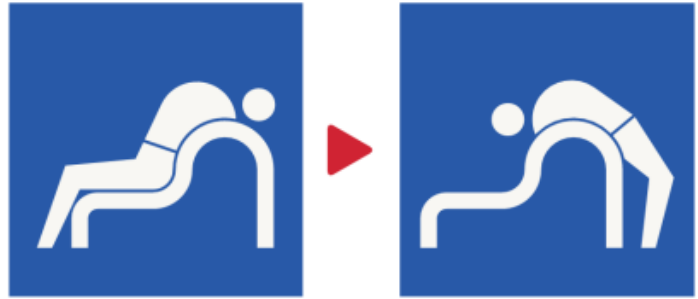


健康器具のある公園

令和5年3月20日現在

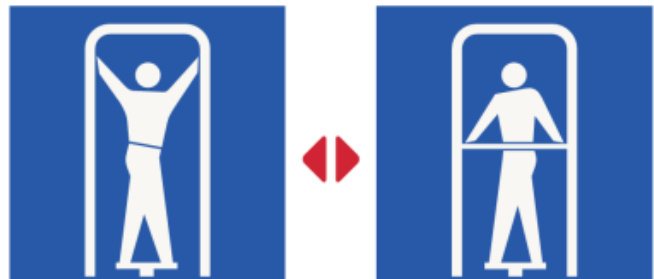
【1 ハイウェイパークあつぎ公園（愛甲・東名南側） N=6基】平成6年度 ※青壮年向けに設定

