

# 健康遊具のある公園

地域の皆様の健康づくりにご利用いただける「健康遊具」を設置しております。ウォーキングや散歩の途中などの時間にぜひご利用ください。なお、ご利用の際は安全のため、ご自身の体調と相談しながら使用してください。

ご利用の前後は、準備運動と整理運動を行いましょう。

健康遊具の種類	利用方法・効果等	箭弓町第一公園	稲荷林公園	上後原公園	松風公園	諏訪公園	小松原公園	砂田第2公園	川風公園
背伸ばしベンチ	休みながら背筋を伸ばせるタイプのベンチです。座りながら、または反対側に立ち、カーブに沿ってもたれるだけで、無理なく背筋を伸ばせます。背や肩の柔軟性を高めます。	○				○	○		
ぶら下がり	軽く手を伸ばし、バーをつかんで両手でしっかり握り、背、肩、腕が伸びるように腰を落とし、ももをあげましょう。腕や肩の柔軟性を高め、腕、脚、腹等の筋力をアップします。		○			○			
垂直はしご (ろくぼく)	膝あげ(初級): 背中をはしごにつけ、頭上で棒をつかみ、ぶら下がり膝を交互に上げます。 横脚あげ(中級): はしごの横に立ち、できるだけ高く棒をつかみ、片脚を横に上げます。向きを変え反対の脚も同様にします。 はしご昇り(上級): できるだけ速く上まで昇り、降りてきます。腕や肩の柔軟性を高め、腕、脚、腹等の筋力をアップします。		○						
平行棒	両肘を伸ばして体を支えた状態で、両足を左右に5回振ります。足腰の血行改善になります。		○			○			
腹筋台	つま先をパイプの下に入れて、ひざを曲げ、無理のない姿勢で腹筋運動をしましょう。腹や腕の筋力を高めます。		○						
ウォーキングマシーン	左右のバーを握り、ローラーの上を歩きます。歩行に必要な健康的な筋肉と筋力を維持しましょう。			○					
足裏健康器	靴を脱いで足裏全体を刺激するようにゆっくりと踏み締めて歩きましょう。  ※使用時は公園内の看板の注意事項をよく読んでから使用しましょう。							○	
バックボウベンチ	座った状態で背板に沿って上体を後ろにゆっくりと反らしましょう。上半身のストレッチや腰部の強化、腰痛予防に効果があります。繰り返し行い上体と腰部の柔軟性を高めましょう。								○
ロッキングボード	両手で上のバーにつかまり、ボードで体を支えながら脇腹、背中全面の筋肉を伸ばしましょう。また、膝を伸ばした状態で脚を持ち上げると、さらに運動の強度があがります。								○
ツイストサークル	サークルの中に立ち、パイプにつかまりながら、ゆっくりと左右に体をひねる運動を行います。浅いひねりから徐々に大きなひねりにしていくことで柔軟性を高めましょう。								○
背伸ばしステーション	十分なストレッチで、上半身と肩の柔軟性を高めます。				○				



背伸ばしベンチ



ぶら下がり



垂直はしご(ろくぼく)



平行棒



腹筋台



ウォーキングマシーン



背伸ばしステーション



背伸ばしベンチ



ぶら下がり



平行棒



背伸ばしベンチ



足裏健康器



バックボウベンチ



ロッキングボード



ツイストサークル