

# 第6回大谷・小鹿地区 まちづくり検討会議

静岡大学  
杉山研究室 宮本幸輝

# 1. 杉山研究室について

## 運動生理学

身体の反応や効果を科学的に検証

- 自転車を活用した健康づくり
- ノルディックウォーキング
- ブローライフル
- 準高地トレーニング  
(裾野市スポーツツーリズム)



## コミュニティ

- ・健康フェスやイベントでの交流
- ・恩田原スポーツ広場の周知  
→スポーツを通じた交流
- ・大学生との連携

## ☆ウェルネス☆

- ・ウォーキングコースの作成
- ・ウォーキングでの健康づくり
- ・ウォーキングのメリット・魅力
- ・避難所の周知
- ・大谷・小鹿地区のスポット紹介
- ・大谷・小鹿地区のいいところ
- ・静岡大学との連携

## エネルギー

- ・防災拠点の設置  
→高い建物の建設→日陰場所の増加
- ・暑さ対策  
→日陰にもなる緑化の進行
- ・クリーンなウォーキングコース

## モビリティ

- ・パルクルやバスを利用したウォーキングコースの範囲拡大
- ・道路の区画整理への提言

### 駅側コース

2.9km 信号 3箇所  
3318歩 街灯 53本  
30分

標高差がなく歩道が広い  
ため歩きやすいコース

### 西側コース

3.18km 信号 5箇所  
4046歩 街灯 53本  
40分

周回コースのため景色が常に  
変わり歩いて飽きないコース

街灯数

信号数

歩きやすさ

スポット

避難所



### 小鹿商店街コース

2.25km 信号 6箇所  
3186歩 街灯 51本  
28分

飲食店が多く街灯や避難所も  
多いため安心して歩けるコー  
ス

### 静岡大学周辺コース

6.4km 信号 1箇所  
8071歩 街灯 38本  
90分

道幅が広く交通量が少ないため  
歩きやすいコース

### 海側コース

3.1km 信号 9箇所  
4539歩 街灯 88本  
41分

街灯が多く夜でも安心して  
歩けるコース



# ウォーキングコース西方面～恩田原公園から学校を周ります～



寿司屋



富士見小学校

距離  
3.2キロ

所要時間  
41分



富士見台二丁目公園

恩田原公園

FROZEN

カフェ・ド・ピンポン

ポイント地点：  
富士見第二丁目公園  
・防災倉庫

街灯  
53

信号  
5

コンビニ  
2

自動販売機  
4

**コース紹介**  
周回するため景色に飽きないコース。

**メリット**  
学校周辺を歩くため地域の目としての役割も持つ。

**デメリット**  
住宅街周辺の道幅は狭い。

## 4. ウォーキングイベントや健康フェスの紹介

# ウォーキングイベント（9/17）について

## 目的「**食べながら気づいたら歩いてた**」

久能山まで無人販売所で食べ歩きをしながらのウォーキング  
+ イベント前後での健康に関するフェスの実施

→ 親子がメインのため健康フェスでのイベントの景品として  
小鹿商店街と連携し商品券や景品などを用意することはできないか

久能山の階段にて運動強度の測定や、登りに必要な所要時間など  
健康の指標となる数値の提示については検討



#### 4. ウォーキングイベントや健康フェスの紹介

## その他ウォーキングに関するイベント

- ・ 杉山研主催の健康づくりイベント (10/15)

スポーツ広場にてウォーキングサッカーの体験  
ブローライフルの体験

- ・ ノルディックウォーキング体験会 (10/21)

スポーツ広場にてノルディックウォーキングの体験

⇒ウォーキングイベントと合同のチラシを作成、配付





## ウォーキングコース北方面

～恩田原公園から小鹿商店街～

### ポイント地点：競輪場 (避難所 1)

- ・ パルクール
- ・ トイレ

### ポイント地点：小鹿商店街

- ・ 街灯
- ・ 人通り多
- ・ 自動販売機

信号  
5

街灯  
50

自動販売機  
3

コンビニ  
2

### コース紹介

歩道が広く大谷川から小鹿商店街へ直線でわかりやすく歩きやすいコース

### メリット

商店街は街灯が多く避難所も多くあるため、安心・安全な道である。

### デメリット

道が狭い上に交通量が多い通りがある。



# ウォーキングコース 駅方面～恩田原公園から八幡山神社～



クレープ屋



神龍院



中華料理屋



有明公園



ラーメン屋



ポイント地点：有明公園

- ・パルクール
- ・防災倉庫
- ・トイレ



街灯  
53

信号  
3

コンビニ  
3

自動販売機  
4

距離  
3キロ

所要時間  
30分

八幡山神社夜景



## コース紹介

標高差がなく歩道も広いため比較的歩きやすいコース。

## メリット

飲食店や休憩地点が多くあり、高齢者でも安心して歩くことができる。

## デメリット

曲がる道が分かるづらい。

## ウォーキングコース海方面 ～恩田原公園から潮風の散歩みち緑地～



チェックポイント：無人販売所

- ・枝豆
- ・みかん
- ・いちご
- ・めだか

チェックポイント：避難所、防災

- ・大谷小学校
- ・大谷川放水路
- ・避難場所誘导图

街灯  
88

コンビニ  
3

信号  
9

自動販売機  
5

### コース紹介

大通りを進み海を目指すコース。道中には無人販売所も多くある。

### メリット

街灯が多いため夜でも安心して歩くことができる。ゴール地点で潮風を感じることができる。

### デメリット

信号機が多い。

# ウォーキングコース静岡大学方面～大谷不動山公園から片山公園～



片山公園



- ポイント地点①：不動山公園**
- ・トイレ  
(兼用と男子専用)
- ポイント地点②：片山公園**
- ・避難所
  - ・トイレ

三軒屋



大谷不動山公園



街灯  
38

信号  
1

自動販売機  
3

道中の花屋さん



距離  
6.4キロ

所要時間  
90分



## コース紹介

車通りが少なく、開けた道で歩きやすいコース

## メリット

信号が少ない。新たな発見がある。

## デメリット

通行止めで恩田原スポーツ広場までたどり着かない。