

子育て中のパパママ、働き盛りの皆さんへ

「イワタ^{☁☁}de運動あそび[〽]」

IWATA DE UNDO ASOBI



- ▶ 1 公園で身体を動かそう
- ▶ 2 市内の主な公園紹介
- ▶ 10 日常生活の中でできる運動メニュー
- ▶ 18 スポーツ教室やイベントに参加しよう
- ▶ 19 子育て中のパパママ、働き盛りの皆さんへ



公園で身体を動かそう ☁

運動は体育館やグラウンドで行うもの…そう思っていないですか？

家の近所を散歩したり、駅の階段を上り下りしたり、市内にはちょっとした工夫で運動のできる場が溢れています。

公園もその一つです。公園も利用の仕方によっては立派なスポーツ施設になるんです。

ここでは市内のおすすめ公園を中心に紹介します。

お子さんと一緒に思い切り遊んだり、

一人でのんびりお散歩したり、

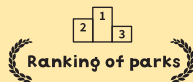
身体を動かしてリフレッシュしてみませんか。

産大生が
フィールドワークで
見つけたおすすめ
ポイントにも注目!!



市民に聞いた

おすすめ 公園ランキング



アンケート調査[※]により、市民に聞いた公園のおすすめランキング発表！

※令和4年10月、市主催イベント参加者対象に実施

公園を選ぶときの
ポイント

- ▶ 遊具が充実している
- ▶ 子どもの年齢に合った遊具やあそび場がある
- ▶ ボールが使える
- ▶ 駐車場、トイレが充実している
- ▶ 長時間過ごすことができる
- ▶ 家から近い

1 今之浦公園 ▶ P5

2 かぶと塚公園 ▶ P4

3 兎山公園 ▶ P7

3 竜洋海洋公園 ▶ P9



北 エリア

北エリアの主な公園

北エリアには、とてもたくさんの公園があります。
 いろいろな公園に足を運び、お気に入りの公園を見つけよう。



公園名	住所
1 安久路公園	安久路2丁目10-4
2 つつじ公園	見付(住吉町)1010-2
3 北川瀬公園	二之宮東8
4 かぶと塚公園	見付4075-1
5 今之浦公園	今之浦3丁目6
6 水堀公園	水堀3
7 中泉グリーンパーク	中泉2丁目9-3
8 二子塚公園	三ヶ野台33
9 富士見公園	富士見町1丁目20
10 豊田原新田公園	富丘971-3
11 豊田香りの公園	立野2017-3
12 豊田東原梅ノ木公園	東原147-3
13 豊田天竜川わんぱく広場	森本1890地先
14 獅子ヶ鼻公園	岩室199-1



※JR東海道線を境に北と南を分けています
 ※ここに紹介しているのは一部です。記載されている以外にも素敵な公園がたくさんあります

令和3年12月にリニューアル、
大型遊具と広いグラウンドで

思いっきり遊べる公園!

あくろこうえん

安久路公園



P 〒438-0017 磐田市安久路2丁目10-4

ボール遊び・遊具遊び・ジョギング・ウォーキング・
縄跳び・砂遊び・鬼ごっこ



やわらかい砂に囲まれた2種類の複合遊具、思い切りボール遊びができるグラウンド、木の実採集ができる森林ゾーンと広い世代の方々の人にとって様々な楽しみ方ができる公園です。グラウンドと遊具広場が離れているので安心して遊ぶことができます。

つつじこうえん

つつじ公園



P 〒438-0086 磐田市見付1010-2

ボール遊び・遊具遊び・ウォーキング(犬も一緒に)

学問の神様で有名な見付天神の裏山に広がる公園です。ミヤマ、キリシマなど、数十種類のツツジが植栽されていて、満開に咲くツツジは圧巻です。ツツジを見ながらの散歩、素敵ですね。園内には見付を救ったしっぺい太郎をお祀りしている霊犬神社もあり、愛犬と散歩を楽しむ方も多く見られます。

参拝の後には、
ツツジの花を見ながら
ウォーキングはいかが?



