> 2時間の体験会では、ストレッチ等の準備運動・ウォーキング・公園での健康遊具の説明・個別体験・個別指導・アンケート記入など 健康遊具の説明だけでなく、日常生活の中に取り入れられる運動や認知症予防の運動も実施 参加費無料 	高齢福祉課の保健師、理学療法士
公園で健康づくり (事例集 24)	北九州市	<ul style="list-style-type: none"> ストレッチ系、筋力UP系、バランスUP系の運動 健康遊具を使用した運動 参加費無料 	専門の指導者が出向き、健康遊具を活用した介護予防運動の指導を実施

※「区民及び地域スポーツ団体や活動実践者、並びに学校部活動等を対象に指導する者で、スポーツ技術の向上や体力づくりだけでなく、スポーツ活動を通して良好な人間関係を形成し、地域づくり・まちづくりに貢献することを目指した区が認定・登録した指導員のこと」で、「言い換えると、スポーツボランティア」である。(出典：足立区公認スポーツ指導員⁸⁴⁾，足立区HP <https://www.city.adachi.tokyo.jp/sports/sidouin.html> (令和3年1月18日閲覧))

■事例（事例集10）

健康遊具体験会

神奈川県大和市

○健康遊具を用いた運動教室の実施

大和市では、健康遊具が新たに設置された公園において、効果的に健康遊具を活用してもらうことを目的に、高齢福祉課が健康遊具の正しい使用方法や使用する際のポイントを紹介する「健康遊具体験会」を年間で30回程度開催している。

なお、市では市のホームページにおいても健康遊具の効果や使用法を解説しているほか、使用方法についての動画も公開している。



健康遊具体験会（西鶴間1号公園・西鶴間二丁目公園）

（出典：大和市HP <http://www.city.yamato.lg.jp/web/kourei/kourei01211733.html>⁸⁵⁾

（令和3年1月18日閲覧）

■事例（事例集15）

パークで筋トレ

東京都足立区

○公園の既存施設を用いた運動教室の実施

足立区では、主に高齢者を対象に公園や広場を利用して安全・気軽に健康づくりができる運動を指導する教室「パークで筋トレ」を開催している。おおむね65歳以上の方を参加者の対象とし、筋トレ、ウォーキング、コーディネーション運動*、ストレッチ、健康遊具を使用した運動、運動相談などを行っている。参加費は無料。教室は、おおむね、(1)準備体操、(2)ウォーキング、(3)筋トレといった順序で、バランスよく運動を行っている。当初、花畑公園をモデルとして始まった本事業は、区内の32箇所（うち都市公園は27箇所）で実施されるまでに広がっている。（令和3年2月現在）

プログラムの指導員は当初、区の公認スポーツ指導員でスタートしたが、現在では、区公認指導員の他、6つの総合型地域クラブや区スポーツ施設の指定管理者に依頼している。

※感覚の働きと体の動作を効率よく調和させ、状況にすばやく反応し、もっとも適切に体を動かすための運動



パークで筋トレの様子

（出典：足立区HP <https://www.city.adachi.tokyo.jp/sports/fukushi-kenko/kenko/kenkozukuri-park.html>⁸⁶⁾

（令和3年1月18日閲覧）

■事例（事例集12）

すこやか運動教室のための地域運動支援養成講座

埼玉県さいたま市

○地域運動支援員（市民ボランティア）の養成

さいたま市では、公園の健康器具を活用した高齢者のための運動教室である「すこやか運動教室」を開催している。あわせて、当教室の運営に協力する市民ボランティアの「地域運動支援員」を養成するために、都市公園で「地域運動支援員養成講座」を開催している。

※令和2年度においては、新型コロナウイルス感染拡大により開催中止とした。

高齢者のための地域運動支援員になりませんか

高齢者の健康づくりを支援する地域運動支援員の養成講座を開催します。

日時 ▶ 10月～12月の指定日（全12回、いずれも平日。実技指導、講義） 1回2時間程度

会場 ▶ 講義：大宮区役所他
実技：山丸公園（大宮駅東口から徒歩15分程度）他
※会場は変更になる場合があります。

対象 ▶ 区内在住の健康な方

定員 ▶ 5名（申込み多数の場合は抽選）

申込 ▶ 9月18日（木）までに、電話又はファクスで住所、氏名、年齢、電話番号、応募理由を区高齢介護課へ

※講座修了生は、地域運動支援員として登録され、自主活動グループへの派遣や「すこやか運動教室」のサポーター等として活動していただけます。

問合せ 区高齢介護課 ☎790-0169 FAX790-0267

講座の募集

（出典：「市報さいたま（岩槻区版）」2019年9月1日号 さいたま市HP https://www.city.saitama.jp/iwatsuki/001/002/005/015/p066645_d/fil/iwatsukikubanP2-3.pdf ⁸⁷⁾（令和3年3月29日閲覧）

■事例（事例集13）

健康遊具使用法の説明会

埼玉県三郷市

○遊具メーカーの協力による説明会開催

三郷市では、無償で遊具メーカーから健康遊具の使用法の指導について協力が得られた。

遊具メーカーは、15年ほど前から設置場所での説明会へ協力している。遊具メーカーの社員が指導員（高齢者体力づくり支援士（公益財団法人体力づくり指導協会 資格認定））の資格をとって取り組むようになったのは平成27年からということである。



遊具メーカーの協力による説明会開催
（写真：三郷市提供）

(3) ウォーキングプログラムの開催

①取組の背景・目的

- ・おもに、歩き方や走り方等、誰もが簡単に参加できる運動のための機会及びプログラムの提供を目的とする。
- ・地域住民等の参加者同士が交流できる機会の創出、健康づくりに関する情報提供・啓発の目的を果たすことも期待される。

