公園は気持ちいい、公園は刺激的。

BRUTUS

2018 8/1 特別定価680円

ソニーが公園を造ります
Ginza Sony Park 完全ガイド

LIFE is PARK!

公園を愛する、すべての人に。

東京、静岡、大阪、NY…、いま行くべき日本・海外の公園ベスト60

ヨガとはサンスクリット語で「繋がる」という意味。「大地と繋がり、みんなと繋がり、自分の心と繋がって。自分のあり方を見つめ直してみるのもいいですね」とインストラクターの西紫保子さん（写真右下）。ノルディックウォーキングはポール2本で2.5km歩く。

PLAY IN THE PARK・3

パークヨガ

西海岸から着想を得た「アウトドアフィットネス」。

PARK data

八王子市 戸吹スポーツ公園 原っぱ広場

●東京都／八王子市

東京都八王子市戸吹町1746－1☎042・691・2288。7時30分～22時30分。スケートパークをはじめスポーツ施設が充実。ヨガなどは予約制。日時など詳細は電話で問い合わせを。

目の前に海、後ろには山。
絶景の公園で全身を解放して。

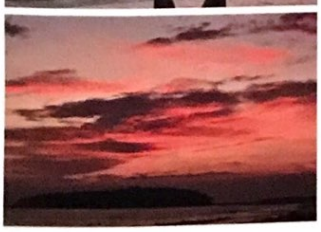
サッカー場、スケートパークなど、さまざまな運動施設が揃う東京・八王子の戸吹スポーツ公園。緑に囲まれた芝生の原っぱ広場でも、ヨガやノルディックウォーキングなど、初心者でも気軽に参加できるプログラムが定期的に開催されている。このプログラムの仕掛け人が、ビーチタウン代表の黒野崇さん。「アウトドアフィットネス」というコンセプトを掲げ、地域の自然資源や遊休地を活用し、「生涯スポーツ」を提案。全国各地の自治体や企業などと組んで、自然を生かした施設プロデュースや運営を手がける。

病院に勤務し予防医学の現場でトレーナーとして活躍した1990年代。カリフォルニアのエンシニータスという小さな町を訪れ、そのライフスタイルに衝撃を受けた。晴天率が高い西海岸では大都市に公園やビーチが隣接しており、ヨガをしたり、ランニングをしたり、パーソナルトレーナーとワークアウトする姿も。みんなの生き生きとした様子に「いつか日本でもやりたい！」と心に誓い、時を経て2005年、湘南・葉山で机一つからスタート。現在は宮崎・青島ほか25都市で展開している。

「スポーツにしろフィットネスにしろ、続けないと結果も効果も出ない。だからといって、一生ジムでトレーニングするのかというとそんな気にもなれないし。アウトドアで、海、山、公園という場でだったら、生涯続けられるんじゃないかなと思ったんです。街中の公園でも、緑、湿度、植物の匂いに触れることで十分癒やされますからね」

この秋から、「公園そのものをフィットネスクラブにしよう！」というコンセプトで「コミュニティパーク」という新プロジェクトもスタート。「今ある公園を活用するなどして、健康に関心が薄い層にも気軽に参加してもらえるようにしたいです」と黒野さん。健康になれる公園の遊び方に夢は広がるばかりだ。

自身もサーファーという黒野さんイチオシは、宮崎・青島の海浜公園に隣接した会員制フィットネスクラブ〈SURF CITY MIYAZAKI〉。「自然のままの弓なりの海岸で、理想的な波がある日本のサーフィンの聖地。公園では朝日や夕日を見ながらの海辺のヨガやランニング。カフェではオーガニックの食材も豊富です」。ビジター利用もできる。



くろの・たかし／ビーチタウン代表。全国25都市の公園や自然を活用し、体を動かすコミュニティをプロデュース。日課はサーフィン。

目の前に海、後ろには山。
絶景の公園で全身を解放して。

自身もサーファーという黒野さんイチオシは、宮崎・青島の海浜公園に隣接した会員制フィットネスクラブ〈SURF CITY MIYAZAKI〉。「自然のままの弓なりの海岸で、理想的な波がある日本のサーフィンの聖地。公園では朝日や夕日を見ながらの海辺のヨガやランニング。カフェではオーガニックの食材も豊富です」。ビジター利用もできる。