

スカイパーク通信

vol.92
11月号
2013年

shinshu-skypark.net

月イチ特集

スポーツの秋! 紅葉のスカイパークを歩く

今年も信州スカイパークに紅葉の季節がやってきました。朝晩の冷え込みが厳しくなるとともに、木々の葉は鮮やかに色づいていきます。寒さも日ごとに増してゆく時期ですが、ピリッと冷たい空気も体を動かせばかえって心地よく感じられます。秋ならではの表情を見せる美しい園内の景色を楽しみながら歩けば、体だけでなく心も温まるはず。

スポーツの秋、紅葉が見頃を迎えるスカイパークでウォーキングを始めませんか？

秋のスカイパークでウォーキングを始めよう!

ウォーキングに最適! スカイパークの周回コース



スカイパークは信州まつもと空港の滑走路を囲む南北約 3.6km、周囲約 10km に及び比較的平坦で広い敷地を有しています。園内を1周する舗装のサイクリング&ウォーキングコース(全長 10km)が整備されており、1年を通してウォーキングやランニング、サイクリングなどを楽しむ人の姿が見られます。

一般道と違い車の往来や排気ガスなどを気にせずに済む園路なら、

お子様からお年寄りまで、それぞれのペースで安心して歩くことができます。また、このコースは眺めの良い芝生の広場や林の中、滑走路沿いなどさまざまな場所を通るので、変化に富んだ景色を楽しみながら歩けるのが特徴です。広い園内ではいつも新しい発見があります。特に紅葉の時期は、園内の広葉樹の葉が緑から赤や黄色に色づいていく過程を楽しめるのでなかなか飽きません。500m ごとにある距離表示は【ファミリースポーツゾーン】のサイクルセンター前が起点となっていますが、もちろんどこからスタートしても大丈夫。園内の 14 か所に駐車場があるので、車でお越しの場合は最寄りの駐車場をご利用ください。たまにはスタート地点を変えてみるのも良い気分転換になるかもしれませんね。



ウォーキングのすすめ

ウォーキングはダイエットなど健康づくりに効果的な有酸素運動の一つといわれています。専門的な技術はもちろん、道具などもないので普段スポーツをしないという方でも気軽に始めることができます。正しいフォームで歩くことで骨や筋肉などがバランスよく鍛えられ、代謝も徐々に上がっていきます。効果の出方にはもちろん個人差がありますが、大事なことは継続すること。無理のない目標を立て、自分に合ったペースを見つけるようにしましょう。目標が達成できれば自信につながり、歩くのが楽しくなってきます。

歩く前にはしっかりと準備運動を! 特に寒い時期は筋肉などが硬くなりがちなので、けがを防ぐためにも事前にストレッチなどウォー

キングアップを行い、十分に体をほぐしておくことが大切です。

また、暑い夏に比べて汗をかきにくくなるこれからの時期、水分補給はあまり必要ないと思われがちですが、涼しくても運動をすればそれだけ体の水分は失われています。空気が乾燥しているため汗をかいてもすぐ蒸発してしまい、気づかないうちに脱水症状を起こしていることも。涼しいからと油断せず、こまめな水分補給を心がけましょう。



歩きながら楽しめる! “厳選” 園内の紅葉スポット

【競技スポーツゾーン】陸上競技場周辺



陸上競技場や体育館など大きな施設が点在する【競技スポーツゾーン】は、国体の森やマレットゴルフの林間(やまびこ・しらかば)コースなどがあり、スカイパークの中でも木の多いエリアです。特に



陸上競技場の周辺にはケヤキやトウカエデ・ドウダンツツジといった美しい紅葉が見られる木々が集まっています。

●ちょっとひと休み

体育館東側に若いケヤキが木立を作っている庭のような広場があります。疲れたら木陰のベンチで小休止はいかがですか?



【野と花のゾーン】

スカイパーク内でも遮るものが少なく見晴らしの良い【野と花のゾーン】ですが、園路沿いにはハナミズキ等の並木やドウダンツツジ、ニシキギなどの生け垣があり、十分に紅葉を楽しむことができます。また、公園の外周を囲むようにさまざまな樹木が集まる樹林帯も、この時期鮮やかに色づきます。



◆ちょっと回り道

コースから少し外れた小さな流れや池のある遊歩道沿いには、トチノキやユリノキなどさまざまな落葉樹が木陰を作っています。

【ターミナルゾーン】やまびこドーム周辺

信州まつもと空港のターミナルに隣接し、やまびこドーム等を有する【ターミナルゾーン】も、アカマツ林を始めケヤキやサクラなど多くの木々があるエリアです。



滝流れ沿いに立ち並ぶケヤキ並木が見事な石畳の散歩道「フロムナード広場」。夏の間、水辺で遊ぶ子ども達の元気な声が響いていたこちらの広場も、この時期になると落ち着いた静けさに包まれます。

やまびこドームの東南に広がる芝生の広場には背の高いユリノキ並木



が、大きくて特徴的な形の葉が、この時期鮮やかな黄金色に紅葉します。昨年、サイクリング&ウォーキングコースが9kmから10kmに延長された際、この並木沿いの園路が新たにコースに含まれました。

【花のプロムナードゾーン】

園路沿いに植えられた約 110 本のソメイヨシノ。4月のごく短い期間に一斉に咲いて散る花も見事ですが、秋の赤や黄色に色づいた葉が舞う紅葉のトンネルも趣があります。



また、滑走路越しにはサクラやイチョウなど、色とりどりの木々に囲まれた【ファミリースポーツゾーン】の南管理棟や、【野と花のゾーン】の風の丘などを望むことができます。