②取組の内容

- ・正しい歩き方や走り方を学ぶ、道具（ポール）を使って歩くノルディックウォーキング、ゆっくり走るスロージョギング®を体験する等の多様な教室がある。
- ・公園を含んだ都市内を巡るウォーキングのプログラムについて、マップ化して情報提供している場合もある（事例集23）。
- ・屋内施設等を使用して座学での講座を行った後、公園での実地を組み合わせる実施する場合もある（事例集5）。

③必要施設

- ・公園施設としては、園路やウォーキングコース、芝生地や土のグラウンド等を使用する。
- ・実施場所として、公園のほかに道路、河川堤防等の公園以外の公共施設も含んでコースを設定している場合がある（事例集21）。

④留意点

- ・指定管理者が主体となってイベントやプログラムを実施していることがある（事例集21）。
- ・運営進行・指導を、地方公共団体が養成した市民が主体となつて行う場合もある（事例集21）が、プログラムを実際に進行・指導する指導者は、外部から招聘した講師であることが多い（事例集22）。そのため、運営にかかる人員や経費を確保する必要がある。

表 3-3 都市公園におけるウォーキングプログラムの内容（一例）

名称	管理者 (実施公園名)	プログラム内容・進行	当日の指導者
ノルディックウォーキング教室 (事例集6)	神戸市(しあわせの村)	<ul style="list-style-type: none"> ・ノルディックウォーキングの基本練習 ・約3～4kmのウォーキング。 	ノルディックウォーキングの指導する資格を持ったインストラクター
日赤+走プロ (事例集25)	熊本県日本赤十字社熊本健康管理センター(熊本県民総合運動公園)	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の体と健康状態を知る(ケガの予防、ストレッチ法) ・正しいフォームで走る・歩く(フォームチェック、水分補給法、筋トレ、食事チェック) ・ペース感覚を身に付けよう(体調管理、セルフマッサージ法) ・調整方法を知ろう(体組成測定、コンディショニング) 	運動指導士、保健師、管理栄養士

■事例（事例集6）

ノルディックウォーキング教室

しあわせの村

○しあわせの村・温泉健康センター職員による健康プログラムの提供及び実施

しあわせの村では、特定非営利活動法人日本ノルディックフィットネス協会のインストラクターの資格を持つ温泉健康センター職員がインストラクターとなり、ノルディックウォーキング教室を開催している。

しあわせの村のノルディックウォーキングコースは、日本ノルディックフィットネス協会による認定を受けた公認コースで、初心者から上級者までが楽しむことができる3つのコース（3km、5km、8km）が整備されている。



（出典：しあわせの村 HP <http://www.shiawasenomura.org/participation/205488>）（令和3年3月31日閲覧）
ノルディックウォーキング教室（しあわせの村）

■事例（事例集25）

座学を含んだランニング教室の開催

熊本県民総合運動公園

○医療機関が主催する健康教室の開催

熊本県民総合運動公園では、医療機関である「日赤熊本健康管理センター」が初心者向けのランニング教室「日赤+走プロ」を開催した。教室では、健康スポーツ医、運動指導士、保健師、管理栄養士が関わり、座学と実地の両面から指導している。

回	日程	テーマ	メニュー	スペシャルワンポイント
1	平成27年 10月17日(土)	自分の体と健康状態を知る		【閉講式・メディカルチェック※1】 スポーツ中の危険を予防するために、医学的な検査を実施します。また、これから4か月の決意をみんなで共有しましょう。
2	10月24日(土)		LSD※2 (30min)	【フォームチェック】 長距離を楽に走るためのフォームのチェックをし、無理なく長く走ることに挑戦します。
3	11月 7日(土)	正しいフォームで走る・歩く	LSD (30～60min)	【ストレッチ】 前回よりも少し距離を伸ばして、美なゆっくりペースで30～60分走るとともに、ストレッチの方法を学びます。
4	11月14日(土)		LSD (60min)	【水分補給】 運動時の水分補給の役割を知り、実践しながら、筋力や心肺機能などの基礎体力を高めるLSD1時間に挑戦します。
5	11月28日(土)	長い距離に挑戦しよう	1時間走	【筋トレ・起伏走】 ランニングに必要な筋力トレーニングを行い、起伏を利用して、平坦地のトレーニングとは違った筋肉も使って走ってみます。
6	12月 5日(土)		10～15km走	【食事チェック】 自分の食事をチェックして、走るための食事を考えてみましょう。今回は、体力に合わせ10～15km走ります。
7	12月19日(土)		90分走	【マッサージ】 90分走ります。あわせて、トレーニングの疲労を効率よくとるため、セルフマッサージ法のノウハウをお伝えします。
8	平成28年 1月16日(土)	ペース感覚を身につけよう	2時間走	【体調を崩さないための食事】 食事にも試合に向けての「栄養戦略」があります。大会前の食事や栄養補給などの心構えを確認し、2時間のランニングを行います。
9	1月30日(土)		20km走	【ハーフマラソン】 今までの練習で力と自信がいたら、いよいよ今回は、ハーフマラソンへチャレンジです。
10	2月13日(土)	最終調整に向けて	10km走	【閉講式・コンディショニング】 実力を発揮するための直前の練習法を知り、コンディションをキープし、本番に臨みましょう。

「日赤+走プロ」の開催スケジュール
(日赤熊本健康管理センター提供)