① 背のばしベンチ（背中ストレッチ）



座りながら、また反対側に立ってゆっくりと背のばし運動をしましょう。無理なく背すじがのばせます。

② ツイストボード（腰のストレッチ）



バーにつかまり円盤の上に立ち、体を左右にゆっくりひねりましょう。腰部のストレッチに役立てましょう。バーの握る位置によってひねり具合が変わります。

③ ジャンピングポール（瞬発力）

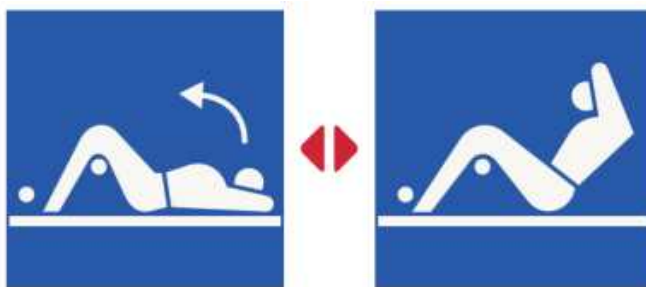


ジャンプ器具 K-111-S
ジャンピングポール

円盤は
2mから10cm間隔です

垂直跳びをしましょう。円盤の一番下の高さは2mで、円盤の間隔は10cmずつです。瞬発力やバランス感の向上に役立てましょう。

④ 腹筋ベンチ（腹筋運動）



腹筋運動はひざを曲げて行うのが無理のない姿勢です。つま先をパイプの下に入れ、ひざを曲げて腹筋運動をしましょう。

⑤ スプリングバー（肩のストレッチ）



らくらく健康器具
スプリングバー

ぶら下がりや懸垂運動をしましょう。スプリングがとびついた時のショックを柔らかくしてくれます。

⑥ アームトレーナー（腕力・腹筋力）



自分の体力にあった高さのグリップを握って腕たて伏せをしましょう。腕力、腹筋力の向上に役立てましょう。

【2 高坪公園（温水西二丁目） N=1 基】平成10年度 ※青壮年向けに設定

①腹筋ベンチ（腹筋を鍛える）



腹筋の強化



①シートに座り、バーに足を掛けた状態で寝転がり、腹筋を使ってゆっくりと上半身を起こします。



②仰向けになり、バーを両手で掴み両足を揃えて曲げ伸ばします。

運動効果

- ① 腹の筋力アップ
- ② 足腰の柔軟性アップ



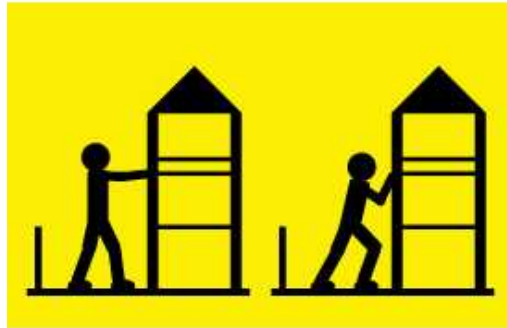
【3 荻野運動公園 N=15基】 ※全体的に高齢者向けに設定。

平成12年度に13基（平地部）、平成14年度に2基（丘陵上部）

①～④ウォームアップ遊具（軽い準備運動）



1	ストレッチ 1	W
---	---------	---



目的：ふくらはぎを伸ばす

運動：手で肩の高さのバーを握り、足を前後に開いて後ろ足のふくらはぎを伸ばす。



2	ストレッチ 2	W
---	---------	---

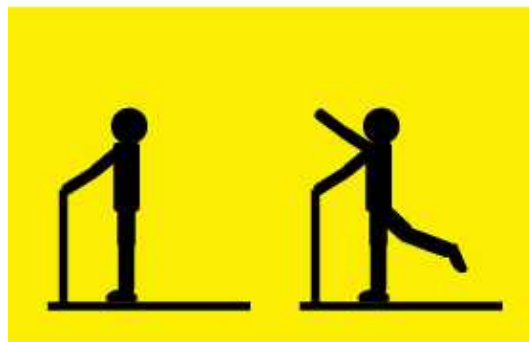


目的：ふとももを伸ばす

運動：手で胸の高さのバーを握り、足を前後に開き前足を下段バーに掛け後ろ足のふとももぎを伸ばす。



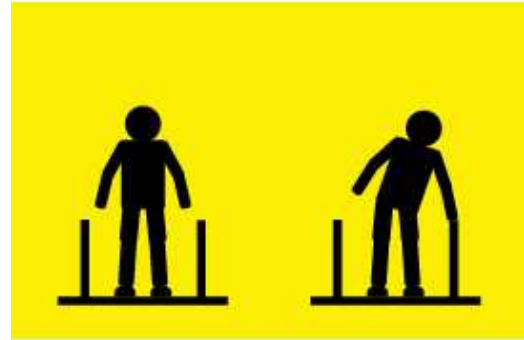
3	スイング	W
---	------	---



目的：全身を伸ばす

運動：左手で手摺を握り体を支え、右腕を頭の上の方向に高くあげる。同時にバランスをとりながら左足を後ろの方向へ跳ねあげる。かかと

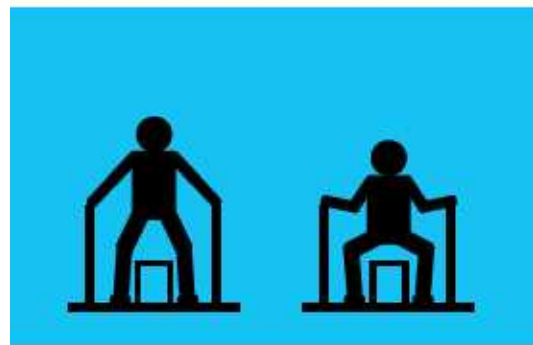
4	メトロノーム	W
---	--------	---



目的：横腹の筋肉を伸ばす
 運動：ふたつの手摺りの間に立ち、体を正面に向けたままゆっくりと横に曲げる。手摺りに触り10～20秒間維持する。

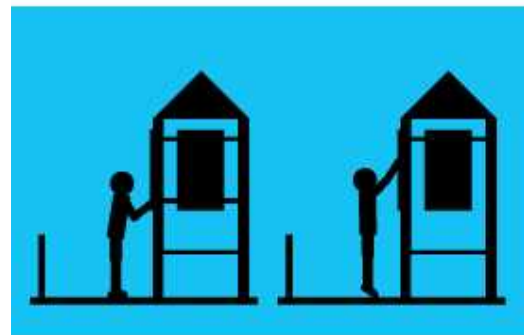
⑤～⑨チャレンジ遊具（体力増進をめざす）

5	スクワット	C
---	-------	---



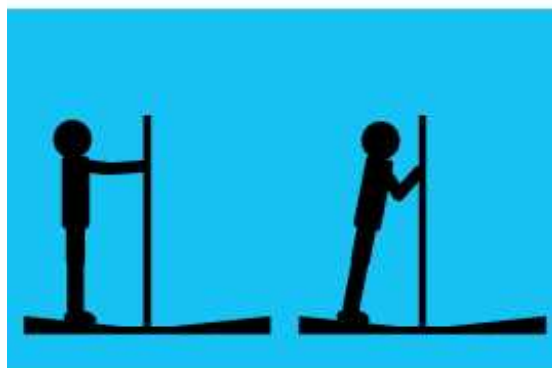
目的：膝の屈伸をしながら下半身を強化する
 運動：手摺りを持ち足を開きベンチを跨ぐ。かかとを地面につけたまま、お尻がベンチにつくまでゆっくりと足を曲げる。

6	リーチング	C
---	-------	---



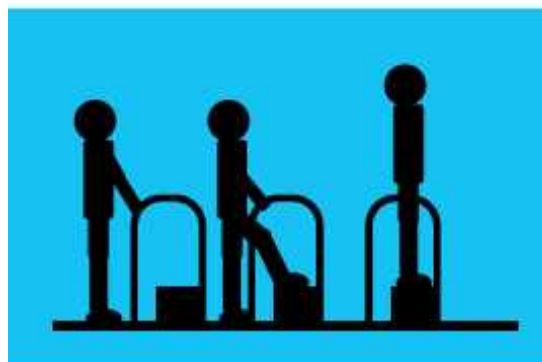
目的：全身を伸ばして肩や背中柔軟性を高める
 運動：手を壁面の横に添えながら、ゆっくりとできるだけ高く上げ、10～20秒間維持する。腕をおろして軽く揺さぶる。

7	プッシュバック	C
---	---------	---



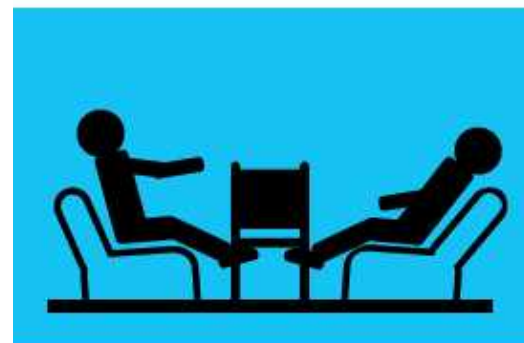
目的：腕立て伏せの要領で肩や腕を強化する
 運動：斜面に立ち肩の高さのバーを持って体を支える。背中を曲げずにゆっくりと肘を曲げ、体を前に倒す。