きたかわせこうえん

北川瀬公園



P 〒438-0073 磐田市二之宮東8

遊具遊び・健康遊具・砂遊び・鬼ごっこ

今ノ浦川沿いにある公園です。春になると公園横の遊歩道は満開の桜でピンク色、お花見にも最適なスポットになっています。コンパクトな公園で見通しが良く、子どもたちが自由に走り回っても安心です。最近少なくなっている鉄棒がある公園としてお子さんの逆上がりの練習場にもなっています。



楽しめる健康公園

シニア世代も

トイスイが田印!
いいおむすびに





かぶとづかこうえん

かぶと塚公園



 〒438-0086 磐田市見付4075-1

ボール遊び・遊具遊び・ジョギング・ウォーキング・
砂遊び・鬼ごっこ・ドングリ拾い



ジョギングコース

時間帯や季節で変わる景色の変化を楽しみながら、自分のペースで走ってみませんか。ウォーキングコースとして利用することも可能です。



兜塚古墳(かぶとづかこふん)
古墳を登ったり散策したり、
中に入るだけで良い運動に。

広々とした芝生広場に遊具、スポーツ施設を備えた総合公園。

1周1,200メートルのジョギングコースがあり、
自然の中で快適にジョギングやウォーキングを楽しめます。

また、園内には様々な遊具やスポーツ施設があり、大人から子どもまで一日中身体を動かして過ごすことができるため休日は多くの市民でにぎわいます。園内の植物から季節の移り変わりを感じたり、アーチェリー場や弓道場、陸上競技場などで様々な競技を目にしたりしながらウォーキングを楽しむことができるのも魅力の一つです。



楽しみ方は無限大！
 県内最大級の円墳がある
 季節の移ろいと健康づくりを
 楽しめる大型公園



芝生広場

休日はボール遊びをしたり、シートを敷いてくつろいだりする親子でにぎわいます。



木陰広場

お子さんと一緒に秋はイチオウの絨毯の上で、どんぐり採集をしてみても。拾ったドングリの数を競うのも楽しいですね。



子供広場

すべり台、ブランコ、砂場をはじめ子どもの好奇心をくすぐる設備が豊富。



いまのうらこうえん

今之浦公園



〒438-0071 磐田市今之浦3丁目6

ボール遊び・遊具遊び・健康遊具・ジョギング・ウォーキング・縄跳び・鬼ごっこ・水遊び

令和3年3月にリニューアルした大型公園です。休日は不定期でイベントも開催され、たくさんの家族連れでにぎわっています。未就学児からシニア世代まで楽しめる遊具が揃っており、噴水広場やじゃぶじゃぶスポットでは水遊びも楽しめます。屋根付広場で昼食をとりながら一日ピクニックもいいですね。 ※水遊び…夏季限定



大型複合遊具

複数のすべり台が魅力の大型複合遊具です。すべり台に到達するにはのぼる、つかむ、すべる、わたるなど様々な動きが要求されるため、楽しみながらお子さんの考える力や体力、バランス感覚を育むことができます。隣には3歳未満児専用の遊具広場もあります。



ふわふわドーム

開園当初から多くの子どもたちでにぎわう人気の遊具です。ドームの上で跳ねたり走ったりすることでバランス感覚だけではなく、体力や脚力も養われます。平らな形状のため保護者の目も届きやすく安心してお子さんの遊ぶ様子をご覧いただけます。 ※3歳から6歳まで利用可能



幅広い世代から愛される、
リニューアルしたばかりの
大型公園!

