

岡野公園 TEAM FAV活動

vol. 6 【野球グラウンド「以外の価値」】

こんにちは、岡野公園の指定管理者「緑とコミュニティーグループ」です。
今回のテーマは野球場グラウンド「以外の利用価値」についてです。

野球のグラウンドは扇型ですが、岡野公園の野球場グラウンドは長方形です。グラウンド内にA面、B面があり2面が使用出来るようになっています。野球の試合は1面ですが、ソフトボールの試合なら2面同時使用が可能です。

野球グラウンド廻りの園路が長方形になっているので、『以外』の利用方法があります。
道幅はそれほど広くありませんが、1周が平坦な約400mなのでジョギングコースやウォーキングコースとしてご利用いただいています。



《 グラウンド北側 》

ジョギングは有酸素運動で脂肪を減らす効果があり生活習慣病の予防や改善に効果があるとされています。

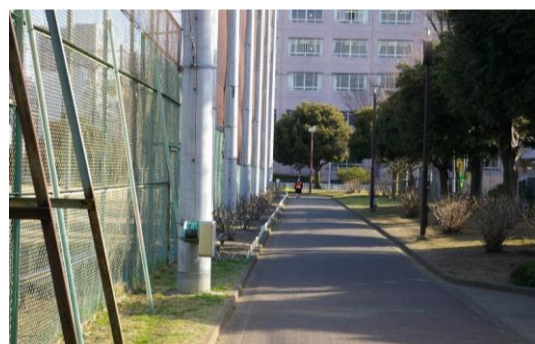
走る前のストレッチは大切です。
平沼高校側からスタートしましょう。



《 グラウンド西側 》

400m日本記録は男子44秒78、女子51秒75ですがジョギングには1週400mを3分半~4分くらいがちょうど良いペースではないでしょうか。

多くの方は左回りで走っています。
なぜでしょうか。



《 グラウンド南側 》

1913年に国際陸上競技連盟が「トラック競技は左回りとする」と決めました。その理由として、一般的に心臓は左にあり人体の重心は左半身にかかりやすいため、左回りのほうが走りやすい。また、手は右利きが多いが、踏み切り足は左の人が多いため、左足で重心を支え進行方向を定める向きの方が走りやすい、とされています。



《 グラウンド東側 》

まもなく1週目のゴールです。
健康な体作りを考えている人にジョギングは最適であり効果は体脂肪燃焼、筋力向上、ストレス発散などです。

無理なく自分のペースで続けましょう。



緑とコミュニティーグループ
公式キャラクター
『しりかぶん』



《北側》 花壇にチューリップ



《西側》 左右にバラ花壇



《南側》 右：紫陽花、左：バラ花壇



《東側》 菜の花、ひまわり など