8	アップダウン	C
---	--------	---



目的：段差の昇降運動で足腰を強化する
 運動：片手または両手で手摺りを持ちながら段差を昇り降りしてゆっくり前進する。

9	シットアップ	C
---	--------	---

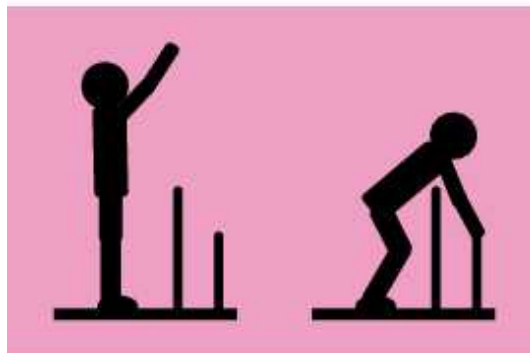


目的：腹筋を強化する
 運動：椅子に着席し、背もたれにもたれる。足首をバーの下に置き、息をはきながら背中を伸ばしたまま上半身をまっすぐに起こす。

⑩～⑬リラックス遊具 (調整運動)



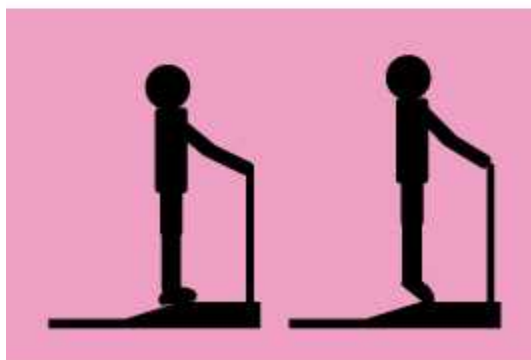
10 | サルテーション | R



目的: 背中や腰の柔軟性を高める
 運動: 高い手摺りから30cmほど離れて立ち、腕を頭の上に伸ばす。体を前方にゆっくり折り、低い手摺りに触り、約10秒間維持する。