(4) 動植物を活用した癒しのプログラムの開催

①取組の背景・目的

- ・おもに、動植物等を活かした癒しの機会を提供することを目的とする。

②取組の内容

- ・健康づくりを目的とした特別なイベント・プログラムでは、公園内で飼育する動物や育成管理している植物を活用して心身の健康づくりに寄与するイベント等がある。
- ・人と動物のふれあいにより、情緒的な安定、レクリエーション・QOLの向上等を主な目的とした活動に、動物介在活動（一般に「アニマルセラピー」とよばれる活動）⁸⁹⁾がある。動物とのふれあいは、公園内で飼育されているポニーに乗馬することや餌やり・ブラッシング等の飼育作業を体験することで、レクリエーションとして楽しむとともに、心身のリハビリテーション等にも役立つものである。
- ・植物とのふれあいは、ハーブ園や野菜畑等で植物を観察するほか、管理活動等を公園内で行い、レクリエーションとして楽しむとともに、心身のリハビリテーション等にも役立つものである。
- ・「医療や福祉の領域で支援を必要とする人たち（療法的かかわりを要する人々）の幸福を、園芸を通して支援する活動」として園芸療法⁹⁰⁾があり、公園のイベント・プログラムで一部を体験することもできる。

③必要施設

- ・動物とのふれあいでは、小動物とのふれあいができる動物園、ポニー等を飼育する牧場等が必要である（事例集16）。
- ・植物とのふれあいでは、花壇、野菜畑、ハーブ園等があり、見るだけでなく五感を活用する体験を提供できる施設が必要である（事例集31）。

④留意点

- ・動物、植物ともに公園内の施設等を活用する場合は、日常的な管理体制が構築されていることに加え、専門家によるイベントやプログラムの企画・内容監修、当日の実施における進行・指導・運営の体制も必要となる。
- ・動物は、公園で日常的に飼育していなくても、イベント・プログラムの開催時のみ持ち込むことも可能である。
- ・公園で動物を継続して飼育し展示する場合には、「動物の愛護及び管理に関する法律」（動物愛護管理法）を遵守し、管理体制等を確保する。
- ・どちらのプログラムも利用の対象者は高齢者に限定されず、障害者や子どもをはじめとして一般（大人）も参加できる。

■事例

園芸療法のイベント・プログラム

京都市梅小路公園

○園芸セルフケア教室の実施

京都市梅小路公園では、植物の世話を通して生活リズムを整え、心身のリフレッシュや仲間との学びの場となる教室を、1年間の連続講座として実施している。



園芸セルフケア教室

(出典：(公財)京都市都市緑化協会HP http://www.kyoto-ga.jp/event/2017/05/25_0941.html⁹¹⁾

(令和3年1月19日閲覧))

(5) 地域活動の受入れや支援

①取組の背景・目的

- ・高齢者が地域活動に参加することにより、地域内での交流による孤立防止や、やりがい・生きがいを持てる等により心身の健康づくりに寄与することが期待できる。
- ・主に、高齢者等が地域の活動へ参画する機会及び社会貢献としての労働の機会を提供することにより、高齢者はもとより、公園の活性化、及び維持管理にも寄与することも期待される。

②取組の内容

- ・地域活動の受入れや支援は、身近な公園を社会貢献の場として高齢者が行う地域活動の受け入れや労働の機会の提供を支援（地域活動の支援）するための取組である。
- ・高齢者が参加する地域活動としては、老人会、町会・自治会、ボランティア等による活動があり、公園ではこれらの活動を場所として受入れ、活動を支援することができる（事例集26）。
- ・老人会（老人クラブ、敬老会等）が、公園愛護会等として公園で清掃等の維持管理活動に従事している場合もある。なお、公園の維持管理の一部（清掃、除草、施設（遊具、照明灯、樹木等）の点検、異常時の通報等）をパークマネジメントの一環として公園愛護会等の団体をお願いしている地方公共団体は多数存在する。
- ・公園近隣のデイサービス施設（通所介護）が主体となり、地域と協力して公園での清掃活動および花壇整備を実施している場合もある（事例集27）。作業はすべて通所者が行っている。

③必要施設

- ・定期的な活動を受け入れる際には、道具等を保管できる小屋や物置等があることが望ましい。

④留意点

- ・公園での活動を受け入れる際は、公園の管理者、指定管理者、公園愛護会、子ども会等との連携が必要である。

■事例（事例集26）

高津公園体操

神奈川県川崎市高津区

○老人会活動による体操実施と活動支援

川崎市高津区では、区独自の健康体操として「高津公園体操」を考案し、老人会の活動のなかで実施している。地域の身近な公園を体操の会場することで、新たに会場を借りる必要がない、多くの人に参加できる、閉じこもりの人も誘いやすいなど、という意見をもとに始められた。

■事例（事例集27）

デイサービス施設の高齢者（通所者）による活動の受け入れ

神奈川県鎌倉市

○高齢者による社会貢献活動（清掃）の受入れ

鎌倉市吉ガ沢公園では、公園の近隣にあるデイサービス施設の通所者の高齢者による公園の清掃活動を受け入れていた。本取組により、高齢者が社会活動への参加の機会があることで、役割を持ち、いきいきと自分らしく、やりがいを持って過ごすことができる。そうすることで、認知症の進行防止や要介護状態の改善を図ることも期待されている。

(6) 公園利用の支援

①取組の背景・目的

- ・高齢者や障害者が外出する機会及びプログラムを提供することを目的とする。
- ・高齢者が家で引きこもりにならないためには、外出を促進することが必要であり、外出先として身近な公園の存在意義は大きいと考えられる。そのためには、高齢者にとって公園を行きたい、もしくは行きやすい場とすることが求められる。

②取組の内容

- ・公園利用の支援とは、高齢者や障害者が公園を利用しやすくするために、公園側で支援をする取組である。
- ・具体的には、ボランティアが付き添って公園の案内や利用を支援する取組（事例集31）がある。

③必要施設

- ・それぞれの活動により、必要な施設が異なる。

④留意点

- ・支援活動を実施する際は、公園のスタッフだけでなく市民ボランティアの参画により実施される場合が多く、そのために公園側はボランティア募集や継続的な活動支援が必要となる。
- ・活動を継続させるためには、支援するボランティアを養成する必要があり、公園側でボランティア養成のための講座等が開催されている事例もある（事例集31）。