健康遊具広場

上半身のストレッチ、腰回りの柔軟性を高めたり。6種類の器具を使って、リフレッシュしませんか。



芝生広場

天然芝の上で遊ぶのはもちろん、周りの舗装路でジョギングをしたり散歩したりと、多くの世代から親しまれる広場です。



多目的芝生広場

広い園内でかなりの面積を占める広大な広場です。晴れた日に天然芝の上で思い切り鬼ごっこをしたり、バドミントンをしたりして身体を動かすのもいいですね。

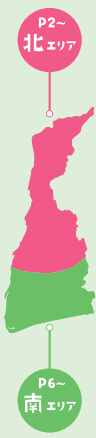
南 エリア

南エリアの主な公園

遠州灘からの風を感じながら
公園で身体を動かそう。



公園名	住所
1 兔山公園	鎌田2262
2 福田漁港交流広場「ふくっば」	豊浜4127-42
3 クリーンセンター公園	新島270
4 豊田ラブリバー公園	気子島155-1
5 竜洋昆虫自然観察公園	大中瀬320-1
6 竜洋袖浦公園	飛平松125-1
7 竜洋海洋公園	駒場6866-5
8 浜部農村公園	浜部331
9 福田第1公園	福田中島1728
10 豊田本郷公園	上本郷1018-1
11 竜洋十束公園	宮本233-1
12 竜洋川袋公園	川袋1450
13 竜洋豊岡公園	豊岡2878他



※JR東海道線を境に北と南を分けています
※ここに紹介しているのは一部です。記載されている以外にも素敵な公園がたくさんあります

おやすみ公園ランキング



何羽のウサギを見つけられるかな?
自然豊かな園内に潜む
ウサギのオブジェを探してみよう!

うさぎやまこうえん

兎山公園



〒438-0038 磐田市鎌田2262

ボール遊び・遊具遊び・ジョギング・ウォーキング・
昆虫採集・鬼ごっこ・どんぐり拾い・ザリガニ釣り・
バスケットボール・ローラースケート・スケートボード
※すべり台は6歳から12歳まで利用可能。



子どもたちに人気のローラーすべり台やターザン
ロープ、砂場・ロープジャングルジムが楽しめる
自然林に囲まれた大型公園。豊かな自然と触れ
合っているうちにいつの間にか時間が過ぎて
いく、そんな楽しみ方ができる場所です。



福田漁港交流広場

ふくっぱ



〒437-1202 磐田市豊浜4127-42

ボール遊び・ジョギング・ウォーキング・砂遊び・
鬼ごっこ・ビーチバレー・ビーチサッカー

市内最大の
ビーチコートで、
贅沢に遊ぼう!

目の前に広がる大海原を見ながら、ふか
ふかの砂場(ビーチコート)で鬼ごっこ
やボール遊びを体験できます。
砂浜での運動は平地では得られない健
康上の効果がたくさんあるですよ!

ビーチコート
ビーチバレー3面、ビーチサッカー1面
がとれるほどの広さで「みんなの砂場」
として親しまれています。
※ビーチコートの占有利用…要予約
(渚の交流館 ☎0538-30-7091)

お昼に
海鮮丼も
いかが。



渚の交流館HP



くりんせんたーこうえん

クリーンセンター公園



〒438-0062 磐田市新島270

ボール遊び・遊具遊び・健康遊具・ジョギング・
ウォーキング・鬼ごっこ

かわいいデザインの複合遊具、広い多目的広場に
加え、目の前で新幹線が通過するのを見ることが
できる子どもに人気の公園です。
ストレッチ広場や健康遊具広場では、ストレッチを
したり身体を鍛えたりすることができ、家族みんな
で運動に親しむことができます。



家族みんな
で楽しめる健康公園!

