

アリーナを中核に、各施設と連携。
市内全域に健康増進の活動を展開します。



チャレンジデーの様子

総合防災公園 整備へ

その3

「総合防災公園」の事業内容などをご理解いただくために
シリーズで発行する「特別お知らせ版」。今回は、「健康の駅構想」による施設
活用のイメージや市民の健康増進に対する取り組み方などをお知らせします。

周辺環境活かした運営体制の構築を！



三船 文樹さん

市スポーツ推進委員会
委員長

市内には合併前の旧市町が整備した施設がそれなりにありましたが、『高規格』のものは限られる状況だったと思います。本アリーナの整備で、総合的にスポーツができる環境が整い、多くの利用者による交流人口の増加が期待されます。

市民が、高いレベルの試合にじかにふれる機会も多くなり、一層スポーツへの関心が高まってくれることに期待します。

また、市民の健康管理の拠点として、気軽に足を運び利用できる、使い勝手のよい施設になってほしいと考えています。

本市は、山、海、川それぞれの自然環境を活かしてたくさんの競技が行われています。この素晴らしい環境を大いに活用して、本アリーナでなければ出来ない運営体制を構築し、「市民の財産」として長く継続して利用される施設になってほしいと思います。

Interview

さまざまな分野で活躍している皆さんから、新アリーナに対する期待をうかがいました。



新山との「総合的な開発」にも期待！



澤田 宣夫さん

石脇地区
町内会長連絡協議会 会長

総合防災公園は市全体としての大きな拠点施設と捉えています。石脇地区としても整備は大変ありがたく、今後町内行事の開催などで地区が一つになれる施設であってほしいと願っています。

石脇地区ではこれまで新山の環境整備活動などに取り組んでおり、一体的にジョギングコースを整備するなど「アリーナと新山の総合的な開発」が行なえるチャンスではないかと思っています。

運営にあたっては、施設の利用や交通の便など検討すべきことが多くあると思いますが、大きな大会の開催と併せ、それ以外の活用も大切です。『全国的な施設』と『オラほの施設』が市民の意識の中で両立されることが不可欠と考えます。

いろいろな役割を果たしてくれる重要な施設と思いますが、どんな活用ができるか各町内会長の意見を集約しながら、地区としても検討していきたいと考えています。

気軽に使える“市民に開かれたアリーナ”に



畠山 祐子さん

インターバル速歩
サポーター

自身が体力・筋力の衰えを感じていたときテレビでインターバル速歩を知り、ちょうどその頃に開催された市の講習会に参加してから、今日まで継続して取り組んでいます。

地域での教室開催などのため、現在はサポーターの資格を取り速歩の普及に努めています。

インターバル速歩は、体型の維持や体力強化だけでなく、血液検査結果にもその効果が現れるほど健康増進に大きな力を発揮します。ぜひ多くの市民の皆さんに体験してほしいと思います。

新アリーナにはランニングコースが設けられるとのことですので、活用させていただきながら、さらに速歩を広めていければと思います。

市が目指す『スポーツ立市』の観点からも、市民が身近なところでスポーツできる環境が大切です。多くの方が気軽に使える“市民に開かれたアリーナ”となってくれることを期待します。

問い合わせ先 総合防災公園管理運営準備事務局 ☎ 24-6276

アリーナを軸とした「健康の駅構想」で、市民の健康づくりを促進。施設の連携による健康への取り組みを市内全域で展開します。

「健康の駅」とは

市民の健康増進を目的とした交流拠点施設「健康の駅」を設置し、その各施設が協力・連携して健康づくりに向けたさまざまな活動を行います。

本市の「健康の駅構想」

本市における「健康の駅構想」は、本アリーナを中核とする『大規模健康の駅』、各地域の体育館などを『中規模健康の駅』、各町内会館などを『小規模健康の駅』として相互に連携を図り、市民総参加での健康づくりを実践していきます。



