



### PICKUP **ボディシェイプ講座～年末年始の運動不足解消とカラダを動かすきっかけにぜひどうぞ！～**



敷島公園では「エクササイズ講座～ボディシェイプ講座（中級編）～」を、正田醤油スタジアム群馬にて、毎月定期的に開催しています。講座では、エクササイズ講座の中級編として、全身の筋肉・関節・リンパ・内蔵・気の流れなどを正常な働きにするための方法を、様々なストレッチやエクササイズ、ツボ、呼吸法などを用いて、わかりやすくレクチャーします。参加費は2,200円/回、1回毎の申込となります。2、3月の開催日程は2/5・23・3/12・23です。冬に陥りがちな運動不足解消に参加してみたいはいかがでしょうか。

### 「杜の教室・敷島スポーツ塾」のご案内（2月・3月）

敷島公園では、毎月「敷島スポーツ塾」「杜の教室」を開催しています。

- ①ボディシェイプ講座 2/5・23・3/12・23（月：10時半～・金：19時半～）
- ②心と体スッキリ塾（第2水曜：10時半～）2/14・3/14
- ③ノルディック・ウォーク教室（毎月第2・4木曜に開催）2/8・3/8・22
- ④ビーズアクセサリー・クラフト手芸教室（毎月第3土曜）10時～13時～  
2/17「オーガンジーとパールのコサージュ」  
3/17「ビーズネックレス」
- ⑤フラワーアレンジメント教室 ※3（10時15分～）2/27「ひな祭りアレンジ」

## TOPICS 冬のイベント報告・案内

- ▼12/6 「敷島フィルムコミッション支援」として、TBSドラマ「陸王」の撮影を正田醤油スタジアム群馬にて受入れました。役者の方々や、約3,000人のエキストラが撮影に訪れ、その模様は、12/16に放映されました※1
- ▼12/16 上毛新聞敷島球場では初開催となる、「ソフトボール教室」をオリンピック元代表監督の宇津木妙子さんを講師に迎え、開催いたしました。参加した小学生は、宇津木講師の指導のもと、基礎からソフトボールを楽しく学んでいました。※2
- ▼12/26 県内出身プロ野球選手による野球教室「Go! Go! Challenge! 2017」を開催いたしました。参加した子供達は、ロッテの藤岡選手、細谷選手、オリックスの小島選手、阪神の長坂選手、中日の三ツ間選手、長川INPB審判員といった方々から、熱心に指導を受けていました。
- ▼1/25・26 「平成30年度競技場施設利用調整会議」を開催いたしました。来年度の予定表は3/1より公園HPに公表致します。
- ▼3/17 「J3リーグ2018シーズン」が開幕します。開幕ホーム戦は「ザスパクサツ群馬VS秋田」です。今期より、布啓一郎監督が就任し、新体制となります。今期もザスパクサツ群馬を応援していきましょう!!

## PHOTO 冬のイベント報告・案内の写真



▲ドラマ撮影の様子 ※1  
▲ソフトボール教室の様子 ※2  
▲フラワーアレンジメント教室の様子 ※3  
▲本の森おすす本本【トットチャンネル】黒柳徹子/新潮社

※詳細内容・料金・お申し込み等は、「敷島公園管理事務所」(TEL:027-234-9338)までお問い合わせください

## CHECK 公園からのお知らせ

新年あけましておめでとうございます。  
旧年中は県立敷島公園をご愛顧頂き厚くお礼申し上げます。  
本年もより良い公園づくりを目指し、公園従業員一同、精進してまいります。  
平成30年最初を飾る出来事として、前橋育英高校が全国高校サッカー選手権にて悲願の初優勝を達成しました。群馬県のスポーツ人口やレベルが年々上がっていると実感します。  
また、平成30年4月からは、プロ野球公式戦2試合、高校サッカー関東大会、高校陸上関東大会とレベルの高い大会が目白押しです。  
県内県外そして周辺地域からご利用頂き、便利にそして快適に過ごせる様、身を引き締めて公園の管理運営を向上できる様、努力してまいります。



▲敷島パークマネジメントJV一同

## VOLUNTEER しきしま・ボランティアの活動報告

### <個人ボランティア>

のべ8人（1月20日現在）  
ザスパ試合時に芝生のメンテナンス作業を行って頂きました。

### <団体ボランティア>

- のべ421人（1月20日現在）
- 花みどりサポーターズ敷島（12/7,21/16）花壇手入れ作業、草むしりなどを行って頂きました。
- J A 共済連群馬（12/19）陸上競技場内の側溝清掃や、陸上競技場正面広場、第1駐車場からバスロータリーの落ち葉清掃作業を実施していただきました。
- ザスパミーティング（12/10）シーズン終了後の活動として、ザスパ選手と共に、正田醤油スタジアム群馬のスタンド清掃、落葉清掃、窓ガラス清掃を実施して頂きました



▲花みどりサポーターズ敷島の皆さん



▲J A 共済連群馬の皆さん



▲ザスパミーティングの皆さん

**<ボランティア募集中>**  
敷島公園でのボランティア活動を随時募集しています。活動内容・時間などお気軽にお問い合わせください。

## INTERVIEW 公園のプロが語る

### ～冬でも緑の芝生の話～

敷島公園には、正田醤油スタジアム群馬、補助競技場、サッカー・ラグビー場、野球場と4ヶ所の天然芝競技場があります。その中でも、正田醤油スタジアム群馬とサッカー・ラグビー場は、1年を通して緑の芝生を維持するため、夏芝と冬芝を二毛作で共存させています。

その方法とは・・・夏芝の上に冬芝の種を播き、秋～晩春まで冬芝でグラウンドを作ります。この方法をウインターオーバーシーディングといえます。

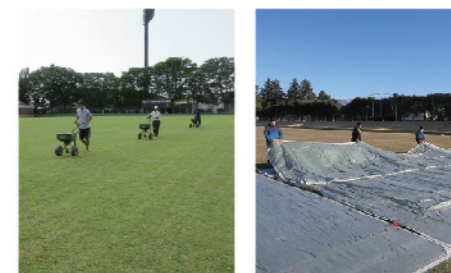
通常、夏芝は冬の間休眠して茶色くなりますが、その上に冬芝の種を播いて適切な維持管理をすることにより、冬でも緑の芝生競技場として利用することが出来ます。

敷島公園の競技場では、性質の違う2種類の冬芝（ライグラス）が播かれています。

気温が高すぎても低すぎても、その後の発芽に影響が出てくるため、専属グラウンドキーパーが、データと経験により播種の時期を決めます。

それともう一つ重要なのが、試合などの利用がいつ行われるかということです。せっかく種を播いても、発芽してしっかりする前に踏み荒らされてしまうと、健全な芝生が育ちません。そのスケジュール管理もグラウンドキーパーの仕事です。その他にも、散水、施肥、シート養生など様々なことを、芝生と会話をしながら行います。

夏は夏芝、冬は冬芝での二毛作、これが毎年行われています。公園に来た際には、芝生の様子もちょっと覗いて見てください。



▲種播き



▲シート養生



▲エアレーション



【発行者】敷島パークマネジメントJV（群馬県立敷島公園 指定管理者）〒371-0036 群馬県前橋市敷島町66番地  
【Tel】027-234-9338 【Fax】027-234-9315 【URL】http://shikishima-park.org/  
【Mail】okada-tt@oriental-gunma.com 【Facebook】https://www.facebook.com/shikishimapark