とよだらぶりばーこうえん

豊田ラブリバー公園



〒438-0814 磐田市気子島155-1

ボール遊び・遊具遊び・健康遊具・鬼ごっこ・バスケットボール

「ロボット公園」の愛称で親しまれ、その名の通りカラフルな巨大ロボットの遊具が特徴の公園です。ロボットの腕やおなかから伸びたすべり台は子どもたちに大人気。大きな芝生広場で鬼ごっこやボール遊びをしたりいろいろな過ごし方が可能です。真横を走る電車の見学を目的に来る人も多いようですよ。

巨大ロボットの
遊具はインパクト大!
電車好きからも愛される都市公園



昆虫採集地「なかいの
のびる公園」

子どもと一緒に

りゅうようこんちゅうしぜんかんさつこうえん

竜洋昆虫自然観察公園



昆虫公園HP



〒438-0214 磐田市中大瀬320-1

遊具遊び・ウォーキング・昆虫探し・砂遊び

園内の雑木林にはカブトムシやクワガタムシ、チョウやトンボをはじめ多くの昆虫が生息しています。また、池の中をのぞくと元気なメダカやザリガニに出会うこともできます。自然豊かな園内を、のんびりウォーキングしながらリフレッシュしてみたいいかがですか。

開園時間 AM9:00～PM5:00 木曜日休館
入園料 別途必要



りゅうようそでうらこうえん

竜洋袖浦公園



〒438-0216 磐田市飛平松125-1

ボール遊び・遊具遊び・ジョギング・ウォーキング・縄跳び・砂遊び・鬼ごっこ



飛行学校の跡地に作られ「飛行機のある公園」として親しまれています。F-86F戦闘機のcockpit内を覗いたり、戦闘機に直接触れたり飛行機好きにはたまりません。遊具も充実しており、すべり台やブランコのほかに50本近くあるのぼり棒やチェーンクライムがあるのも特徴です。園内では小川のせせらぎを感じながら、ゆったりとした時間を過ごすことができます。

迫力満点!本物の
F-86F戦闘機がある
「飛行機公園」

新卒の公園ランキング



りゅうかいようこうえん

竜洋海洋公園



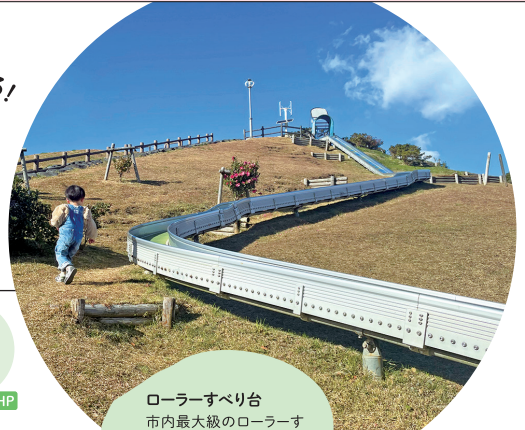
〒438-0233 磐田市駒場6866-5

ボール遊び・遊具遊び・ジョギング・ウォーキング・
昆虫採集・鬼ごっこ・プール・釣り



竜洋海洋公園HP

一日中楽しめる！
全長52mのローラーすべり台と
様々な施設を備え緑と海に囲まれた
磐田市最大規模の公園！



ローラーすべり台

市内最大級のローラーすべり台。わくわくと爽快感に大人も子どもも大満足！

ネット遊具

様々な動きができる複合遊具。すべり台やネットクライム、大人の補助で子どもも大満足！



多目的広場

子どもと一緒に鬼ごっこをしたりボール遊びをしたり。芝生の上なら転んでも安心！親子で全力でかけ回ろう！



トランポリン遊具

子どもに大人気のトランポリン遊具。休日には、たくさん子どもたちがにぎわいます。(ネット遊具に併設)



