

はじめよう！

気軽に！



公園で健康づくり



ふなじぞう
舟地蔵公園
(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？

プラス・テン
【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。

○けんすい○ わき腹や背中全体のストレッチと筋力トレーニングができます。

<ストレッチ>



A



B

<筋力トレーニング>



けんすい



無理せず安全に
実施しましょう。

軽く手を伸ばして届く
バーを握ります。

A:足を地面に着けたまま
ゆっくりぶらさがります。

B:足を前に滑らせ
地面に着けたまま
ぶらさがります。

鉄棒を手の甲が上になるようにして
上から握り(順手)、けんすいをします。

○ダブル踏み台昇降○ 膝関節を動かし、足腰を鍛えることができます。



①ステップ正面のバー
を握ります。

②ステップを昇り降りします。

③高いステップにすると強度が上がります。

○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)



③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。

プラス・テン

【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**173m!**

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!

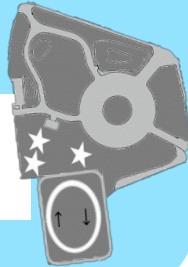
歩幅 歩数の目安

50cm : 346歩/周

60cm : 288歩/周

70cm : 247歩/周

白線：周遊コース
(歩く場所により距離が変わります)
☆：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♪