「健康の駅」連携イメージ図

「健康の駅」運営イメージ

〔大規模健康の駅〕

アリーナ

- 健康運動指導士が常駐し、個別の運動プログラムを提供
- 会員制で各種トレーニングマシンなどを活用
- 「インターバル速歩」を中心メニューに、各種機器、ボルダリング、周回コースなどを活用

〔中規模健康の駅〕

各町内会館

- 大規模健康の駅から、必要に応じて健康運動指導士、保健師を派遣
- 定期的な筋肉量測定や運動効果確認、3カ月に1回程度の健康講座などを実施

〔小規模健康の駅〕

各町内会館

- 週1回程度でインターバル速歩の指導や健康講話などを行う自由な交流と学びの場とする
- ミニデイサービス実施団体やげんきアップ事業実施団体の参加も想定

「健康の駅」中心メニューはインターバル速歩

「健康の駅」では、生活習慣病の改善や筋力・持久力アップに効果がある「インターバル速歩」を中心メニューとして、市民の健康増進に取り組みます。

★筋力・持久力が向上

インターバル速歩は、「通常歩行（ゆつくり歩き）」と「速歩（早歩き）」を交互に繰り返すウォーキング（歩行運動）です。通常のウォーキング法よりも筋力・持久力の向上に役立ち、骨密度の増加や生活習慣病の予防や改善にも効果があります。