11 | アップリフト | R



目的: 足首周辺の筋肉をほぐす
 運動: 手摺りに向かって立ち手摺りを握りつつ、背中を伸ばしたまま、かかとを上げたり下ろしたりする。



12 | ジグザグバランス | R



目的: 平衡感覚を養う
 運動: 両手を拡げ、小刻みな歩調で(前足のかかとを後ろ足のつま先に付けながら)ラインに沿って歩く。



13 足つぼ



⑭～⑮ストレッチ遊具（調整運動）



【4 大手公園（中町三丁目） N=2基】平成16年度 ※青壮年向けに設定

①スパイラルツリー（登り式のうん梯）

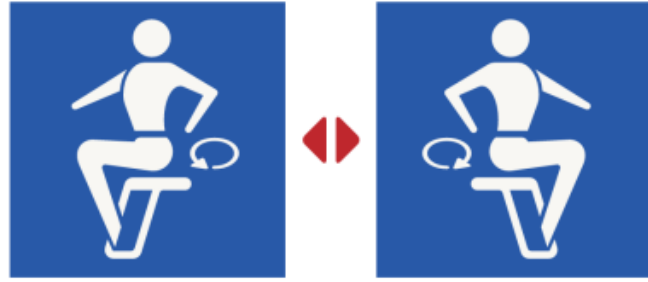


②けんすいポール（円形鉄棒）



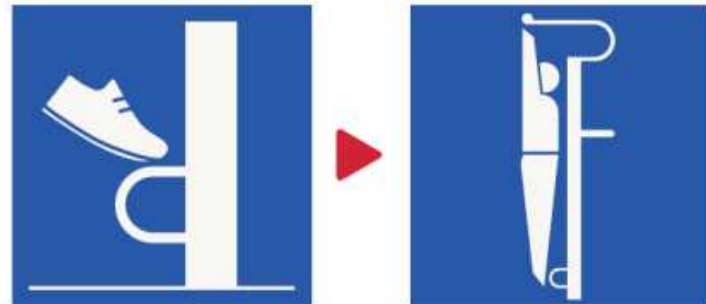
【5 向田公園（林一丁目） N=2基】平成16年度 ※壮年向けに設定

①ツイストスツール（椅子式のツイスト遊具）



体をひねるストレッチ運動です。足をかけ、手すり
上半身を支え、左右にゆっくり振りましょう。
ムリなくバランスよく行うのが効果的です。

②スプリングバー（スプリング式の鉄棒）



ぶら下がりや、懸垂運動をしましょう。スプリングが
とびついた時のショックを、やわらげてくれます。
バーに手が届かないときは、足掛けを使いましょう。

【6 藤塚みどり公園（上依知） N=5基】平成19年度 ※壮年向けに設定

① あしのばし（高さの異なったステップで、足のストレッチ）



足のストレッチ



①ボールをにぎってバランスをとり
低いステップに片足を上げて
足腰を伸ばします。



②徐々に高いステップに上り
ふくらはぎを伸ばします。
③軽く足を上げられる程度で
行うように調整して下さい。

運動効果

- ① 足腰の柔軟性アップ
- ② 太もも・ふくらはぎのストレッチ



② わき腹のばし（高さの異なる手すりで、肩関節と上体バランス）



上半身、横方向の運動



①シートに座り、正面を向いたまま
上と横の印を持ちます。
②次に上の手を横へ近付けるように
バランスを取りながら体を
傾けます。



③体を起こし反対側も同じように
行います。

運動効果

- ① 背中・肩・胸の柔軟性アップ
- ② わき腹の筋肉の柔軟性アップ



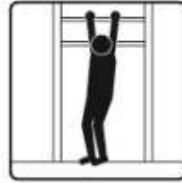
③ ぶらさがり（肩のストレッチ）



肩のストレッチ



①軽く手をのぼして届くバーに手を掛けます。



②バーを両手で握り、足裏を地面に着けたままゆっくりぶら下がるように膝を曲げ、背中を伸ばします。

運動効果

- ① 背中・肩・胸の柔軟性アップ
- ② 腕・肩・腹の筋力アップ
- ③ 姿勢矯正



④ むみ台わたり（高さの異なるステップを渡り、姿勢とバランスの向上）



⑤ ウエスト（胴の旋回運動）



腰の柔軟性



①グリップを持ち、ステップの上立ちます。



②下半身を小さく左右に振ります。
③全身を使いゆっくりと大きく左右に振ります。

運動効果

- ① 腰の柔軟性アップ



【7 ひまわり公園（南町） N=4基】平成19年度 ※壮年向けに設定

① お腹ひねり（胴の旋回運動）



② 背のばしベンチ（背中ストレッチ）



背中ストレッチ



① 深く腰を掛け、背もたれに寄り掛かるよう曲面に沿ってゆっくりと背中と肩をつけます。



② 胸を広げ体を伸ばした後ゆっくり上体を起こします。

運動効果

- ① 背中柔軟性の向上
- ② 全身のストレッチ



③ ぶらさがり（肩のストレッチ）



肩のストレッチ



①軽く手をのばして届くバーに手を掛けます。



②バーを両手で握り、足裏を地面に着けたままゆっくりぶら下がるように膝を曲げ、背中を伸ばします。

運動効果

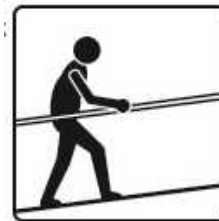
- ① 背中・肩・胸の柔軟性アップ
- ② 腕・肩・腰の筋力アップ
- ③ 姿勢矯正



④ のぼりおり（スロープと階段を歩行し、バランスと血行促進）



下半身の強化



①両手で手すりをしっかりと握ります。
②スロープから上り、階段から下ります。



③階段から上り、スロープから下ります。
②と③の動作を数回繰り返します。

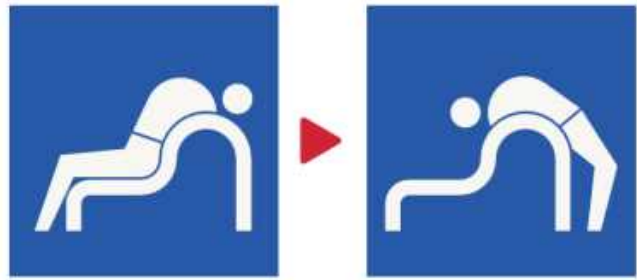
運動効果

- ① 転倒予防
- ② 下半身のバランス感覚アップ
- ③ 持久力アップ



【8 関谷公園（みはる野二丁目） N=2基】平成19年度 ※壮年向けに設定

①背のばしベンチ N=2基（背中ストレッチ）



座りながら、また反対側に立ってゆっくりと背のばし運動をしましょう。無理なく背すじがのびせます。

【9 山際公園（山際） N=2基】平成20年度 ※青年向けに設定

①背のばしベンチ（背中ストレッチ）



背のばしストレッチ
(5秒～10秒保持×2回)

！ 鍛えられる体力要素

※慣れたら運動する時間や回数を増やしてみましょう!
※無理をしないで、のんびり楽しく運動しましょう!

Fitness
フィットネス健康委員会

！ 効果のある部位

②腹筋ベンチ（腹筋を鍛える）



ふっきん
(3回～5回)

！ 鍛えられる体力要素

※慣れたら運動する時間や回数を増やしてみましょう!
※無理をしないで、のんびり楽しく運動しましょう!

Fitness
フィットネス健康委員会

！ 効果のある部位

①背のばしベンチ（背中中のストレッチ）



運動効果

- ① 背中中の柔軟性の向上
- ② 全身のストレッチ



背中中のストレッチ



① 深く腰を掛け、背もたれに寄り掛かるよう曲面に沿ってゆっくりと背中と肩をつけます。



② 胸を広げ体を伸ばした後ゆっくり上体を起こします。

②わき腹のばし（高さの異なる手すりで、肩関節と上体バランス）



運動効果

- ① 背中・肩・胸の柔軟性アップ
- ② わき腹の筋肉の柔軟性アップ



上半身、横方向の運動



① シートに座り、正面を向いたまま上と横の印を持ちます。
② 次に上の手を横へ近付けるようにバランスを取りながら体を傾けます。



③ 体を起こし反対側も同じように行います。

③ぶらさがり（肩のストレッチ）



運動効果

- ① 背中・肩・胸の柔軟性アップ
- ② 腕・肩・腹の筋力アップ
- ③ 姿勢矯正



肩のストレッチ



① 軽く手をのばして届くバーに手を掛けます。



② バーを両手で握り、足裏を地面に着けたままゆっくりぶら下がるように膝を曲げ、背中を伸ばします。

【11 坂上公園（中依知） N=4基】平成20年度 ※壮年向けに設定

①バランス円盤（足腰の筋力アップ）



① 手摺を両手でしっかりつかみ、ゆれる円盤によってバランスを取りましょう。

② 円盤によって球をコントロールしましょう。

初級 中級 上級

利用による効果

- 足首・ヒザの柔軟性アップ
- 足腰の筋力アップ

※利用される方の全てに効果が現れない場合があります。

②背のばしベンチ N=3基（背中ストレッチ）

背伸ばしベンチ

この器具は高齢者優先です。

- ▲ このサインをよんで読んで、正しい使い方を使用してください。
- ▲ 決して無理をしなさい。

①ベンチに座り、背中を背板に当て、ゆっくりと上体を倒します。
※体力に自信の無い方は、あまり体を倒さないようにしてください。



【12 鳶尾さつき公園（鳶尾2丁目） N=3基】平成21年度 ※幅広い年齢層の方々へ

①背のばしベンチ（背中の中のストレッチ）



背のばしストレッチ
(5秒～10秒保持×2回)