竜洋富士からの景色

頂上まで行くには体力を使いますが竜洋富士から見渡す太平洋の景色は絶景！



遊技広場

海洋公園の歴史を知る木造遊具。うんていやブランコの下は砂がしかれ、安心して楽しむことができます。



散策デッキ

遊び疲れたら、ベンチに座って一休み

自然豊かな公園内にひろい芝生広場やリニューアルしたばかりの複合遊具、全長52mのローラーすべり台があり、子どもたちに人気の高い公園です。複合遊具は低めに作られているため、保護者も安心して補助が可能。子どもにも大人にも優しい構造になっています。竜洋富士からは遠州灘が一望でき、きれいな夕日を見ることができます。施設全体が広いためジョギングやウォーキングにも最適。オートキャンプ場やしおさい竜洋が隣接しているため、キャンプをしながら公園で身体を動かすもよし、疲れた体をお風呂で癒すのもよし。一日ではものたりないほどの市最大規模の公園です。

日常生活の中で できる 運動メニュー



動画はこちら



ながら運動で健康を維持

日々の生活に追われ、なかなかまとまった時間が
取れない方が多いのでは…

ここでは子どもとできる運動や、家事・仕事をしながらできる
運動を紹介します。無理のない範囲で継続して行いましょう！

全運動共通の注意事項

- ▶ 周りの安全を確認しましょう
- ▶ 大人も子どもも無理をしないようにしましょう
- ▶ 対象年齢は目安のため、子どもの発達段階・体調に応じて運動をしましょう
- ▶ 回数は体力に応じて調整しましょう

産大生が考えた

子どもとできる運動メニュー

子どもと楽しみながら運動にチャレンジ！

子どもの笑顔を引き出す

抱っこでバーベル

回数の目安

5回

鍛える箇所

腕周り(二の腕 表側)

子どもの対象年齢(目安) 1歳(首が座った)～4歳

アレンジ

子どもを肘より手の
ひら側で持つと負荷
が大きくなります。

ポイント

子どもの首と膝を支え、抱き
かかえると安定します。



- 1 横向きになっている子どもを両手で抱きかかえます。
- 2 子どもを大人の身体に近づけたり離したりします。

子どもも喜ぶ

パパママ鉄棒

回数の目安

5回

鍛える箇所

二の腕

子どもの対象年齢(目安) 2歳～5歳

ポイント

子どもが手を組み、そこに
大人が腕を通すと、子どもが
つかまりやすく安定します。



- 1 立っている大人の手に、子どもがぶら下がります。
- 2 大人は手を上げたり、下げたりし子どもを上下に動かします。

上半身と下半身を同時に鍛える！

スカイスカイ (スクワット×たかいたかい)

回数目安

5回

鍛える箇所

太もも周り、腕周り、お尻周り

子どもの対象年齢(目安) 1歳～5歳

ポイント

子どもと目を合わせ、コミュニケーションをとりながら行いましょう。
膝がつま先より前に出ないよう意識しましょう。

1 子どもの両脇を持ち、抱きかかえます。

2 子どもを抱えたまま膝を曲げます。(スクワットの姿勢)