■事例（事例集31）

ヒーリングガーデナー

大阪府営大泉緑地ほか

○ボランティアが付き添って公園の案内や利用を支援

大泉緑地では、市民ボランティアである「ヒーリングガーデナー」を募集して養成している。「ヒーリングガーデナー」は、独りで公園の花や緑などの自然を楽しむのが困難な高齢者や障がい者等の方々に対して、車椅子を押したり、安全に誘導しながら公園散策の支援をする公園ボランティアクラブである。活動場所は、ユニバーサルデザインをコンセプトにつくられた「ふれあいの庭」をはじめ、公園内の樹林地や季節の花々が咲く花壇などである。



（出典：公園の達人第6回，公園文化WEB，（一財）公園財団）
園内の花を見ながらの散策⁹²⁾

(7) その他の取組

その他の取組として、総合型スポーツクラブの活用やストリートワークアウト等のスポーツ愛好団体の活動受け入れ等がある。

(7-1) 総合型地域スポーツクラブの活用

①取組の背景・目的

- ・子どもから高齢者まで（多世代）、様々なスポーツを愛好する人々が（多種目）、初心者からトップレベルまで、それぞれの志向・レベルに合わせて参加できる（多志向）という特徴を持ち、誰もが運動に参加できる機会及びプログラムを提供することを目的とする。
- ・総合型地域スポーツクラブ（p. 5の文部科学省の施策を参照）が公園を会場として使用することで、高齢者を始めとする地域住民のスポーツ振興や健康づくりに寄与することができる。

②取組の内容

- ・総合型地域スポーツクラブに関連するスポーツ教室等を、公園内を会場として実施する取組である。
- ・総合型地域スポーツクラブと公園との関わりでは、公園をクラブのスポーツ教室等の活動に利用している取組、公園（指定管理者）がクラブの主体となって運営する取組がある（事例集28（平成元年度までで終了））。

③必要施設

- ・それぞれのスポーツ教室の開催に必要な運動施設（テニスコート、グラウンド、サッカーコート等）。

■事例（事例集28）

総合型地域スポーツクラブの運営

神奈川県開成町

○総合型地域スポーツクラブの運営と公園での教室開催

開成水辺スポーツ公園の指定管理者が総合型地域スポーツクラブの事務局（平成元年度まで）となって、スポーツ教室・プログラムの受付を実施し、開成水辺スポーツ公園を始め、開成町内の施設である町民センター、福祉会館、自治会館、コミュニティセンターにて運動教室を実施していた。開成スポーツ公園では、走り方教室、トレーニング教室等の運動教室を開催しているが、高齢者だけでなく幅広い年齢層を利用対象としている。

ただし、平成2年度からは、一般社団法人開成町総合型地域スポーツクラブが設立され、総合型地域スポーツクラブの運営を担っており、公園の指定管理者は、関与していない。



コア（体幹）トレーニング教室

（出典：開成水辺スポーツ公園HP [http:// www.kanagawaparks.com/kaiseimizube/2015/03?cat=4⁹³](http://www.kanagawaparks.com/kaiseimizube/2015/03?cat=4⁹³)

（令和元年10月1日閲覧）

(7-2) スポーツ愛好団体等の活動の受け入れ

スポーツ愛好団体等の活動の受け入れとして、ストリートワークアウト等の特定の目的を持った愛好団体における公園での運動利用の受け入れ等がある（事例集 18）。

①取組の背景・目的

- ・ストリートワークアウトは、屋外にある施設等を使用して、筋力向上や運動によるパフォーマンスをする等を行うことを目的としており、公園で活動を受け入れることができる。

②取組の内容

- ・公園側がプログラムの提供や利用に対する支援を行わなくても、利用者が自発的に既存の公園施設を活用して運動をしている場合も見られる。
- ・特に、近年は街中の公園やグラウンドの遊具、手摺等を活用して屋外で身体を鍛える「ストリートワークアウト」が着目されている。
- ・通常は使用頻度が高くない、高鉄棒を使用して大車輪等のパフォーマンスをする場合もあり、利用上の安全管理に留意する必要がある。

③必要施設

- ・施設の活用法の例としては、鉄棒では懸垂や足あげ腹筋、段差・ベンチでは昇降運動や腕立て伏せを行っている。

④留意点

- ・誰もが参加し簡単にできる運動だけではないが、公園を場としたスポーツに親しむ機会を与えている。
- ・公園の指定管理者からは、大車輪等で使用される高鉄棒では、ボルトの緩みが早くなるとの指摘もある。

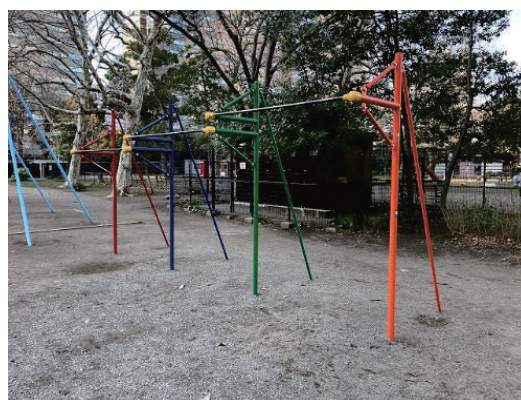
■事例（事例集18）

ストリートワークアウト

東京都立日比谷公園（ほか）

○ストリートワークアウト利用の受入れ

日比谷公園では、個人及び団体でのストリートワークアウトの利用が確認されている。個人では、年齢層は20～60代と幅広く、周辺の会社に勤める社員がほとんどで、平日や休日の昼に利用されている。団体利用では、毎週日曜日に草地広場の前に設置してある高鉄棒や吊り輪でトレーニングやパフォーマンスを実施する活動が確認されている。