鍛えられる体力要素

効果のある部位

注意事項

※慣れたら運動する時間や回数を増やしてみましょう！
※無理をしないで、のんびり楽しく運動しましょう！

Fitness
フィットネス健康器具

②ウォールラダー（ぶらさがって、腕・背・腰のストレッチ効果と懸垂運動）



ぶらさがり
(5秒～10秒保持×2回)

ぶらさがり腹筋
(1回～5回)

けんすい
(1回～5回)

鍛えられる体力要素

効果のある部位

注意事項

※慣れたら運動する時間や回数を増やしてみましょう！
※無理をしないで、のんびり楽しく運動しましょう！

Fitness
フィットネス健康器具

③リズムボード（両足を交互に深く踏み込む大腿部の運動とバランス感覚を養う）



反復足踏み
(1分～2分)

鍛えられる体力要素

効果のある部位

注意事項

※慣れたら運動する時間や回数を増やしてみましょう！
※無理をしないで、のんびり楽しく運動しましょう！

Fitness
フィットネス健康器具

【13 明神池公園（長谷） N=2基】平成21年度 ※幅広い年齢層の方々へ

①背のばしベンチ（背中中のストレッチ）



背のばしストレッチ
(5秒～10秒保持×2回)

！ 鍛えられる体力要素

！ 効果のある部位

※慣れたら運動する時間や回数を増やしてみましょう！
※無理をしないで、のんびり楽しく運動しましょう！

Fitness
フィットネス管理事務局

②ウォールラダー（ぶらさがって、腕・背・腰のストレッチ効果と懸垂運動）



ぶらさがり
(5秒～10秒保持×2回)

ぶらさがり腹筋
(1回～5回)

けんすい
(1回～5回)

！ 鍛えられる体力要素

！ 効果のある部位

※慣れたら運動する時間や回数を増やしてみましょう！
※無理をしないで、のんびり楽しく運動しましょう！

Fitness
フィットネス管理事務局

【14 中村公園（妻田西二丁目） N=2基】平成22年度 ※壮年向けに設定

① 背のばしベンチ（背中ストレッチ）N=2基



<p>背のばしストレッチ (5秒～10秒保持×2回)</p> 	<p>！ 鍛えられる体力要素</p> 
<p>！ 効果のある部位</p> 	<p>※慣れたら運動する時間や回数を増やしてみましょう！ ※無理をしないで、のんびり楽しく運動しましょう！</p> <p>Fitness フィットネス健康館</p>