3 「たかいたかい」をしながら、膝を伸ばします。

はっけよいのこった！

手押し相撲

子どもの対象年齢(目安) 6歳～12歳

回数目安

5回

鍛える箇所

体幹・バランス感覚



ポイント

押したり、引いたり、色々な動きを取り入れ、子どもと楽しみましょう。



1 お互い向き合い肩幅に足を開きます。



2 手で押し合い、足が地面から離れたたり動いたりしたら負けです。



アレンジ

大人は片足で立つと、ハンデになり、下半身の負荷が高まります。



子亀・親亀

おんぶスクワット

子どもの対象年齢(目安) 2歳～6歳

回数の目安

鍛える箇所

5回

太もも周り、お尻周り

ポイント

膝がつま先より前に出ないよう意識しましょう。



スクワット
基本姿勢

1 子どもを背中におんぶします。

2 おんぶしたまま、スクワットを行います。

歌いながらやってみよう

郵便屋さんリレー

子どもの対象年齢(目安) 3歳～

鍛える箇所

腕周り、肩周り

ポイント

大人は足を使わず、できるだけ手の力で移動するようにしましょう。

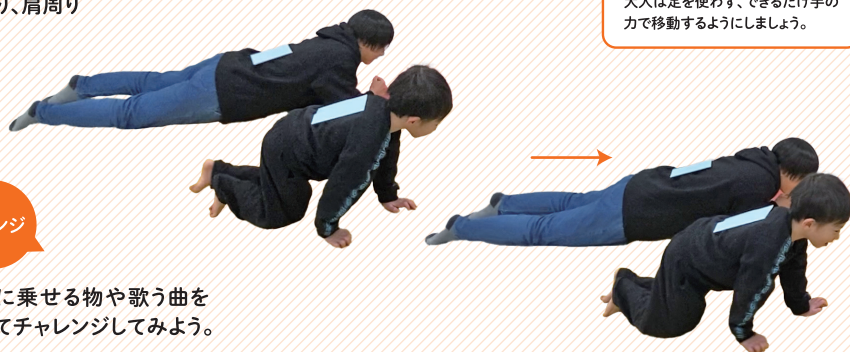
アレンジ

背中に乗せる物や歌う曲を変えてチャレンジしてみよう。

1 背中に封筒を乗せハイハイします。

2 「やぎさんゆうびん」の歌を歌いながらはいはいで動き回ります。大人はほふく前進で動きます。

3 最後まで落とさなかった人が勝ちです。



アレンジは無限大!

読み聞かせしながら、体幹トレーニング

子どもの対象年齢(目安) 1歳~5歳

回数の目安

6秒程度×本のページ数

鍛える箇所

【プランク】 腹筋・背筋

【ひじ立て静止(サイドプランク)】 お尻周り

普段の読み聞かせ同様、
うつ伏せになって本を読み聞かせる。

【プランク】

- 1 足を腰幅に開き、両腕と肘を床につけ、うつ伏せになります。
- 2 腰を浮かせ、腕とつま先だけで身体を支えます。
- 3 その姿勢をキープしたまま、読み聞かせを行います。
- 4 本のページをめくるときに一度リラックスし、再度姿勢を整え、読み聞かせを続けます。



【ひじ立て静止(サイドプランク)】

- 1 横向きで寝ます。
- 2 上の足を上げたり下げたりします。
- 3 本のページをめくるときに一度リラックスし、再度姿勢を整え、読み聞かせを続けましょう。



子どもが大人の足を
押えると負荷アップ

アレンジ

ポイント

子どもの発達段階に応じて、
読み聞かせの妨げにならない
運動を選択しましょう。



家事・仕事をしながらできる 運動メニュー

忙しい家事、仕事のすき間時間にリフレッシュ。
ながら運動で筋力を維持しましょう。

椅子に座ったままで

目指せシックスパッド

回数目安

10秒間×3回

鍛える箇所

腹筋



アレンジ

足を浮かせると、
負荷UP!



1 背筋を伸ばし、椅子に浅く座ります。

2 あごを上げず前を向いたまま、体を後ろにそらします。

3 足は床に着けたまま、10秒間、その姿勢をキープしましょう。



1 足を肩幅に開きます。



2 ゆっくり膝を曲げます。

3 曲げた膝をゆっくり伸ばします。

いつでもどこでも

ながらスクワット

回数目安

5回

鍛える箇所

お尻周り、太もも周り

アレンジ

膝の曲げ伸ばしをゆっくりにするほど、負荷が大きくなります。

※膝がつま先より前に出ないように注意

通勤中にできる

二の腕トレーニング！

回数の目安

10秒間×3回

鍛える箇所

二の腕(腕の後ろ)
肩周り

アレンジ

身体から手が離れるほど、
負荷が大きくなります。
カバンの中身で重さを
調整しましょう。



- 1 背筋を伸ばし、まっすぐ前を見て立ちます。
- 2 両手は自然に降ろし、片方の手にカバンを持ちます。
- 3 カバンを持ったまま、手を後ろに下げ、肘を伸ばして10秒間その姿勢をキープしましょう。