高鉄棒（日比谷公園）

3. 取組の運営方法

高齢者の健康づくりの取組の運営方法における留意点について、おもに公園体操や健康運動教室をはじめとするプログラム等の実施に着目して示す。プログラム等については、企画・開発、準備・手配、実施、評価の流れに沿って行われる⁹⁴⁾ため、各項目についての留意点を示す。

(1) 企画・開発

- ・利用者や市民からの要望、施設の有無や地形等の公園特性に考慮しながら、プログラムを開発する。
- ・高齢者の利用支援を目的としたもの（本技術資料 III 2. (6) 参照）、公園での健康運動教室の際の雨天時に提供する屋内での座学プログラムなど、参加対象や活動内容が絞り込まれるため、きめ細かな配慮・調整が必要となる。
- ・健康運動教室などのイベント実施において、地域住民等の参加者同士が交流できる機会をつくることにより、高齢者にとって公園を利用しやすい環境をつくることができる。
- ・いつも高齢者同士の活動やイベント参加のみにならないように、若者や家族連れ等の異なる世代と交流できる機会もつくる。
- ・高齢者が地域の活動へ参画する機会をつくるため、都市公園を場とした公園愛護会、老人会等の活動を支援する。（本技術資料 III 2. (5) 参照）
- ・公園愛護会や老人会活動の一環として、準備運動のなかで健康づくり運動を実施するよう促す（事例集19）。
- ・健康づくり運動のプログラムの運営や指導に高齢者自身が参画できるような仕組みをつくる。

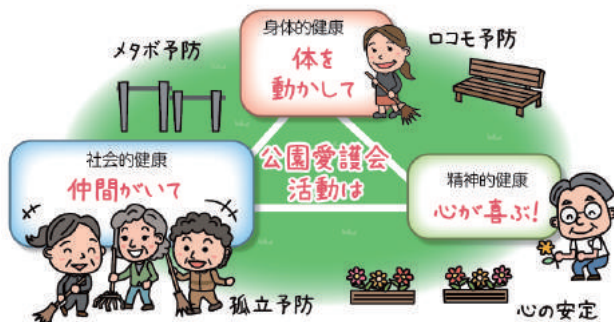
■事例（事例集19）

公園de健康づくり

神奈川県横浜市

○公園愛護会を通じた活動の実践

作成した冊子「公園 de 健康づくり」⁴⁶⁾を用いて、講習会等で活用方法を紹介・指導することで、公園愛護会での実践につなげている。健康づくりの取組は、公園愛護会等で実践し、活動を地域に広げることで地域コミュニティの醸成を図っている。冊子に記載されたプログラムを学んだ公園愛護会や保健活動推進員等と連携し、一般の市民にも健康づくりの輪を広げている。



公園愛護会活動と健康づくり



講習会の様子

(出典：左図 公園 de 健康づくり p. 40、右写真 横浜市提供)

(2) 準備・手配

- ・プログラムに関する情報提供・PRや実施のためのパンフレット・チラシの作成、ホームページ等での情報提供を行う（事例集26）。
- ・指導者等の人材の確保や健康づくりに関連する市民団体との調整を図るなど、実施のための体制づくりを行う。
- ・実施当日までに、会場までの案内などの必要な整備を行い、資機材や用具を手配する。

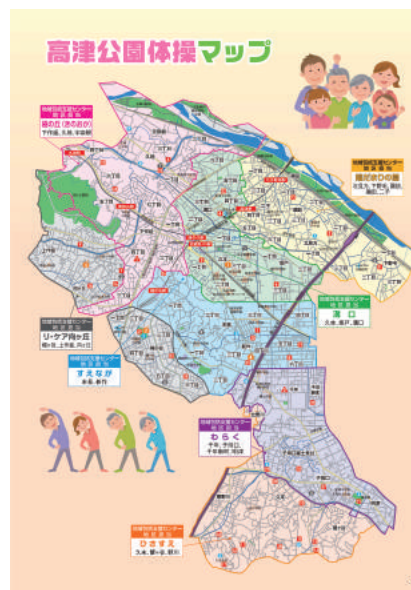
■事例（事例集26）

高津公園体操

神奈川県川崎市高津区

○印刷物等による広報

- ・高津公園体操は、「高津区オリジナルの体操で、運動の苦手な方やご高齢の方も無理なく気軽にできる体操」で、『「近くの公園で、自分たちでできる体操があるといいな」「近所の人と顔を合わせる機会を作ろう」と地域の方々の声から始まり、現在、区内39か所の公園で実施』している。
- ・区HPでの掲載のほか区役所内窓口で高津公園体操実施会場マップや、高津公園体操を含む地域の情報をまとめた「つどいの場ガイドブック」を配布している。



高津公園体操マップ

(出典:楽しい!高津公園体操, 高津区 HP <https://www.city.kawasaki.jp/takatsu/page/0000079088.html>⁹⁵⁾
(令和3年1月21日閲覧))

(3) 実施

- ・小雨程度なら実施可能なプログラム、雨天での実施は避けたほうがよいプログラムなどがあり、その選択については、指導者等と事前に打合せ、協議しておく。
- ・屋外で開催される場合が多いため、特に夏季には熱中症等の対策にも留意する。
- ・プログラムの内容によっては、利用者の傷害保険加入や外部指導者等のボランティア保険への加入をすすめる。健康遊具の事例では、健康遊具体験会運営の安全管理として、健康遊具自体にかけてある保険とは別にイベントに対して保険をかけているといった事例が見られた（事例集10）。
- ・高齢者を対象としているため、看護師の配置が必要なこともある。

