



**A 恵那峡さざなみ公園**  
 恵那市の名勝・恵那峡にある公園です。眺めの良い丘に芝生広場や遊具があります。春にはお花見、秋には紅葉も楽しめます。〒509-7201/大井町 恵那峡

トイレ	○	芝生	○
駐車場	○	遊具	○

**B 阿木川公園**  
 阿木川沿いの公園。水遊びができる浅瀬や芝生などがあります。サッカーゴールやバスケットゴールもあります。〒509-7203/長島町正家二丁目117

トイレ	○	芝生	○
駐車場	○	遊具	○

**C まきがね公園**  
 木のアスレチックや滑り台などの遊具で楽しむことができます。広い敷地内はウォーキングにもぴったりです。〒509-7205/長島町中野1269-389

トイレ	○	芝生	○
駐車場	○	遊具	○

**D クリスタルパーク恵那**  
 冬はアイススケート、それ以外の季節はインラインスケート、他にもトランポリンや一輪車も体験できます。食堂もあるので、ごはんを食べて、1日遊べます。インスタ映えるウォールアートで楽しく記念撮影も。〒509-7122/武並町竹折970-1

トイレ	○	芝生	-
駐車場	○	遊具	○

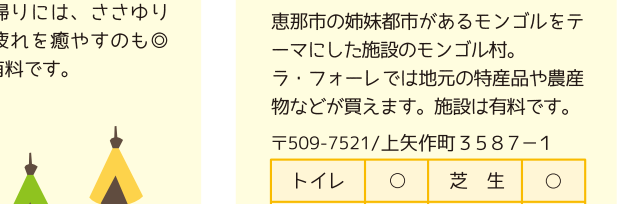
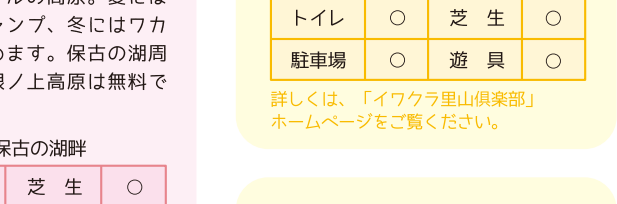
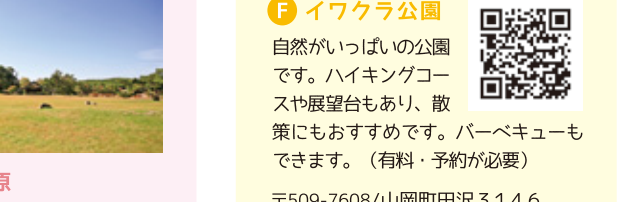
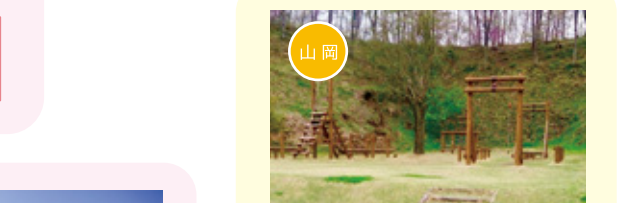
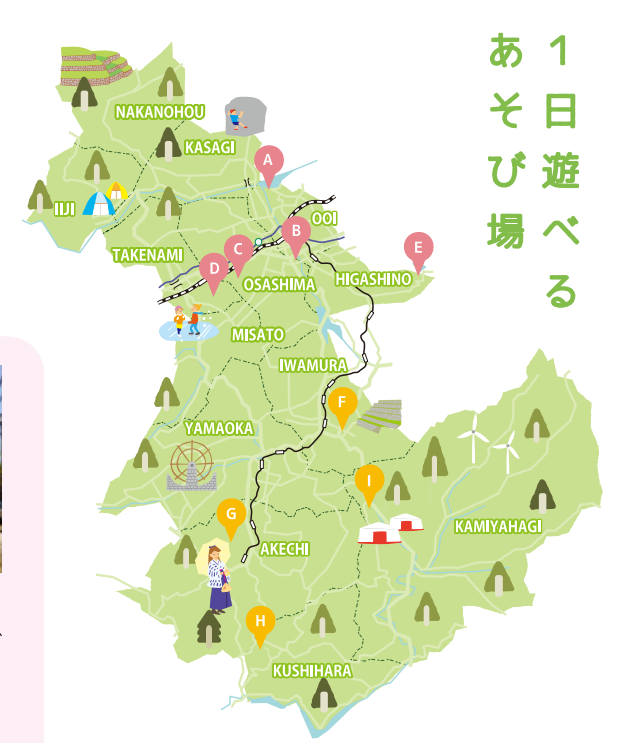
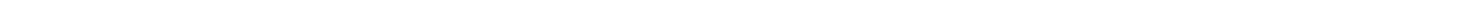
**E 根の上高原**  
 標高930メートルの高原。夏には避暑地としてキャンプ、冬にはワカサギ釣りを楽しめます。保古の湖周辺は有料ですが根上高原は無料で開放しています。〒509-7202/東野保古の湖畔

