

# あおぞら青島と

青い空と海が広がり、宮崎の観光地の一つとしても人気の高い青島。最近では、海上だけでなく、砂浜やトロピカルロードなど陸上でも楽しめる体験型のスポーツが数多く誕生し、なんだか新しい波がきているようです。

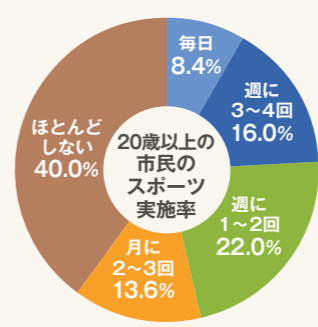


## パークゴルフ

ゆっくりとしたリズムで  
体にやさしい全身運動

芝に覆われたコースを1本のクラブを使ってボールをカップインするまでの打数を競います。青空と緑に包まれた、開放感のあるロケーションで、遊び感覚でも運動効果があり、心身の健康増進にもってこいのスポーツです。

[問] 文化スポーツ課 ☎21-1835



平成25年10月市民意識調査

## 宮崎市の運動・スポーツのこれから

本市の市民意識調査(平成25年10月)では、成人の60%がスポーツ活動に親しんでいるという結果が出ています。私たち一人一人が、健康で豊かな生活を送るためにも日ごろのスポーツ活動は大切です。市では、就職、結婚などによる生活様式の変化や、体力、興味などに応じた運動・スポーツをどの年代の人にも楽しんでもらえるよう取り組んでいきます。

## みんなで楽しく魅力あふれるあおパゴで!

青島パークゴルフ場は一年中、鮮やかな緑色の芝が広がっています。平坦なコースや起伏に富んだコースなど、合わせて4コース36ホールあり、初心者から経験者まで幅広く楽しむことができますよ。特別な道具やウェアは必要ありません。ぜひ一度遊びに来てください。



文化スポーツ課  
主査 澤田 泰

## スローエクササイズで健康づくりを

年齢とともに、血圧の上昇や心臓の機能低下などで激しい運動が負担になっていませんか? その時は無理をせず、自分の体の特徴を知った上で、それに適した運動をしましょう。酸素を多く取り込みながら、ゆっくりとしたペースで行う散歩や水泳などの有酸素運動、単調な運動が苦手な人は、楽し性のあるパークゴルフをお勧めします。体を動かすことで運動機能が鍛えられ、メタボリックシンドロームや認知症の予防にもなります。無理なく運動を継続しましょう。

宮崎大学 医学部  
整形外科 教授  
帖佐 悦男さん



## 運動不足解消にもってこい!

高橋 邦男さん(38)  
千鶴さん(38) 隼人くん(3)

こどものくにはよく利用しますが、あおパゴは初めてです。プレーは思った以上に簡単ですし、何より南国感たっぷりのロケーションが気に入りました。普段は車での移動ばかりなので、運動不足解消にも最適ですね。



### ポイント3. カップインしたボールを拾う

身体全体を使うことで、けがをしにくいバランスのよい身体づくりができます。反利き手を意識して使うのもおすすめです。



### ポイント4. リフレッシュ

同伴者とのコミュニケーション、青空や亜熱帯植物が生い茂るリゾート感たっぷりのロケーションがストレス解消に。



## 友達もたくさんできました!

山本 武美さん(68) 英雄さん(72)

定年退職を機に大阪から移住して6年。他のコースにも行きましたが、1年中芝の青いあおパゴがやっぱり一番で、週2、3回のペースで通っています。よく歩くのでいい運動になるし、同年代の友達も増えて楽しいですよ。



### ポイント5. 芝を歩く

芝のクッションにより足腰の負担が軽減し、踏み返すことで脚力がつきます。傾斜のあるコースは、運動効果も高まります。



## 年齢に関係なく楽しめます! 山口 ちえさん

みんなでコミュニケーションを取りながらプレーできたのがよかったですね。年配の人のスポーツというイメージがありますが、子どもたちも誰が勝つか競い合っていて、楽しそうでした。クラブのボールを打つ面が広いので、初めてでも打ちやすかったです。

## 青島パークゴルフ場(あおパゴ)

営業時間: 1~4・10~12月 9:00~17:00  
5・6・9月 8:00~18:00  
7・8月 7:00~19:00  
料金: 平日 4歳~高校生 260円  
一般 510円  
休日 4歳~高校生 310円  
一般 620円  
クラブ・ボールレンタル(1組): 100円

住所: 宮崎市大字加江田7470-3  
☎65-1113