【15 厚木中央公園（寿町3丁目） N=2基】平成23年度

① 背のばしベンチ（背中ストレッチ）N=1基



背筋のストレッチができるベンチです。
休憩のついでに、ストレッチなど気軽な運動ができます。



② 腹筋ベンチ（腹筋運動）N=1基



腹筋運動のできるベンチです。
休憩のついでに、ストレッチなど気軽な運動ができます。



③ 上体ひねり（お腹ひねり（胴の旋回運動））N=1基



上半身のストレッチ



①シートに座り、テーブルに沿って
ゆっくりと上半身をひねります。



②はじめは軽く横にひねり
テーブルの目盛りを利用し
徐々に大きくひねっていきます。

運動効果

① 胸・肩・腰の柔軟性アップ



④ あしのばし（足のストレッチ） N=1 基



足のストレッチ



①ボールをにぎってバランスをとり低いステップに片足を上げて足腰を伸ばします。



②徐々に高いステップに上りふくらはぎを伸ばします。
③軽く足を上げられる程度で行うように調整して下さい。

運動効果

- ① 足腰の柔軟性アップ
- ② 太もも・ふくらはぎのストレッチ



⑤ ぶらさがり（ぶらさがって、腕・背・腰のストレッチ効果と懸垂運動） N=1 基



肩のストレッチ



①軽く手をのばして届くバーに手を掛けます。



②バーを両手で握り、足裏を地面に着けたままゆっくりぶら下がるように膝を曲げ、背中を伸ばします。

運動効果

- ① 背中・肩・胸の柔軟性アップ
- ② 腕・肩・腰の筋力アップ
- ③ 姿勢矯正



⑥ のぼりおり（スロープと階段を歩行し、バランスと血行促進）N=1 基



下半身の強化



- ①両手で手すりをしっかりと握ります。
- ②スロープから上り、階段から下ります。



- ③階段から上り、スロープから下ります。
- ②と③の動作を数回繰り返します。

運動効果

- 1 転倒予防
- 2 下半身のバランス感覚アップ
- 3 持久力アップ



⑦ 背のばしベンチ（背中ストレッチ）N=1 基



背中ストレッチ



- ①深く腰を掛け、背もたれに寄り掛かるよう曲面に沿ってゆっくりと背中と肩をつけます。



- ②胸を広げ体を伸ばした後ゆっくり上体を起こします。

運動効果

- 1 背中の柔軟性の向上
- 2 全身のストレッチ



⑧ スクリューウォール（腕のばしと頭の体操）



肩の柔軟性



①左手は奇数の数字に手を合わせ
右手は偶数の数字に手を合わせ
1から順番に動かしていきます。

運動効果

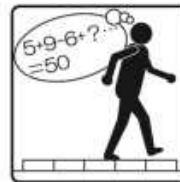
① 腕・肩・腰の柔軟性アップ



⑨ 計算ステップ（足の運動と頭の体操）



脳のストレッチ



①1からスタートして、中央の50を
ゴールとします。
踏んだ数字を足し算引き算して
50になるようにステップを移動
します。



②足の届く範囲で移動しましょう。

運動効果

① 全身のバランス感覚アップ
② 脳と動きのトレーニング



⑩ パラレルバー（足腰と手足の運動）



上半身の強化



①バーを両手で掴み
体を持ち上げます。
②両腕を伸ばしたまま
端から端まで移動します。



③両腕を伸ばして体を支え
足を前後に振ります。
④両腕の肘を曲げ伸ばししながら
体を支え上下させます。

運動効果

① 持久力アップ
② 腕・肩・背中筋力のアップ



【16 若草公園（毛利台1丁目） N=1基】平成23年度 ※壮年向けに設定

① 背のばしベンチ（背中ストレッチ）N=1基



背のばしストレッチ
(5秒~10秒保持x2回)

鍛えられる体力要素

効果のある部位

※慣れたら運動する時間や回数を増やしてみましょう!
※無理をしないで、のんびり楽しく運動しましょう!

Fitness
フィットネス健康機器

【17 酒井三田公園（酒井） N=2基】平成23年度 ※壮年向けに設定

① 背のばしベンチ（背中ストレッチ）N=1基



背のばしストレッチ
(5秒～10秒保持×2回)

！ 鍛えられる体力要素

！ 効果のある部位

※慣れたら運動する時間や回数を増やしてみましょう！
※無理をしないで、のんびり楽しく運動しましょう！

Fitness
フィットネス健康器具

② ぶらさがりN=1基（ぶらさがって、腕・背・腰のストレッチ効果と懸垂運動）



ぶらさがり
(5秒～10秒保持×2回)

ぶらさがり腹筋
(1回～5回)

けんすい
(1回～5回)

！ 鍛えられる体力要素

！ 効果のある部位

※慣れたら運動する時間や回数を増やしてみましょう！
※無理をしないで、のんびり楽しく運動しましょう！



Fitness
フィットネス健康器具

【18 くりの実公園（森の里） N=1基】平成23年度 ※壮年向けに設定

① ウォールラダー N=1基（ぶらさがって、腕・背・腰のストレッチ効果と懸垂運動）



<p>ぶらさがり (5秒~10秒保持×2回)</p> 	<p>ぶらさがり腹筋 (1回~5回)</p> 	<p>けんすい (1回~5回)</p> 
---	--	--

<p>！ 鍛えられる体力要素</p> 	<p>！ 効果のある部位</p>  <p>※慣れたら運動する時間や回数を増やしてみましょう！ ※無理をしないで、のんびり楽しく運動しましょう！</p> <p>Fitness フィットネス健康部員</p>
---	--

【19 小野並木公園（玉川） N=3基】平成22年度

① 背伸ばしベンチ N=1基（背中ストレッチ）



背のばしストレッチ
(5秒～10秒保持×2回)

鍛えられる体力要素

効果のある部位

注意事項

※慣れたら運動する時間や回数を増やしてみましょう!
※無理をしないで、のんびり楽しく運動しましょう!

Fitness
フィットネス健康会館

② ウォールラダー N=1基（ぶらさがって、腕・背・腰のストレッチ効果と懸垂運動）



ぶらさがり
(5秒～10秒保持×2回)

ぶらさがり腹筋
(1回～5回)

けんすい
(1回～5回)

鍛えられる体力要素

効果のある部位

注意事項

※慣れたら運動する時間や回数を増やしてみましょう!
※無理をしないで、のんびり楽しく運動しましょう!

Fitness
フィットネス健康会館

③ ステップ N=1基（あしのばし）



階段昇降
(1分～2分)

鍛えられる体力要素

効果のある部位

注意事項

※慣れたら運動する時間や回数を増やしてみましょう!
※無理をしないで、のんびり楽しく運動しましょう!

Fitness
フィットネス健康会館

【20 もみじ公園（荻野） N=2基】平成23年度

① 背伸ばしベンチ N=1基（背中ストレッチ）



背のばしストレッチ
(5秒～10秒保持×2回)

！ 鍛えられる体力要素

※慣れたら運動する時間や回数を増やしてみましょう！
※無理をしないで、のんびり楽しく運動しましょう！

Fitness
フィットネス健康会

！ 効果のある部位

② ぶらさがり N=1基（ぶらさがって、腕・背・腰のストレッチ効果と懸垂運動）



ぶらさがり
(5秒～10秒保持×2回)

ぶらさがり腹筋
(1回～5回)

けんすい
(1回～5回)

！ 鍛えられる体力要素

※慣れたら運動する時間や回数を増やしてみましょう！
※無理をしないで、のんびり楽しく運動しましょう！

Fitness
フィットネス健康会

！ 効果のある部位

【21 でんえん公園（妻田） N=2基】平成22年度

① 背伸ばしベンチ N=1基（背中ストレッチ）



背のばしストレッチ
(5秒～10秒保持×2回)

