

御坊総合運動公園に行こう！

御坊市では「活気とやすらぎのある魅力的な環境づくり」として公園の充実に取り組んでいます。

今回、御坊総合運動公園に新たにユニバーサルデザイン遊具と健康遊具を設置しました。休日には、子どもから高齢者までたくさんの方が御坊総合運動公園を訪れます。

子どもたちの遊び場や子育て世代の交流の場として、またご自身の健康づくりや息抜きをかねて、ぜひ御坊総合運動公園に足を運んでみてください。



「春の運動公園で健康さんぽ」の様子

ユニバーサルデザイン遊具



小さい子どもから身体の不自由な子どもまで遊ぶことのできるユニバーサルデザインの遊具になっています。御坊市の公認キャラクターである「みーやちゃん」がプリントされており、子どもたちに大人気です。（令和4年3月完成）

交流拠点施設



地方創生の取り組みとして、「GO!GOBOプロジェクト」で子育て世代が気軽に集える開放的な交流拠点を整備しました。暑い季節の日よけや休憩所として利用でき、またプライベート空間の授乳室兼更衣室（おむつ交換台付き）なども備えており、子育て世代から大変好評で、市内外の多くの方々が集まり、交流できる場となっています。

はなまるひろば



かわいい動物や色とりどりの花をあしらった0～3歳児が対象の幼児用遊具があり、小さいお子さまが安全に楽しめる広場となっています。

健康遊具

「健康遊具」とは、気軽にストレッチをしたり、筋肉を鍛えることができる遊具です。散歩とあわせて健康遊具を利用することで、ウォーキングに軽めの運動をプラスすることができます。

今回設置した健康遊具は7種類です。

- 筋肉トレーニングにおすすめ！
 - ・バランスシーソー・背筋スタンド
 - ・フライングリング
- ストレッチにおすすめ！
 - ・上体ひねり・わき腹のばし・あしのばし
 - ・ストレッチベンチ



健康さんぽの実施

令和4年4月16日（土）に健康づくり推進事業の一環として、くわばらみ先生を講師に迎え、御坊総合運動公園で「春の運動公園で健康さんぽ」を実施しました。

当日は天候にも恵まれ、参加された66名の方は、くわばらみ先生の指導のもと「GO!GO!GOBO体操」、多目的広場外周（約700m）でのウォーキング、健康遊具で心と体をリフレッシュしました。

今回の事業に協賛いただいた第一生命株式会社和歌山支社様からは参加者全員に「みーやちゃん ウォーキングキャップ」をプレゼント、大塚製薬株式会社様からは「飲料ブース」を出展していただきました。

筋肉トレーニングにおすすめ

バランスシーソー



- ①手すりを掴んで、シーソーに乗ります。
- ②重心を移動させて、シーソーを左右に傾ける動作を繰り返し行いましょう。

背筋スタンド



- ①ボードに寄りかかるように腹部を沿わせ、奥にあるバーを掴みます。
- ②足を浮かせてそのままの姿勢をしばらくキープし、ゆっくりと戻しましょう。慣れてきたら、足を浮かせた状態で両膝を曲げてみましょう。

ストレッチにおすすめ

上体ひねり



- ①シートに座り、テーブルに沿ってゆっくりと上半身をひねります。
- ②はじめは軽く横にひねり、テーブルの目盛りを利用し徐々に大きくひねっていきます。

利用者の声

- ・健康遊具などいろいろな遊具があっというらしい。
- ・小さい子どもが安心して遊べる遊具があるので、子どもを連れて行きやすい。
- ・交流拠点施設に授乳室や休憩スペースがあるので、乳幼児がいても快適に過ごすことができます。
- ・子育て世代が集うサークルやイベントが開かれており、親同士・子ども同士でつながりができました。