タオルで健康を手繰り寄せる！

タオルギャザー

回数の目安

1日2セット

鍛える箇所

足底と足指の筋肉

アレンジ

タオル上にペットボトル等の重しを置くことで、負荷が大きくなります。



- 1 床の上にタオルを置き、タオルの端に足裏全体が乗るように足をおきます。
- 2 踵を付けたまま足の裏全体でタオルを手繰り寄せていきます。(足の甲が丸くなるようイメージで)
- 3 1～2を繰り返しましょう。

※摩擦の少ないフローリング等で行うことをお勧めします。



タオルを使って

内ももトレーニング

回数の目安

3回

鍛える箇所

内もも

アレンジ

タオルの代わりに
ペットボトルでも可。



1 バスタオルを海苔巻きのように丸めます。



2 椅子に座って背筋を伸ばし、まっすぐ前を見て立ち、タオルを内ももの間に挟みます。



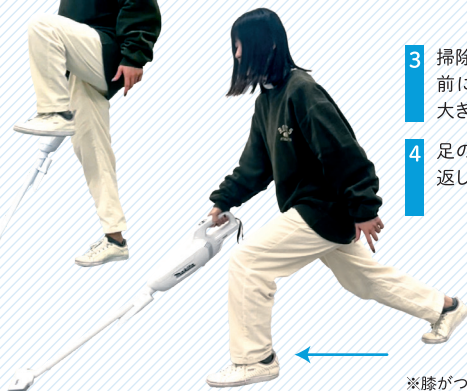
3 タオルをつぶすように挟み10秒キープしましょう。



1 掃除機やフローリングワイパーを片手に持ちます。



2 片足を高く引き上げます。



家も脚もクリーンに!

掃除をしながランジ

回数の目安

両足5回ずつ

鍛える箇所

お尻周り、太もも周り

3 掃除機やフローリングワイパーを前に動かすときに、上げた足を大きく一歩前に出します。

4 足の出し入れを左右交互に繰り返しましょう。

※膝がつま先より前にでないように注意。



椅子に座って

サイ(もも)レイズ



1 ももをすばやく引き上げます。



2 上げたももを3秒以上かけてゆっくり下ろします。

回数目安

10回

鍛える箇所

太もも周り



アレンジ

慣れてきたら…

- ①ももを勢いよく引き上げます。
- ②下ろす時に両手で膝をおさえながら下方向に負荷をかけます。ももは上方向に力を入れ、耐えるようにしましょう。

エクササイズの定番を日常に!

いつでもカーフレイズ

回数目安

10回

鍛える箇所

ふくらはぎ

アレンジ



かかとが地面に着くまでの時間が長いほど、負荷が大きくなります。



1 両足のかかとを上げます。
※勢いよく上げることを意識。



2 上げたかかとを下ろします。
※下ろす時はゆっくり下ろしていくことを意識しましょう。

スポーツ教室や イベントに参加しよう



親子ふれあい体育教室



市内の年中～小学2年生とその保護者を対象とした運動教室です。親子で様々なレクリエーションを行いながら、運動することの楽しさを体感したり、運動能力の向上・親子の絆を深めてもらったりすることが目的です。毎年、参加した保護者からは、「久しぶりに身体を動かして気持ちよかった。」「来年も息子と参加したい。」と好意的な意見を多くいただいています。家庭にある新聞紙・タオル等を使った運動や、ボールを使った運動など気軽にできる遊びを多数紹介し、貴重な体験と新しい発見が盛りだくさんの教室となっています。教室の指導は磐田市スポーツ推進委員が行います。

活動の様子や親子のできる
運動の動画配信を行っています！

磐田市スポーツ推進委員

 Instagram



IWATA.SPORTS

いわたスポレク健康フェスティバル

家族や仲間と気軽にスポーツを楽しんでもらうことを目的としています。かぶと塚公園内に様々なスポーツが体験できるコーナーが設けられ、家族連れをはじめ、多くの市民でにぎわいます。