ポイントは、正しい姿勢で、速歩を1日に15分、週4日以上を5カ月継続することで健康数値が改善します。

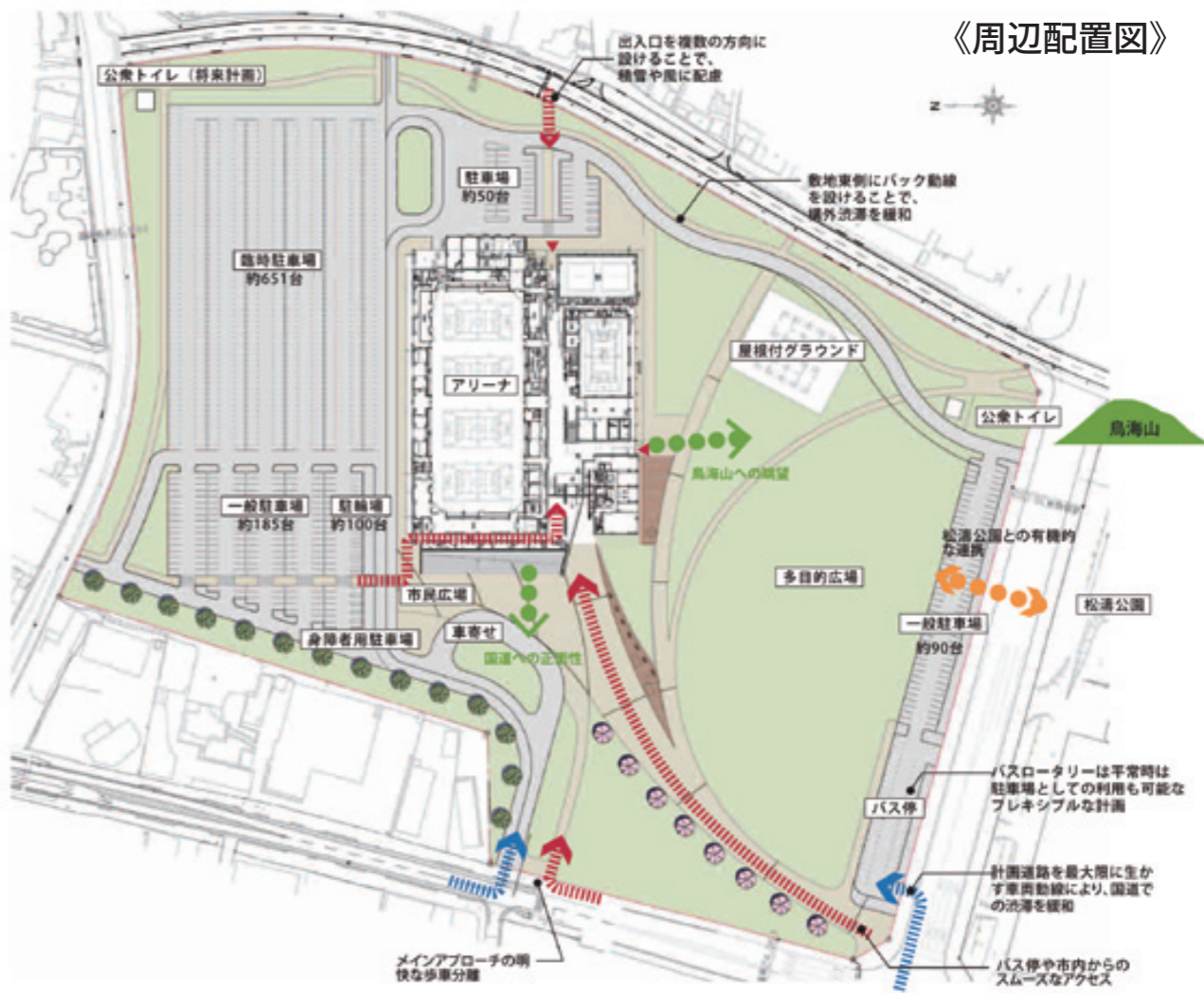
★生活習慣病を改善

信州大学とNPO法人熟年体育大学リサーチセンター（JTRC）が20年以上にわたり検証した結果、インターバル速歩で加齢による体力の低下が緩やかになり、高齢まで自立した生活ができる体力を持ち続けられることが明らかになりました。

- ① 体力が20%向上する。
- ② 高血圧・高血糖・肥満が20%改善する。
- ③ 医療費を20%削減できる。

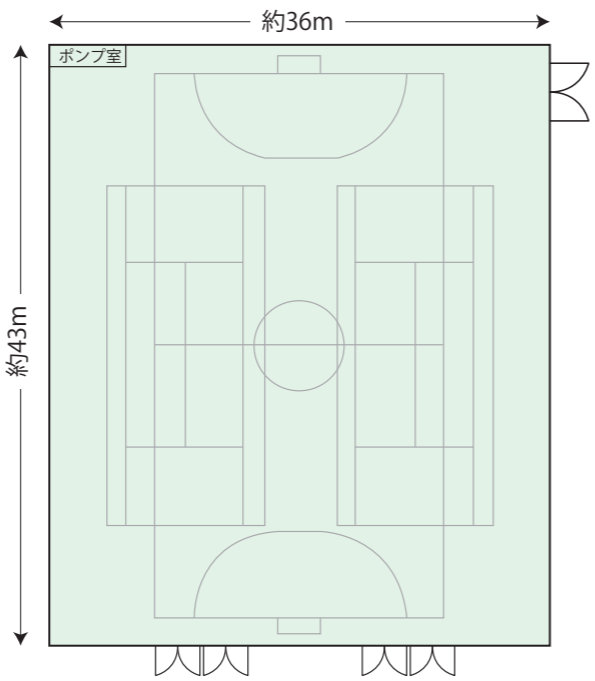


《周辺配置図》



屋根付きグラウンドの主な用途と平面計画

《屋根付きグラウンド平面図》



《想定される主な用途》
フットサル、テニス、グラウンドゴルフ、各種競技の練習など

各工事の概要と工期

オープンは平成30年10月（予定）。
完成に向け、各工事を進めます。

●アリーナ

請負者

佐藤・村岡・長田特定建設工事企業体

代表者 佐藤工業株式会社 東北支店

長 横山正樹

執行役員支店

工期

平成30年6月20日

◆屋根付きグラウンドの建築工事は平成28年度に発注予定（工期は2カ年程度）、外構工事も建物の進捗に合わせ、追って発注予定です。