

# ニュース・しきしま Vol.55

NEWS SHIKISHIMA

PICKUP

## 緑と木陰が心地良い敷島公園にあそびにいらしてください！！

新年度が始まり身体も心も疲れが出る時期ではないでしょうか？  
公園でリフレッシュしませんか。

### △▼ 敷島公園で開催している教室のご紹介 ▼△▼

敷島公園では、様々な健康づくりを目的としたエクササイズ講座や教室などを定期的で開催しています。今回は、それぞれの講師にお話を伺ってみました！どの教室も少人数制で1回ごとの申し込みとなりますので、お気軽にご参加いただけます。公園のキレイな空気を吸いながら、体を動かしてみませんか？

#### エクササイズ講座：初級編 【心と身体スッキリ塾】

- 開催日：水曜日（月1回）  
※ホームページでご確認ください
- 時間：10:30～12:00
- 場所：正田醤油スタジアム群馬
- 料金：2,200円(税込)／回



講師：富岡大地  
(アクティブライフ  
サポーター)

#### ●先生の自己紹介をお願いします

高崎市井野町の「アルティメイトアクシス」というパーソナルジムスタジオでチーフトレーナーとして主にマンツーマンで身体の調整（姿勢や骨盤の歪み等）とトレーニング、少人数でのスタジオレッスン、子供の運動指導などを行っております。  
モットーは【自分の身体のことを理解して、求めている動きを軽やかに！】です。決して無理はさせず、簡単な運動で高い効果が得られるよう指導に努めています。

#### ●講座の特徴、期待できる効果をおしえてください

身体を作っている筋肉や骨・関節・内臓、これらはそれぞれ別のように見えて全てつながって助け合いながら私たちの身体を毎日動かしてくれています。さらには感情や思考などのメンタル面も大きく関与します。それらを気持ちよく変化させるには身体の構造や動きを知って、適切に働かせることが大事だと思っています。  
講座では、ご自宅でも簡単にできるストレッチや運動方法をお伝えしながら、ご自身のペースでからだを動かして頂きます。終了後には来た時よりも少しでも心と身体がスッキリしてその日を過ごしていただけたと思います。運動をするきっかけづくりにもオススメです。

#### ●運動の負荷はどのくらいですか？

ストレッチやコンディショニング系を中心に身体を動かしますので、強度は高くありません。腰痛や膝痛等がある方でも、その日のコンディショニングの中で動けるよう、強度設定を個々に提案致します。

#### ●最後にひとこと！

運動が苦手な方や身体を動かしたいけどきっかけが見つからない方、腰・肩・膝などが気になって運動したくても難しい方も、ぜひ一度気軽にご参加ください。



#### エクササイズ講座：中級編 【ボディシェイプ講座】

- 開催日：金曜日（月1回）  
※ホームページでご確認ください
- 時間：19:30～21:00
- 場所：正田醤油スタジアム群馬
- 料金：2,200円(税込)／回



講師：塚田哲弘  
(上級ホリスティック  
コンディショナー)

#### ●先生の自己紹介をお願いします

高崎市吉井町出身！FLASH JAPAN FITNESS株式会社 代表取締役社長。  
『運動を通して心も体も健康で幸せに暮らせる』よう群馬県を中心に活動中。  
4児の父でもあり、子供から高齢者・運動愛好家・プロスポーツ選手まで様々な方々の身体や心のサポートを行っています。

#### ●講座の特徴、期待できる効果をおしえてください

ただやみくもに運動するのではなく、ホワイトボードを使いながら体の構造や代謝について理解し、実際に体を動かしていくのが特徴です。動作分析も行いながら日常生活での癖を知り、「どう体を使うと負担なく効率よく効果を出せるのか？」について毎回テーマを変えて、楽しく！学びながら運動していきます。

#### ●運動の負荷はどのくらいですか？

講座は1時間半となりますが、説明する時間やそれをもとに動く時間があるので、体力がない方でも休み休み行うことができます。また、回数や時間等の負荷のかけ方を体力に合わせて実施するため、参加者のレベルに合わせた運動ができます。  
年齢や経験の有無に関わらず若者男女、一人で動くことができればペースや強度を変えて種目も似たものに変えてできます。初心者も大歓迎です。

#### ●最後にひとこと！

ただ運動するだけでなく、滅多に利用できない「正田醤油スタジアム群馬」の貸し切りナイターという絶好のシチュエーションで、心も体もストレス発散できる講座となっております。  
ぜひ一度ご体験ください。



## 【ノルディック・ウォーク教室】

■開催日：第2・4金曜日

※ホームページでご確認ください

■時間：13:30～15:30（受付13:00～）

■受付：敷島公園管理事務所

■料金：1,500円(税込)／回



講師：永瀬正明  
(NPO法人  
ユニバーサルスポーツ協会理事長)