(4) 評価

- ・プログラムの実施後、実施記録を作成し、指導方法、プログラムの内容などで運営上の問題や、危険な状況がなかったか、健康への効果などを評価し、プログラムの改良・開発に反映させる。
- ・できれば、プログラム利用者へのアンケートなど、利用者による評価や効果の確認も行う。

参考・引用文献

- 1) 令和元年版高齢社会白書, 内閣府HP
https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2019/zenbun/01pdf_index.html (令和3年1月5日閲覧)
- 2) 平成30年版厚生労働白書, 厚生労働省HP
<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/18/dl/all.pdf> (令和3年1月5日閲覧)
- 3) 高齢社会対策大綱(平成30年2月), 内閣府HP
https://www8.cao.go.jp/kourei/measure/taikou/pdf/p_honbun_h29.pdf (令和3年1月5日閲覧)
- 4) 高齢社会対策の総合的な推進, 厚生労働省HP
<https://www8.cao.go.jp/kourei/index.html> (令和3年1月5日閲覧)
- 5) 現行の高齢社会対策大綱 概要版, 厚生労働省HP
https://www8.cao.go.jp/kourei/measure/taikou/pdf/p_gaiyou_h29.pdf (令和3年1月5日閲覧)
- 6) 健康日本21(第二次), 厚生労働省HP
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkounippon21.html (令和3年1月5日閲覧)
- 7) 健康づくりのための身体活動基準2013
<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple.html> (令和3年1月5日閲覧)
- 8) 認知症施策推進大綱について, 厚生労働省HP
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000076236_00002.html (令和3年1月5日閲覧)
- 9) スポーツ基本計画, スポーツ庁HP
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop01/list/1372413.htm (令和3年1月5日閲覧)
- 10) 平成27年度総合型地域スポーツクラブに関する実態調査結果概要, 文部科学省HP
http://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/_icsFiles/afieldfile/2016/04/26/1234682_12.pdf (令和3年1月5日閲覧)
- 11) 総合型地域スポーツクラブ育成マニュアル, 文部科学省HP
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/club/005.htm (令和3年1月5日閲覧)
- 12) 健康・医療・福祉のまちづくりの推進ガイドライン, 国土交通省HP
http://www.mlit.go.jp/toshi/toshi_machi_tk_000055.html (令和3年1月5日閲覧)
- 13) まちづくりにおける健康増進効果を把握するための歩行量(歩数)調査のガイドライン, 国土交通省HP
<http://www.mlit.go.jp/common/001186372.pdf> (令和3年1月5日閲覧)
- 14) 健康・医療・福祉のまちづくりの手引き-地区レベルの診断と処方箋-, 国土交通省HP
<http://www.mlit.go.jp/common/001247988.pdf> (令和3年1月5日閲覧)
- 15) 大都市戦略~次の時代を担う大都市のリノベーションをめざして~, 国土交通省HP
<http://www.mlit.go.jp/common/001101681.pdf> (令和3年1月5日閲覧)
- 16) 新たな時代の都市マネジメントに対応した都市公園等のあり方検討会最終報告書, 国土交通省HP
https://www.mlit.go.jp/toshi/park/toshi_parkgreen_tk_000064.html (令和3年1月5日閲覧)
- 17) 都市公園のストック効果向上に向けた手引き, 国土交通省HP
<http://www.mlit.go.jp/common/001135262.pdf> (令和3年1月5日閲覧)
- 18) 地域包括ケアシステム, 厚生労働省HP

- https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/chiiki-houkatsu/（令和3年1月5日閲覧）
- 19) さいたま市ヘルスプラン21（第2次），さいたま市HP
<https://www.city.saitama.jp/002/001/014/002/p021903.html>（令和3年1月7日閲覧）
- 20) 令和元年度ヘルスプラン21（第2次）に関する事業の取組事例（いきいき長寿推進課），さいたま市HP
https://www.city.saitama.jp/002/001/014/002/p038992_d/fil/undou.pdf（令和3年1月7日閲覧）
- 21) 横浜市中期4か年計画2014－2017，横浜市HP
<https://www.city.yokohama.lg.jp/city-info/seisaku/hoshin/4kanen/2014-2017/chuki2014-.files/2014-2017kakutei.pdf>（令和3年1月7日閲覧）
- 22) 横浜市中期4か年計画2018～2021（平成30年10月），横浜市HP
<https://www.city.yokohama.lg.jp/city-info/seisaku/hoshin/4kanen/2018-2021/chuki2018-.html>（令和3年1月7日閲覧）
- 23) 健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン，京都市HP
https://www.city.kyoto.lg.jp/digitalbook/book_cmsfiles/373/book.html（令和3年1月7日閲覧）
- 24) 第二次北九州市健康づくり推進プラン，北九州市HP
<http://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200303.html>（令和3年1月7日閲覧）
- 25) 足立区基本計画平成29～平成36年度，足立区HP
<https://www.city.adachi.tokyo.jp/documents/35554/kihonnkeikaku-detalight.pdf>（令和3年1月7日閲覧）
- 26) あだち公園☆いきいきプラン，足立区HP
<https://www.city.adachi.tokyo.jp/midori/machi/midori/ikikiplan.html>（令和元年9月10日閲覧）
- 27) 第8次大和市総合計画・後期基本計画書，大和市HP
http://www.city.yamato.lg.jp/web/seisaku/sougoukeikaku8kouki_pdf.html（令和3年1月7日閲覧）
- 28) 大和市健康都市プログラム，大和市HP
<http://www.city.yamato.lg.jp/web/soukei/HCprogram.html>（令和3年1月7日閲覧）
- 29) 「第7回健康都市連合国際大会」において大和市が表彰 ～本市の取り組みが2部門で国際的な評価，大和市HP
<http://www.city.yamato.lg.jp/web/kouhou/n20160831-2.html>（令和3年1月7日閲覧）
- 30) スマートウェルネスシティHP <http://www.swc.jp/>（令和3年1月7日閲覧）
- 31) やまといきいき健康体操，大和市HP
<http://www.city.yamato.lg.jp/web/kourei/kourei01211640.html>（令和3年1月7日閲覧）
- 32) 一般社団法人日本公園緑地協会（2018）公園緑地マニュアル 平成29年度版，一般社団法人日本公園緑地協会，p.5
- 33) 田中ら（2002）健康づくり運動の効果と必要性～公園の有効利用を視野に入れて～，公園緑地62（5）
- 34) 記者発表資料，国土交通省関東地方整備局HP
<http://www.ktr.mlit.go.jp/showa/topics/170608showa.pdf>（令和3年1月7日閲覧）
- 35) 運動基準・運動指針の改定に関する検討会報告書，厚生労働省HP
<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpqt.pdf>（令和3年1