！ 鍛えられる体力要素

！ 効果のある部位

※慣れたら運動する時間や回数を増やしてみてください！
※無理をしないで、のんびり楽しく運動しましょう！

Fitness
フィットネス健康委員会

② ぶらさがり N=1基（ぶらさがって、腕・背・腰のストレッチ効果と懸垂運動）



ぶらさがり
(5秒～10秒保持×2回)

！ 鍛えられる体力要素

ぶらさがり腹筋
(1回～5回)

！ 効果のある部位

けんすい
(1回～5回)

※慣れたら運動する時間や回数を増やしてみてください！
※無理をしないで、のんびり楽しく運動しましょう！

Fitness
フィットネス健康委員会

【22 金田うしくぼ用水コミュニティパーク（金田） N=2基】平成22年度

① 背伸ばしベンチ N=1基（背中ストレッチ）



背のばしストレッチ
(5秒～10秒保持×2回)

！ 鍛えられる体力要素

！ 効果のある部位

！ 鍛えられる体力要素

※慣れたら運動する時間や回数を増やしてみよう！
※無理をしないで、のんびり楽しく運動しましょう！

Fitness
コミュニティ公園会

② ぶらさがり N=1基（ぶらさがって、腕・背・腰のストレッチ効果と懸垂運動）



ぶらさがり
(5秒～10秒保持×2回)

！ 鍛えられる体力要素

ぶらさがり腹筋
(1回～5回)

！ 効果のある部位

けんすい
(1回～5回)

！ 鍛えられる体力要素

※慣れたら運動する時間や回数を増やしてみよう！
※無理をしないで、のんびり楽しく運動しましょう！

Fitness
コミュニティ公園会

【23 大六天公園（戸室） N=1基】平成29年度

① 背伸ばしベンチ N=1基（背中ストレッチ）

※壮年向けに設定



休憩のついでにストレッチのできるベンチです。



【24 中河原しば公園（妻田東一丁目） N=1基】平成30年度

①背のばしベンチ（背中ストレッチ）N=1基

※壮年向けに設定



休憩のついでにストレッチのできるベンチです。



【25 緑ヶ丘さくら公園（緑ヶ丘四丁目） N=1基】平成30年度 ※壮年向けに設定

①背のばしベンチ（背中ストレッチ）N=1基



背中ストレッチ



①深く腰を掛け、背もたれに寄り掛かるよう曲面に沿ってゆっくりと背中と肩をつけます。



②胸を広げ体を伸ばした後ゆっくり上体を起こします。

運動効果

- ① 背中の柔軟性の向上
- ② 全身のストレッチ



【26 戸田小柳公園（酒井） N=2基】令和元年度 ※壮年向けに設定

① あしのばし（足のストレッチ） N=1基



足のストレッチ



①ボールをにぎってバランスをとり
低いステップに片足を上げて
足腰を伸ばします。



②徐々に高いステップに上り
ふくらはぎを伸ばします。
③軽く足を上げられる程度で
行うように調整して下さい。

運動効果

- ① 足腰の柔軟性アップ
- ② 太もも・ふくらはぎのストレッチ



② ぶらさがり（肩のストレッチ） N=1基



肩のストレッチ



①軽く手をのばして届くバーに
手を掛けます。



②バーを両手で握り、足裏を地面に
着けたままゆっくりぶら下がるように
膝を曲げ、背中を伸ばします。

運動効果

- ① 背中・肩・胸の柔軟性アップ
- ② 腕・肩・腹の筋力アップ
- ③ 姿勢矯正



【27 宮ノ腰公園（下依知2丁目） N=2基】令和元年度 ※壮年向けに設定

① マルチストレッチ（足のストレッチ） N=1基



効果が見込める場所
この器具での運動でおよそ左図の緑色部分に効果があります。
(効果には個人差があります。)



② 背のばしベンチ（背中ストレッチ） N=1基



効果が見込める場所






この器具での運動でおよそ上図の緑色部分に効果があります。
(効果には個人差があります。)

【28 あさひ公園（旭町1丁目） N=7基】令和元年度

① 平均台（バランス感覚アップと足腰の筋力アップ） N=1 基




前歩き	すり足	後ろ歩き
初級 目標回数 2回	中級 目標回数 2回	上級 目標回数 1回
		
<ol style="list-style-type: none"> 1 平均台の端から前を向いて歩きます。 2 端まで達したら、方向転換して戻ります。 	<ol style="list-style-type: none"> 1 平均台の端から体を横にして、すり足で進みます。 2 端まで達したら、足を入れ替えずに同様にすり足で戻ります。 	<ol style="list-style-type: none"> 1 平均台の端から後ろを向いて歩きます。 2 端まで達したら、方向転換して戻ります。