### ●先生の自己紹介をお願いします

特定非営利活動法人ユニバーサルスポーツ協会理事長という固い肩書ではありませんが、通称ナガビーです。冬はスキーのインストラクター、夏はみなかみ町やみどり市草木湖でカヌーツアー・サップツアーもしています。

### ●講座の特徴、期待できる効果をおしえてください

ノルディック・ウォークは、適度な長さのポールを使用することにより、左右の筋バランスが整います。また背筋が伸び、歩幅が広がり理想的なウォーキングフォームが身につきます。

生活習慣病やリハビリ・介護予防・姿勢矯正・ダイエットにもつながります。歩くだけでなく、ポールを使用したストレッチや筋トレ・脳トレも取り入れています。これからの季節、二の腕のたるみが気になります。ほっそりした二の腕を取り戻すなら、ポールを用いることで積極的に腕を振って歩くノルディック・ウォークが効果的なエクササイズといえます。

### ●運動の負荷はどのくらいですか？

それぞれの年齢や身体の状態によって運動強度を変えることが出来ます。ポールを突くことで30%程度の体重軽減効果があるため、関節や膝への負担が軽減され、ご年配の方や足腰に不安のある方でも長い距離を歩けるようになった方が居ます。また、歩き方次第ではガンガン体力を付けたいような若い方にも全身運動として有効です。歩育としてお子様方の運動不足解消にも役立ちます。

### ●最後にひとこと！

歩くことは生きていく中での重要な部分です。まずは体験してみてください。30分でその効果が実感できます。

## GWイベントのご案内

～都市公園設立150周年記念行事～

開催日：令和5年5月5日(金・祝)

開催場所：『正田醤油スタジアム群馬入口前噴水広場』

開催時間：10時～15時(受付10時～14時)

★腹話術とかみしばい上演(2回)

10時～ 12時半～

★ワークショップ(随時)有料

フラワーボードアレンジ

フレグランスハーバリウム

ミニキャンドル

筆文字アート&お名前

オルゴール譜面づくり(無料)

★キッチンカーの出店

チロル・フランクフルト・ピザ・ポト 各100円等

大人も子供も楽しめるイベントです



他にも・・・

奏でてみよう～手回しオルゴール  
絵本の読み聞かせ  
牛乳パックのミニおみちゃで遊ぼう  
アンケートにお答えいただくと  
オリジナルミニ缶バッジ(数量限定)  
のプレゼントがあります。

お問い合わせは管理事務所まで  
027-234-9338(10時～16時) 担当：船津・奈良



## 都市公園制度制定150周年

△▼ 記念展示が始まりました▼△



パネル展示の様子

## △▼ 敷島公園でのできごと▼△▼

### ■接客・接客研修を行いました

3/17(金)スターバックスコーヒー敷島公園店さんによる『接客・接客研修会』が行われました。

コロナの渦に巻き込まれ実現出来ずにはありましたが、満を持しての第一回目の対面形式での研修となりました。

研修では、コーヒー店での対応を例にロールプレイング形式でわかりやすくご指導いただきました。

例えば園内施設の場所がわからずお困りな様子のご夫婦や職員の対応に満足されずご指摘の連絡をくださった利用者様等を想定し、職員一人一人が自分には何が出来るのかを考え、各自100点のサービスを探しその意見を共有しました。相手の言葉や様子を観察し、要求や目的を正しく捉え、どう応えるべきかを『一人一人が自ら考え行動する』ことが大切だと改めて学びました。

参加した職員は『自分には発想のなかった、利用者様自身に気付きを与える様な言葉がけを学んだ』と、今日の経験を今後の職務に生かしたい思いを語りました。

最後に、異業種ではあるけれども『また来たい公園作り』に一丸となり取り組んでいきましょう！と心を一つにしました。



### ■クロマツを守る男！ここにあり!!

公園に趣を添える群馬県の木『くろまつ』。カミキリムシを介して松材線虫病が木に入ってしまうと、松の木は枯れてしまいます。一本が被害にあうと病は広がり、たくさんのお木を枯らせてしまうこととなります。公園にはその線虫病から木を守る『樹幹注入』という作業を行う樹木医が居ます。松の木一本ずつ、丁寧に薬を刺す場所も探りながら(刺し所が良くないと樹に傷がついてしまうそう)、針を刺して薬を注入していきます。

この作業を長きにわたり続けてきたおかげで、今日もくろまつが優しく公園を包みこんでくれているのです。



敷島公園  
ホームページでは  
本紙の  
カラー版も  
見られます

次回号に市内スケートボード広場をとり上げます！お楽しみに！ 【2023年7月1日発行予定】

【発行】敷島パークマネジメントJV(群馬県立敷島公園 指定管理者) 〒371-0036 群馬県前橋市敷島町66番地

【Tel】027-234-9338 【Fax】027-234-9315 【URL】https://www.shikishima-park.org/