



健康遊具やジョギング…。楽しく健康になる方法はたくさん！（一つ森公園）

緑と健康のいい関係

秋田市のキャッチフレーズは「しあわせ実感 緑の健康文化都市」。その名のとおりさわやかな緑に囲まれた環境を、みなさんはどのように楽しんでいきますか。

今回は、このほどすべての造成工事を終えた「一つ森公園」をご紹介します。

いろいろ楽しめる

一つ森公園へ行ってみよう！

「一つ森公園」は、秋田市東部、横山金足線沿いにあります。昭和五十三年から造成工事を始め、この四月、二十八年間にわたった整備がすべて終わりました。

多目的広場、自由広場、日本庭園、サクラ広場、ロックガーデンといった広場のほか、コミュニティ体育館やテニスコート、ジョギングコース、健康遊具などをそろえた広々とした公園です。



お弁当を持って
いつも散歩に来てます

天気の良い日はいつも一つ森公園にお弁当を持って散歩に来ています。という駒木根信隆さん、深雪さんご夫婦（牛島）。「ずっと家にこもっていると、イライラしたり、けんかしたり…。公園に来て、緑に囲まれた広々とした空間にいると心が癒され、体も元気になります」と話しま



多目的広場のジョギングコースは1周421・95メートル。100周すれば、フルマラソンと同じ距離！



多目的広場を散歩していた駒木根信隆さん、深雪さんご夫婦。「散歩しながら2人で語り合うのが日課です」

す。以前は登山や溪流釣り、山菜採りと自然の中を走り回っていた信隆さんは、「数年前に体調を崩してから、山奥を一人で歩くのは無理になりました。今は妻に誘われて公園を歩いています。一つ森公園は自然が豊かなのがいいですね」と満足げ。妻の深雪さんも「一人で歩くとは飽きて帰りたくなります。二人だと話しながら歩くのが楽しいし、一緒だという安心感もありますね」とニッコリ。一つ森は、夫婦円満の秘けつのようなのです。

今度晴れた日には、みなさんも一つ森公園の緑の中で、家族や友人たちとのきずなを深めてみてはいかがでしょうかでしょう。

散歩からトレイニングまで 多目的広場と ジョギングコース

地図①

コミュニティ体育館の東側に隣接した広大な芝生広場と、その外周のジョギングコース。緑豊かな樹木に囲まれた中、ジョギング、ウォーキング、ボール遊びなど、さまざまなレクリエーションが楽しめます。

健康遊具で体力づくり

体育館南側広場

地図②

今年四月、コミュニティ体育館の南側にも芝生広場とジョギングコースができました。

東側の広場と違うところは、健康遊具が点在していること。腹筋用ベンチ、うんてい、踏み台昇降用ステップ台、平行棒など十種類あります。各遊具の隣には、利用する人の体力に合わせた運動方法や目標回数、効果的な有酸素運動ができる脈拍数が書かれた看板が立っているのです、使い方に迷うことはありません。さあ、体力アップや健康チェックにチャレンジ！



体育館南側には健康遊具とジョギングコース。看板のメニューから自分に合った方法で挑戦しよう！

新しいジョギングコース

公園南側園路

地図③

同じく四月に完成したばかりの南側園路は、背の高い木々に囲まれた、まさに森の中を走るコースです。全長は約二・二キロ。体育館隣接のコースと違って上り下りがあり、かなりいい汗がかけそう。

自然あふれたこのコース脇の茂みには山菜もちらほら。散歩しながらそれを採っていく、「一石二鳥」のかたも…。



森の中を通る南側園路。緑に囲まれ走るのって気持ちいい！

