

# 松山総合公園

松山市  
朝日ヶ丘

DATA ☎ 089-923-9439

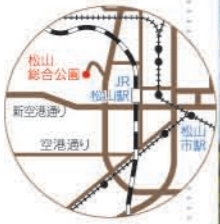
〒松山市朝日ヶ丘1-1633-2  
 9時～17時(第1駐車場は20時まで)  
 無休 425台  
 無料

アクセス

●(車の場合)  
松山市中心部より車で約5分  
公園東入口より入場

●(電車の場合)  
郊外電車の場合(伊予鉄高浜線/15分毎発)  
衣山駅または西衣山駅下車  
徒歩15分で公園北入口(妙源寺橋)

●(バスの場合)  
伊予鉄バス津田園地行き  
松山総合公園前下車  
徒歩5分で公園東入口(エントランス広場)



**ママCheck!!**  
 展望塔からの景色は最高♪  
 360度のパノラマで、正面には松山城が、  
 遠くには伊予灘も見えますよ!

## 基礎体力づくり

公園の遊具を活用しよう!

**体力づくり** まだまだ

坊ちゃん夢ランドで♪  
**障害物にチャレンジ**

遊具内では積極的に  
 障害物を越えよう♪  
 判断力やフットワーク  
 が身に付き、股関節も  
 柔らかくなりますよ。

**上半身の筋肉を鍛える**

ちびっこ広場にあるうんていは、  
 ぶら下がることで、握力・腕・背中など、  
 特に上半身を非常に大きく使います。  
 大人も普段あまり使わない部位なので、  
 一緒にぶら下がるだけでもいい運動  
 になりますよ。

**バランス感覚を養う**

揺れる遊具はバランス感覚が  
 大切! 坊ちゃん夢ランドにある写真の  
 遊具では、腕や背中、お尻や太ももの筋  
 肉など、うまく全身を使おうとするの  
 で、バランス感覚が養えます。

**ボクCheck!!**  
 坊ちゃん夢ランドのカラフルで大きな遊具は4階まで上げて、  
 それぞれの塔がつながってるから空中を歩いているみたいだよ。

**公園へ行こう!!**

特集  
**スポーツの  
 秋冬がやってきた!!**

遊びながらの  
**基礎体力  
 づくり**

遊ぼう!!

## えひめこどもの城

松山市  
西野町

**全身の筋肉とバランス感覚を養う**

あいあい児童館内にある「こどもタ  
 ワー」。タワー内のロープを登るときに  
 は、腕や背中、お尻や太ももの筋肉が必要  
 です。また不安定なロープの上を歩  
 くとバランス感覚が養えます。

**お尻や太ももの筋肉を鍛える**

森の広場にあるアスレチック遊具も、  
 体力づくりにぴったり。坂道を登るとき  
 には、平地に比べ、お尻や太ももの筋  
 肉を特に使うので、鍛えられます。

**ママCheck!!**  
 ホームページがとても充実していて、イベント情報は3ヶ月分  
 まとめて掲載されているので、遊びの予定が立てやすいです!

DATA ☎ 089-963-3300

〒松山市西野町乙108-1  
 9時～17時(期間により異なる)  
 水曜(祝日の場合は、翌日)、年末年始  
 500台(普通車300円)  
 無料(園内乗り物などは一部有料)  
<http://www.i-kodomo.jp/>

アクセス

●(車の場合)  
松山市中心部より車で約30分

●(バスの場合)  
松山市駅より伊予鉄バスえひめこどもの城行き  
えひめこどもの城下車

遊具で楽しく  
 体力づくり!  
 私がアドバイス  
 します。

ナビゲーター  
 健康運動指導士  
 蒔田 誠さん