

はじめよう！

気軽に！



# 公園で健康づくり



だいやと  
**台谷公園**  
(湘南大庭)



身近な公園で楽しみながら、**ココロとカラダ**の健康づくりをしませんか？

【健康遊具で+10!】

## 健康遊具の 使い方



使用方法については健康遊具取扱い会社のカタログを参照しています。  
自分の体調に合わせて**無理をせず**に実践してください。  
また、雨が降ったあとなど遊具が濡れた状態で使用すると**すべる場合がある**ので注意しましょう。

### ○へいきん台○ バランスのトレーニングができます。



手すりなど掴まる所がないので、安全には十分注意して使用してください。  
雨が降った翌日などは滑りやすいため使用は控えましょう。



①へいきん台の上に乗し、ゆっくりと前に進みます。



②両手を広げるとバランスがとりやすくなります。

### ○うんてい○ 腕のトレーニング/わき腹や背中全体のストレッチができます。



①踏み台の上に乗しバーを握ります。



②バーにぶら下がりながら、前に進みます。



※うんてい動作が難しい場合は、踏み台に足を乗せたままぶら下がります。

### ○ジャンプタッチ○ ジャンプのトレーニングができます。



無理をせず安全に実施しましょう。



①片手を伸ばして木の板の下に立ちます。



②軽くジャンプをして木の板をタッチします。  
低いところから少しずつ高くしていきましょう。

# ○腹筋ベンチ○ 腹筋のトレーニングができます。



①ベンチに座り、バーに足をかけます。



②おへそをのぞき込みながら少しずつ後方に倒れます。(倒れ腹筋)



※手を頭に添えると強度が上がります。(上体起こし)



健康遊具は、健康や体力の保持増進など、**大人の健康運動を目的として設置しています。**

子どもが利用すると重大な事故につながる場合がありますので、お子様が利用する際には、必ず大人が付き添ってのご利用をお願いします。

※新設した健康遊具には「**大人用**」と示したシールを貼っていますが、ご家庭でもお子様へお伝えください。

公園を活用しましょう♪

ポイント

広々とした公園で  
ココロもカラダもリフレッシュ♪♪

1日10分、今より多くからだを動かすこと(プラス・テン、+10)で、生活習慣病(糖尿病・がん等)や認知症・うつ予防にもつながります。



【ウォーキングで+10!】

公園を使ってウォーキング♪



周遊コース一周約**84m!**

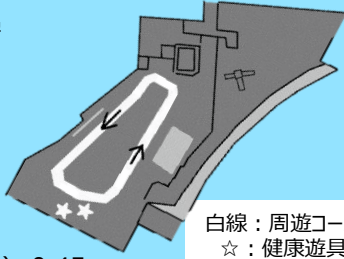
歩幅を広くとる、姿勢を正すなど、より効果的なウォーキングを意識しましょう!

歩幅 歩数の目安

50cm : 168歩/周

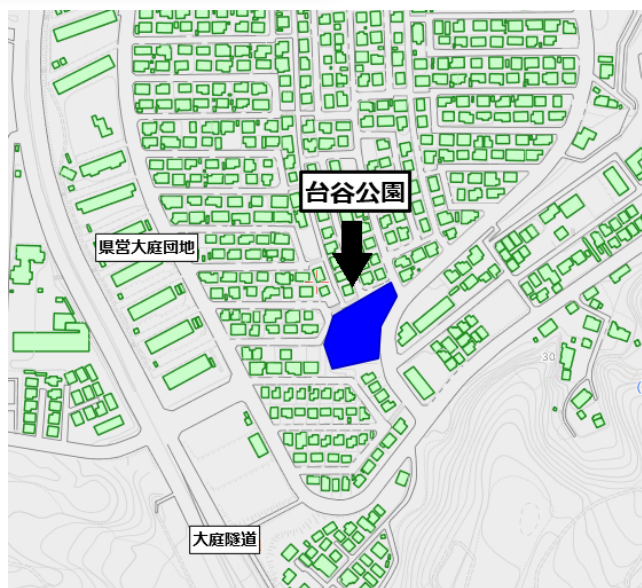
60cm : 140歩/周

70cm : 120歩/周



白線：周遊コース  
☆：健康遊具

※歩幅の目安(cm) = 身長(cm) × 0.45



【みんなで体操して+10!】

みんなで体操をするなど、公園の広い敷地を活かして気持ちよくからだを動かしましょう♪