- 月7日閲覧)
- 36) Park Prescriptions, ゴールデンゲート研究所HP
<http://instituteatgoldengate.org/projects/park-prescriptions> (令和3年1月8日閲覧)
 - 37) カリフォルニア州立大学サンバーナーディーノ校HP
<https://www.csusb.edu/kinesiology/student-resources/internships-field-experience/3wins>
(令和3年8月30日閲覧)
 - 38) カリフォルニア州立大学ノースリッジ校HP, <https://engage.csun.edu/colleges/health-and-human-development/fund-detail-3-wins-fitness> (令和3年8月30日閲覧)
 - 39) 都市公園の移動等円滑化整備ガイドライン【改訂版】平成24年3月, 国土交通省HP
<http://www.mlit.go.jp/common/000224238.pdf> (令和3年1月8日閲覧)
 - 40) 千種公園管理運営方針 パークマネジメントプラン◆公園の特性を生かした公園経営の推進◆平成27年11月, 名古屋市HP <http://www.city.nagoya.jp/ryokuseidoboku/cmsfiles/contents/0000060/60436/tikusa.pdf> (令和3年1月12日閲覧)
 - 41) 都市公園法改正のポイント, 国土交通省HP <http://www.mlit.go.jp/common/001248733.pdf>
(令和3年1月12日閲覧)
 - 42) 「都市公園における遊具の安全確保に関する指針」について, 国土交通省HP
http://www.mlit.go.jp/report/press/city10_hh_000168.html (令和3年1月12日閲覧)
 - 43) 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)」, スポーツ庁HP
http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/sports/1415963.htm (令和3年1月12日閲覧)
 - 44) 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), スポーツ庁HP
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/sports/1415963_00001.htm (令和3年1月12日閲覧)
 - 45) スポーツ辞典 一約200種類のスポーツ一覧一, 笹川スポーツ財団HP
<https://www.ssf.or.jp/dictionary/tabid/884/Default.aspx> (令和3年1月12日閲覧)
 - 46) 公園de健康づくり, 横浜市HP
<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/machizukuri-kankyo/midori-koen/koen/kouenkennkou.html> (令和3年1月13日閲覧)
 - 47) H28都市公園における遊具等の安全管理に関する調査, 国土交通省HP
http://www.mlit.go.jp/toshi/park/toshi_parkgreen_tk_000039.html (令和3年1月13日閲覧)
 - 48) 北九州市建設公園緑地部, 健康づくりを支援する公園整備事業: 北九州市公園の本, P84 北九州市HP <http://www.city.kitakyushu.lg.jp/kensetu/05900072.html> (令和3年1月13日閲覧)
 - 49) 遊具の安全に関する規準 J P F A-S P-S : 2 0 1 4, 一般社団法人 日本公園施設業協会
 - 50) 大島・橋元 (2013) 地域公園における運動利用の実態調査, 九州栄養福祉大学研究紀要10, 163-178
 - 51) H26都市公園における遊具の安全確保に関する指針(別編: 子どもが利用する可能性のある健康器具系施設), 国土交通省HP
<http://www.mlit.go.jp/common/001259071.pdf> (令和3年1月13日閲覧)
 - 52) うんどう教室, (公財) 体力づくり指導協会HP
<http://www.tairyoku.or.jp/exercise-classroom/> (令和3年1月13日閲覧)
 - 53) (一社) 日本ウォーキング協会HP
<https://www.walking.or.jp/leader/health/role/> (令和3年1月13日閲覧)
 - 54) 増田・岩崎 (2011) : 緑地におけるウォーキングの心理的効果に関する基礎的研究: 日本緑化