トイレ	○	芝生	○
駐車場	○	遊具	-

**F アイワクラ公園**  
 自然がいっぱいの公園です。ハイキングコースや展望台もあり、散策にもおすすめです。バーベキューもできます。(有料・予約が必要) 〒509-7608/山岡町田沢3146

トイレ	○	芝生	○
駐車場	○	遊具	○

詳しくは、「[「アイワクラ里山倶楽部」ホームページをご覧ください。](#)



# 外遊びのススメ

近年の幼児期の体力低下に歯止めをかけるため、文部科学省の「幼児期運動指針ガイドブック」では、「1日60分以上、体を動かすこと」を推奨しています。本来は外でのびのびと遊ぶことがベストですが、天候や環境によって外遊びができないこともあり、「体を動かす」という表現が使われています。体を動かすことで、以下の成長が期待されます。

- 1 体力・運動機能の基礎を培う！**  
 日ごろから体を動かすことで持久力が向上し、動きつづける力を養うことができます。
- 2 丈夫で健康な身体になる！**  
 外遊びで体を動かす習慣が身に付くと、丈夫でバランスのとれた体づくりだけでなく、体の機能の発達も促されることで健康的な体づくりにつながります。
- 3 意欲的に取り組む心を育てる！**  
 のびのびと外遊びをして、さまざまな「できた！」という成功体験を重ねていくことで、意欲的な心も育まれます。
- 4 協調性・コミュニケーション能力を育む！**  
 友だちと関わりながら遊ぶことを通して、ルールを守り、自分勝手なふるまいを抑え、友だちとコミュニケーションを取ることで、協調性を身に付けることができます。
- 5 認知的能力の発達に効果あり！**  
 鬼ごっこで逃げたり、ドッチボールでボールが飛んでくる方向を予測したりと、外遊びは、危険予測や状況判断などの脳の発達を促す効果があります。また、自分たちでルールを工夫する、新しい遊びを考え出すといった創造力も育まれます。

つまり、  
**外遊びは身体を育てるだけでなく心の成長も促す効果があるのです！**

**外遊びをするとき、大人が知っておきたいこと**

体と心の発達に欠かせない外遊びですが、ただ「外へ出て体を動かす」だけでは、子どもの運動能力や社会性を育むことはできません。ふいに外へ連れ出して「遊んでごらん」と言ってみても、外遊びに慣れていない子どもは、どのように遊ぶのが分からず、大人が思っているようには遊べないのです。ぜひ大人も一緒に遊びに加わって縄跳びやボール、公園の遊具などで遊みましょう。外でのびのび遊ぶ子どもは、体が丈夫になるだけでなく心も豊かに成長します。お父さんやお母さんも童心に返って一緒に遊みましょう！

＼ 休日は家族みんなで遊び倒そう！ /

# 恵那市 あそび場マップ