② 壁渡り（腕・肩・脚のストレッチと筋力アップ） N=1 基




穴を手がかりにして、壁を渡りましょう。



効果ポイント

- 筋力
- ストレッチ



③ バランス円盤（足腰の筋力アップ） N=1 基



1 手摺を両手でしっかりつかみ、ゆるい円盤にのってバランスを取りましょう。



2 円盤にのって球をコントロールしましょう。

初級 中級 上級




利用による効果

- 足首・ヒザの柔軟性アップ
- 足腰の筋力アップ

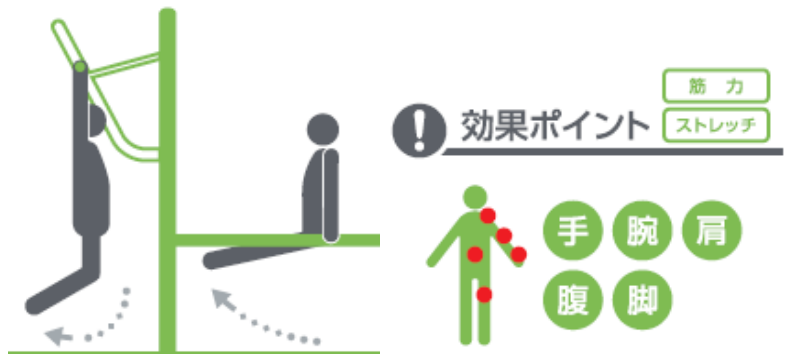


※利用される方の全てに効果が現れない場合があります。

④ ぶらぶらストレッチ（腕・腹・脚のストレッチと筋力アップ） N=1 基



両手で横棒にぶらさがり、
全身を伸ばすようにストレッチをします。



⑤ 足つぼマッサージ（足裏のマッサージ） N=1 基



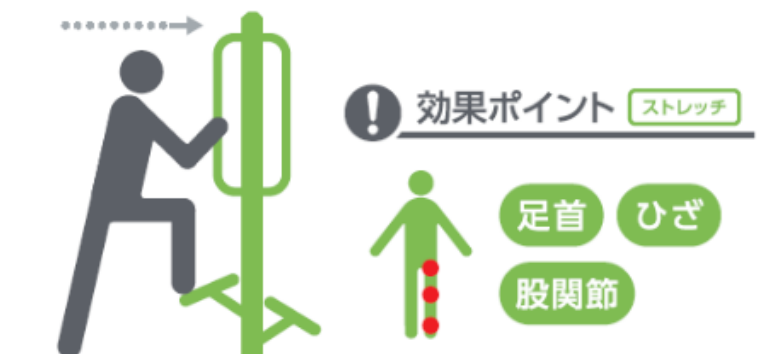
足つぼプレートにのって
適度に体重をかけてください。



⑥ ふみいたストレッチ（足のストレッチ） N=1 基



片足を踏み板にのせて、ひざや足首が
大きく曲がるよう体を引き寄せます。



⑦ 背のばしベンチ（背中ストレッチ） N=1基

※幅広い年齢層の方々へ



休憩のついでにストレッチのできるベンチです。



【29 旭町クスノキ公園（旭町2丁目） N=1 基】令和2年度 ※壮年向けに設定

①前屈ボード（腰のストレッチ） N=1 基



上半身の柔軟



- ①シートに座ります。
- ②テーブルに手を置き、両手を伸ばします。
- ③次にテーブルの目盛りを意識しながら上体をゆっくりと曲げていきます。

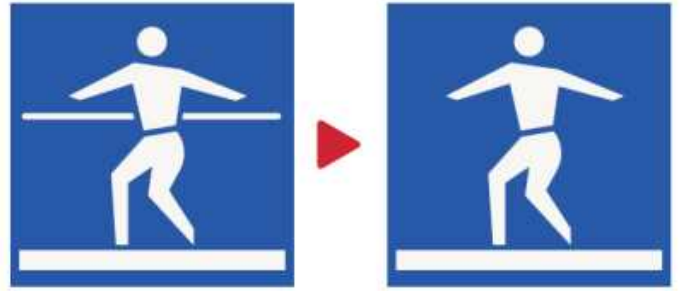
運動効果

- ①肩・背中の柔軟性アップ
- ②太もものストレッチ



【30 宮地公園（愛名） N=3基】令和3年度 ※全年齢向けに設定

① 平均台（バランス感覚アップと足腰の筋力アップ） N=1基



バランスをとりながら歩く運動です。
手すりがついていますので安心して運動ができますが
なるべく手すりにつかまらずに歩いてみましょう。


② 円盤ステップ（バランス感覚アップと足腰の筋力アップ） N=1基



③ ウマトビ（腕・肩・脚のストレッチと筋力アップ） N=1基



ジャンプ器具 K-116
ウマトビ



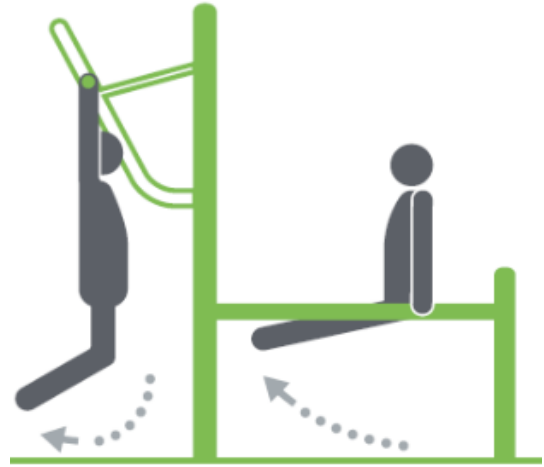
連続して馬跳びをしましよ
う。
ジャンプ力や瞬発力の向上
に役立てましょう。

【31 上落合ふれあい公園（上落合） N=1基】令和3年度

① ぶらさがり（肩のストレッチ）N=1基



両手で横棒にぶらさがり、
全身を伸ばすようにストレッチをします。



【32 瀬戸むつみ公園（妻田北2丁目） N=2基】平成6年度 ※青壮年向けに設定

①けんすい（肩のストレッチ） N=1 基



②バランス円盤（足腰の筋力アップ） N=1 基



【33 ゴルフ場前日枝公園（飯山） N=1基】令和4年度

①腕上げアーチ（腕と肩のストレッチ）N=1基



【34 上村公園（小野） N=1基】令和4年度

①腕のばし測定（腕と足腰のバランス・計測）N=1基