子どもに人気の「トランポリン」や今話題の「モルック」などのニュースポーツ・体カテストの体験に加え、磐田市スポーツ協会に加盟する各競技団体のブース、磐田市に本拠地・活動拠点を置くプロスポーツチームの普及スタッフによる各種スポーツの体験会、市内の大学による運動・啓発ブースなど磐田らしさを実感できるイベントです！



観て、感じて、
スポーツを
楽しもう！



©SHIZUOKA BlueRevs



©1993, 2003 JUBILO

ヤマハスタジアム

磐田市新貝2500

ヤマハスタジアムはジュビロ磐田(サッカー)と静岡ブルーレヴズ(ラグビー)のホームスタジアムです。ピッチと選手の距離が近く、観客席から選手の声や熱気を感じながら観戦することができます。勝利を願って手拍子をしたり、スタジアムグルメを食べながら観戦したり、お気に入りの選手を見つけ注目したりと楽しみ方は人それぞれ。スタジアムに足を運びスポーツを「観る」楽しさを体感しよう！



磐田市スポーツ交流の里 ゆめりあ球場

磐田市大久保892-36

ゆめりあでは、静岡SSUポニータ(女子サッカー)の熱き戦いを観ることができます。



©Subnita

子育て中の パパママ、 働き盛りの皆さんへ



市が実施した調査では、市民の約半分が「運動を十分に行えていない」と回答しています。

忙しい毎日の中で、スポーツと縁遠くなっている方が多いのかもしれませんが、スポーツは本来、もっと手軽で、楽しく、身近なものです。

磐田市内には体育館など多くのスポーツ施設がありますが、あなたの近所の公園や、お気に入りの散歩コース、通勤途中の坂や階段も、ちょっと意識して楽しく利用してみれば立派なスポーツ施設に生まれ変わります。

本誌は、毎日忙しく過ごす皆さんが、普段着のまま気軽に体を動かせるよう工夫して作成しました。本誌を片手に、まずは近所の公園へちょっと出かけることから始めてみませんか。

スポーツは体力や健康の維持、子どもたちの発達に効果があるほか、ホルモンによって幸せな気分になったり、リフレッシュできたりといった効果もあることが分かってきています。

スポーツを通じて、読者の皆さんが笑顔あふれる毎日を過ごせますように…!

市内は運動のできる場であふれている

46 + 94 + 無限

スポーツ施設数

都市公園

お気に入りのウォーキングコースや近所の堤防・自宅・職場など…

※市が所有している施設

スポーツは競技スポーツだけじゃない

運動・スポーツはそれぞれの適性や志向に応じて、自由に楽しむことができる「みんなのもの」です。ウォーキング、ジョギングはもちろん、通勤・家事・育児なども運動・スポーツとして考えられます。

市民(20歳以上)の スポーツ実施率

51.0%

※2020年調査

※スポーツ実施率…スポーツを定期的(20分以上のスポーツを1週間に1回以上)に行っている成人の割合のこと

運動の目安

時間

週 150 分以上
(1日20分程度)

強度

中程度の身体活動

※中程度の身体活動…ウォーキング、自転車など
参考:WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020.1)

パンフレット作成者

協力 静岡産業大学 江間諒一研究室

経営学部 4年 青木 黎

経営学部 4年 池田 能衣雅

経営学部 4年 佐々木 彩乃



経営学部

3年 池田康大 3年 澤木はな

3年 植松シングル 3年 杉山優斗

3年 海野竜仁 3年 望月丞

スポーツ科学部

2年 齊藤桃香

2年 末富穂香

1年 星谷心咲

大学が行う「大化け教育(オバケスイッチ)」のイメージキャラクター



発行元・問合せ先

磐田市スポーツ振興課

TEL0538-37-4832 FAX 0538-37-5034

イワタの運動あそび
web site