11月 イベントインフォメーション

日付	大会・イベント名	主催
アルウィン		
3 (日・祝)	第92回全国高校サッカー選手権大会長野県大会 決勝	長野県サッカー協会
10 (日)	13:00 KICK OFF (予定) Jリーグディヴィジョン2 第40節 松本山雅FC vs モンテディオ山形	日本サッカー協会 日本プロサッカーリーグ
16 (土)	市民タイムス少年サッカー新人戦カガミカップ	市民タイムス
17 (日)	JPF 中日本選手権	日本プライベートフットボール協会
24 (日)	12:30 KICK OFF (予定) Jリーグディヴィジョン2 第42節 松本山雅FC vs 愛媛FC	日本サッカー協会 日本プロサッカーリーグ
芝生グラウンド		
1 (金)・2 (土)	高円宮杯 U-15 サッカーリーグ入替戦	長野県サッカー協会
23 (土)	長野県ユースリーグ入替戦	長野県サッカー協会
30 (土)	長野県高等学校新人サッカー大会	長野県高等学校体育連盟
陸上競技場		
3 (日・祝)	長野県中学校駅伝競走大会	長野県中学校体育連盟
10 (日)	市民タイムス少年サッカー新人戦カガミカップ 開会式	市民タイムス
23 (土・祝)	北信越中学校駅伝競走大会	長野陸上競技協会
体育館		
1 (金)～3 (日・祝)	全日本都市職員バドミントン大会	全日本都市職員バドミントン協会
4 (月・休)	信濃毎日サラダカップ小学生ドッジボール大会	長野県ドッジボール協会
5 (火)・6 (水)	中信高等学校新人バドミントン大会	中信高等学校体育連盟
9 (土)・10 (日)	全日本 U-15 ユースフットサル大会長野県大会	長野県フットサル連盟
24 (日)	長野県レディースバドミントン選手権大会	長野県バドミントン協会

※ 上記内容は主催者の都合により変更になる場合がございますのでご了承ください。



🌻 2日(土) 9:00～11:00
みどりの交流ゾーンの刈込
集合場所: 14号駐車場

🌻 16日(土) 9:00～13:30
講習会 or 研修会
(詳細が決まり次第お知らせします)
集合場所: アルウィン

※ 天候等により予定が変更になる場合もございます。

花守の会はどなたでも
ご参加いただけます!

お問い合わせは…
TOY BOX 信州スカイパークサービスセンター
TEL 0263-57-2211

SKYPARK News

スカイパークニュース

体育の日 園内でさまざまな催しーアルウィン無料開放・ヨガ&メンタルヘルス講習

10月14日(月・祝)、3連休の最終日となったこの日は県内各地で様々なイベントが開催されましたが、信州スカイパークでも「体育の日」にちなんだイベントや講習を行いました。

アルウィンの芝生や施設についてより多くの方にご案内いただき開催された『体育の日 アルウィン無料開放～芝生の上をはだして走ろう!～』。天候に恵まれ、朝から青空の広がるアルウィンにはサッカー好きの家族連れなどたくさんの方が訪れ、J2 松本山雅FCのホームゲームが行われる天然芝のピッチで走ったり寝転んだり、グリーンキーパーと呼ばれる、芝生の維持管理を行う専門スタッフの仕事について学んだり、ロッカールームや放送室、観覧席といった館内の施設を見学したりと、普段はなかなかできない貴重な体験を楽しんでいました。このようなイベントを行うのは今回が初めてでしたが、募集開始直後から多くのお申し込み・お問い合わせをいただき、アルウィンに対する関心の高さをお察ししました。

一方、やまびこドームなどがある【ターミナルゾーン】では、ヨガとメンタルヘルスケアを組み合わせた講習が行われました。20名余りの方が参加し、さわやかな秋空の下、公園の芝生の上でヨガの基本的な呼吸法やストレッチなどについて学んだり、自然豊かな公園内を散策したりして、心と体をリフレッシュしていました。

写真上: アルウィン無料開放 写真下: ヨガ&メンタルヘルス講習



所長のひとりごと

芝生シーズン終盤

10月14日に「体育の日」アルウィン無料開放～芝生の上をはだして走ろう～というイベントを開催しました。大勢の方にお越しいただき、Jリーグの試合が行われる天然芝のピッチに直に触れて体感していただきました。初めての試みでしたので不手際等あったかもしれませんが、参加された皆様にはたいへん好評で、「また開催してほしい」という声も聞かれました。アルウィンについてより多くの方にご案内いただき良い機会になりましたので、またいつかこのようなイベントを開催できればいいと思います。

各施設の芝生シーズンもあとわずかとなりました。陸上競技場・補助競技場・球技場のピッチの球技利用は10月末で、総合球技場(アルウィン)・芝生グラウンドも今月末で冬期養生期間に入ります。今年の夏は本当に暑かったので、芝生の管理にはとても苦労しましたが、なんとか11月を迎え、比較的良い状態のまま皆様にご利用いただくことができました。シーズン終盤ですが最後まで気を抜かず、引き続き最高のステージを目指してまいります。よろしくお願いいたします。



【発行】 長野県松本平広域公園指定管理者

TOY BOX 信州スカイパークサービスセンター

〒390-1243 長野県松本市神林5300 松本平広域公園総合球技場(アルウィン)内

TEL: 0263-57-2211 FAX: 0263-57-0444

http://shinshu-skypark.net e-mail: info@shinshu-skypark.net