- 工学会誌37(1), 249-252
- 55) (特非) 日本ノルディックウォーキング協会HP
<http://www.jnwa.org/about> (令和3年1月13日閲覧)
- 56) 健康に効果的なジョギング方法とは, (公財) 長寿科学振興財団HP
<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/shintai-kenkou/jogging.html> (令和3年1月13日閲覧)
- 57) (一社) 公園からの健康づくりネットHP
<https://parkhealth.jp/slowjogging> (令和3年1月13日閲覧)
- 58) 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), 257-260
- 59) 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 (令和3年1月13日閲覧)
- 60) あしやウォーキングマップ, 芦屋市HP
<http://www.city.ashiya.lg.jp/kenkou/walkingmap.html> (令和3年8月31日閲覧)
- 61) 健都レールサイド公園パンフレット, 健都レールサイド公園, 吹田市HP
<https://www.city.suita.osaka.jp/var/rev0/0481/1781/railsidepark.pdf> (令和3年1月13日閲覧)
- 62) 青葉台公園ゲートボール場, 朝霞市HP
<https://www.city.asaka.lg.jp/soshiki/52/aobadaigateball.html> (令和3年1月13日閲覧)
- 63) 大谷口公園, さいたま市HP
<https://www.city.saitama.jp/004/006/005/p038265.html> (令和3年1月13日閲覧)
- 64) (公財) 日本ゲートボール連合HP
http://gateball.or.jp/play/play_01.html (令和3年1月13日閲覧)
- 65) 世界ゲートボール連合HP <http://gateball.or.jp/wgu/> (令和3年1月13日閲覧)
- 66) 田中史郎(1984) 埼玉県におけるゲートボール活動とコートの対応関係に関する研究, 造園雑誌 47(5), 247-250
- 67) 高村学人(2009) コモンズとしての児童公園と法の新たな役割, 法社会学71, 40-57
- 68) コース設置基準, (公社) 日本パークゴルフ協会HP
<http://www.parkgolf.or.jp/course/standard.html#navi> (令和3年1月13日閲覧)
- 69) スカイパークこまつ翼HP <http://kgs-skypark.com/> (令和3年1月14日閲覧)
- 70) (公社) 日本グラウンド・ゴルフ協会HP
<http://www.groundgolf.or.jp/about/about/tabid/75/Default.aspx> (令和3年1月14日閲覧)
- 71) 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HP
<http://www.groundgolf.or.jp/about/tabid/79/Default.aspx> (令和3年1月14日閲覧)
- 72) (一財) 日本マレットゴルフ協会HP <http://www.jm-ga.jp/> (令和3年1月14日閲覧)
- 73) マレットゴルフ場の造り方について, (一財) 日本マレットゴルフ協会HP
<http://www.jm-ga.jp/tukurikata.shtml> (令和3年1月14日閲覧)
- 74) 新保奈穂美(2015) 「我が国の都市型農園と農的活動の変遷に関する研究」(東京大学大学院博士論文)
- 75) 三鷹市公園・緑地の適切な活用に向けた指針 ～ 市民に親しまれ魅力ある公園づくりを目指して ～ 平成30(2018)年5月, 三鷹市都市整備部緑と公園課, 三鷹市HP, p15
http://www.city.mitaka.tokyo.jp/c_pubcome/071/attached/attach_71634_3.pdf (令和3年1月15日閲覧)

- 76) 仙台市太白区建設部公園課 (2015) 事例1 子どもからお年寄りまで身近になった街区公園, 公園緑地vol176(1), 12-13, (一社)日本公園緑地協会
- 77) 園内マップ・公園パンフレット, あいち健康の森公園HP
<https://www.aichi-koen.com/kenmori/kenmori-annai/park-map/> (令和3年1月18日閲覧)
- 78) 聚楽園公園, 東海市HP <http://www.city.tokai.aichi.jp/3635.htm> (令和3年1月18日閲覧)
- 79) 憩いたい, しあわせの村HP <http://www.shiawasenomura.org/relax/hotspring.html#kaiyoku> (令和3年1月18日閲覧)
- 80) 障がい者の働く場として生駒山麓公園を一層活用します, 生駒市HP
<http://www.city.ikoma.lg.jp/0000015191.html> (令和3年1月18日閲覧)
- 81) あなたの力を地域の健康づくりに活かしませんか? ~身近な公園で健康づくり! ボランティア団体募集~, 船橋市HP
<https://www.city.funabashi.lg.jp/kenkou/iryuu/005/01/p043992.html> (令和3年1月18日閲覧)
- 82) 健康づくりサポーターと一緒に健康づくりに取り組みませんか, 京都市HP
<https://www.city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/cmsfiles/contents/0000244/244036/kennkou.pdf> (令和3年1月18日閲覧)
- 83) 健康づくり情報冊子「ARUKU」, 四日市市HP
<https://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/contents/1540885819276/index.html> (令和3年1月18日閲覧)
- 84) 足立区公認スポーツ指導員, 足立区HP <https://www.city.adachi.tokyo.jp/sports/sidouin.html> (令和3年1月18日閲覧)
- 85) 過去の健康遊具体験会, 大和市HP
<http://www.city.yamato.lg.jp/web/kourei/kourei01211733.html> (令和3年1月18日閲覧)
- 86) パークで筋トレ, 足立区HP
<https://www.city.adachi.tokyo.jp/sports/fukushi-kenko/kenko/kenkozukuri-park.html> (令和3年1月18日閲覧)
- 87) 「市報さいたま(岩槻区版)」2019年9月1日号 さいたま市HP https://www.city.saitama.jp/iwatsuki/001/002/005/015/p066645_d/fil/iwatsukikubanP2-3.pdf (令和3年3月29日閲覧)
- 88) ノルディックウォーキング教室, しあわせの村HP <http://www.shiawasenomura.org/participation/2054> (令和3年3月31日閲覧)
- 89) (公社)日本動物病院協会HP
<https://www.jaha.or.jp/hab/capp/> (令和3年1月19日閲覧)
- 90) 日本園芸療法学会HP
<http://www.jht-assc.jp/horticulture.html> (令和3年1月19日閲覧)
- 91) 園芸セルフケア教室, (公財)京都市都市緑化協会HP
http://www.kyoto-ga.jp/event/2017/05/25_0941.html (令和3年1月19日閲覧)
- 92) 公園の達人第6回, 公園文化WEB, (一財)公園財団,
<https://www.midori-hanabunka.jp/tatujin?term=t6> (令和3年1月19日閲覧)
- 93) コア(体幹)トレーニング教室, 公園だより(更新日:2015.03.15), 開成水辺スポーツ公園HP <http://www.kanagawaparks.com/kaiseimizube/2015/03?cat=4> (令和3年1月19日閲覧)
- 94) (一財)公園財団編 公園管理運営研究所:公園管理ガイドブック改訂版
- 95) 高津公園体操ガイドマップ, 楽しい!高津公園体操, 高津区, 川崎市HP
<http://www.city.kawasaki.jp/takatsu/page/0000079088.html> (令和3年1月21日閲覧)