長ぐつを脱いだ猫

飯能中央公園
フェーズフリー整備計画の提案

市民の体の健康
心の健康
街の健康を守る。



提案の 3 つの柱

01 裸足生活の促進

安心して靴を脱げる環境を整備し、裸足になることで市民の健康を促進

02 全面天然芝化

全面を天然芝に変え、内水氾濫、ヒートアイランド対策と、街の景観を向上に寄与。

03 フェーズフリー

普段は快適に使えて災害時に役立つ設備を供え、地域の防災拠点として役割を強化

裸足になる3つのメリット



01 環境を綺麗に保つ意識が育つ

- 裸足になれる場所だからこそ綺麗に保ちたくなる
- 利用者が自発的に美化活動をおこなうようになる
- 雑草駆除、ゴミ拾いで体を動かし健康を促進



足洗い場とベンチも整備

02 血流の促進とストレスの軽減

- 天然芝で全身につながる足裏のツボが刺激され血行が促進される
- 足つぼタイルでさらに効果を高める→
- 裸足で過ごす「アーシングウォーク」で、ストレスの原因・体内静電気を放出

※医療効果は断定しません。

03 心の壁がなくなり本音で話せる。コミュニケーションが活発化

- 常識やしがらみである靴を脱ぎ開放的な気分になり、ストレスを軽減
- 血流が促進されコミュニケーションが活発になる
- 初対面でも仲良くなれる



駐車場を含む公園の全面を天然芝に。

天然芝が生み出す3つの効果

水害対策	暑さ対策	景観・美化意識
雨水が地面へしみ込み、内水氾濫のリスクを下げます。	土が持つ恒温性・温室効果ガス吸収能力と、天然芝の潤いで真夏の猛暑を軽減	森林文化都市にふさわしい、緑にあふれる美しい景観

天然芝の柔らかさと恒温性は、災害時の避難場所としても有効

フェーズフリーの視点で整備する設備

普段は —— 健康づくりと景観のため。 もしものときは —— 炊き出し・水・トイレ・避難空間 として機能します。

足つぼタイル

平時 丸石を埋め込んだ通路で
裸足で歩いて足裏を刺激

災害時 足裏マッサージで血行促進
エコノミック症候群を予防



かまどベンチ

平時 普段は木製ベンチとして
休憩や待ち合わせに使用

災害時 災害時は座面を外しかまどに、
温かい炊き出しを提供



エディブル・ランドスケープ

平時 色とりどりの観賞用、
生育の観察学習用として

災害時 常温で鮮度を保てる
野菜・果物の備蓄として食べる



Wikipediaより転載

防災パーゴラ

平時 屋根のある休憩所として
木陰とベンチを提供

災害時 雨・直射日光を避ける
救護・情報掲示板スペースに



メーカーHPより転載

自家発電型遊具

平時 子どもの遊具として、
大人の健康維持の器具として

災害時 電力を生み出し、情報通信機器や
照明器具の利用に活かす



メーカーHPより転載

災害への備えとして整備する設備

いざという時の水・トイレ・支援物資への備えとして機能します。

マンホールトイレ

災害時に既存のマンホールへ便器等を設置し、下水道へ直接排泄する非常用トイレ。
貴重な水を節約でき、一般的な仮設トイレに比べて臭いも気になりません。



地下雨水貯留槽＋手動ポンプ

日頃から雨水をためておき、災害で断水が発生した際に生活用水として利用できます。手動ポンプをセットすることで停電時でも利用できます。



防災用井戸

災害による停電や断水が発生した際、生活用水や雑用水を確保するために活用される非常用の井戸です。



ドローンポート（将来的に整備）

物資の輸送手段として実用化が進むドローンの離着陸場所を整備。





参考事例

富士宮市 大岩出水公園 ／ 富士根交流センター（静岡県）

飯能中央公園を「裸足の公園」として維持・管理するために

01 裸足イベントの会場として活用

楽しい思い出とともに、安心して芝生になれる場所としての認知を広める

02 日常的な利用を快適に

ふだんは家族連れや高齢者の憩いの場として日常的に利用され、維持管理されています。

03 公･民の協力

成功の鍵は行政と住民の協力による美化意識と、段階的な拡張です。