



## 榛の森公園の健康遊具



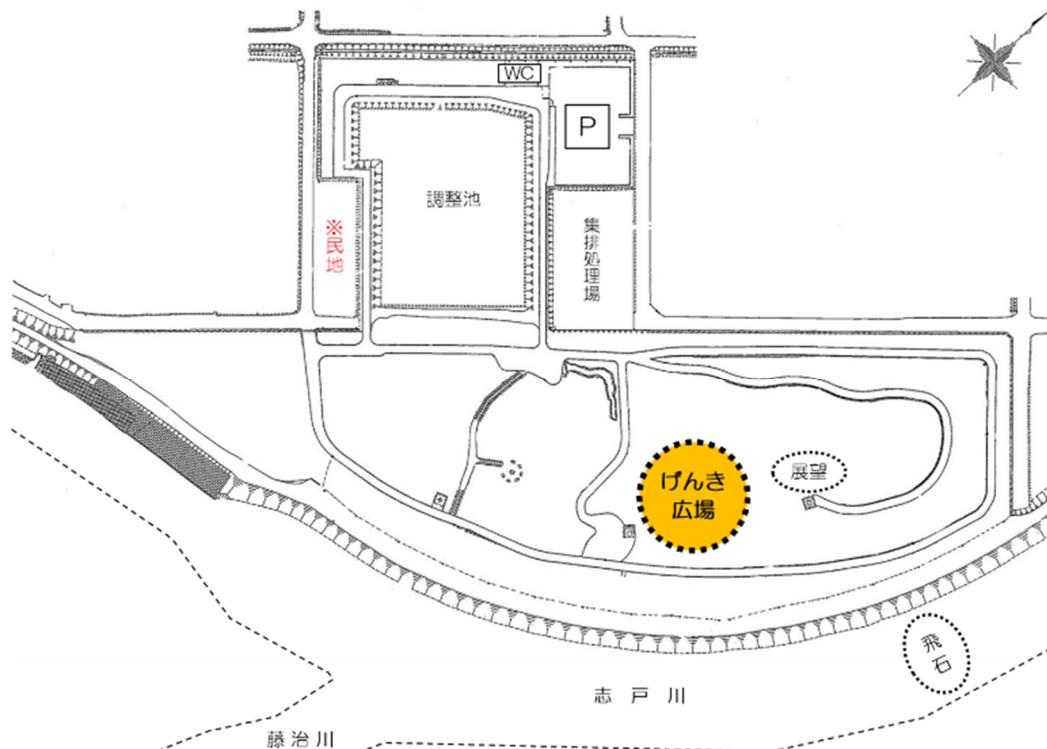
### 1. げんき広場

榛の森公園には、公園の特徴である物静かで自然を感じられる環境と起伏のある敷地形態を活用し、心を落ち着かせて、すがすがしく軽運動や散歩などを気軽に楽しんでもらえるようにウォーキングコースを3コース設定しているほか、「げんき広場」には健康遊具を設置しています。

健康遊具は、全部で8基（8種類）設置されており、トレーニングジムにあるような身体を鍛えるための器具ではなく、日常生活の中で必要とされる生活筋力のアップが望める運動を目的として、健康運動指導士の方のアドバイスを受けて選定した健康遊具で、使い方も分かりやすいので子どもから高齢の方まで無理なく楽しく利用できます。

健康維持や増進のために、筋力を付けたい部分に対応した健康遊具を集中して利用したり、8基の健康遊具を円形に配置していますので、サーキットトレーニング的な方法で利用したりすることもできますので、ご自身のやり方と体調に合わせて、無理せずご利用ください。

また、「げんき広場」から「展望広場」までは、登り坂になっているので、ここをゆっくり往復するだけでも足腰の筋力アップにつながります。



<健康遊具のある「げんき広場」位置図>

<「げんき広場」健康遊具配置図>



<8基の健康遊具を北から南に向き撮影>

## 2. 健康遊具

「げんき広場」に設置されている、8基の健康遊具を紹介します。

各健康遊具の説明内容<sup>\*</sup>を参考にして、ご自身のやり方と体調に合わせた運動をお楽しみください。 <sup>\*</sup>本製品のメーカー、(株)中村製作所のカタログから一部引用。

### ① ツイスト（ひねり運動）

バーを背にした状態で立ち、上半身をひねってバーをつかむストレッチと青竹踏み運動の足裏マッサージが行えます。

だれもが利用しやすいようにバーの高さを3段階に設定しています。

#### <鍛える部位>

腹横筋（インナーマッスル）

#### <目的>

腰の硬さをやわらげる、  
腰の動きを良くする、  
骨盤のゆがみを整える

#### <効果>

腰痛予防、ハリやダルさの解消、  
姿勢がよくなる、シェイプアップ、  
足ツボによるリラックス、便秘改善



### ② ステップ（昇降運動）

ステップの昇り降り運動で持久力を養うベーシックな有酸素運動です。

ご自身の体力に応じて、バーをつかまずに行うことも効果的ですが、ゆっくりとした動きでも効果があります。

#### <鍛える部位>

足の筋力（大腿四頭筋）、心肺機能

#### <目的>

持久力（心肺機能の向上）、  
太ももの筋力を鍛える

#### <効果>

足腰が丈夫になる、疲労回復の増進  
血行促進、基礎代謝の向上  
歩行姿勢の改善、転倒予防







### ③ ベンドステップ（前屈運動）

台の上でバーを前にして立ち前屈します。

指先が届いたバーの位置を目安に柔軟さを確認できます。

#### <鍛える部位>

大腿二頭筋、腓腹筋、  
脊柱起立筋（インナーマッスル）

#### <目的>

太ももの後ろを柔らかくする、  
ふくらはぎの後ろを柔らかくする、  
骨盤のゆがみを整える

#### <効果>

柔軟性の増進、腰痛予防、  
太ももと膝のストレッチ



### ④ シットアップ（腹筋運動）

台の上で横になりバーとの間に足を入れ足首を固定し、膝を立てた姿勢で上体を起こすことで腹筋を鍛えることができます。

運動の休憩などにベンチとしても活用できます。

#### <鍛える部位>

腹直筋（インナーマッスル）、  
広背筋

#### <目的>

腹筋、体幹筋の強化

#### <効果>

シェイプアップ、姿勢がよくなる、  
腰痛予防、便秘改善





#### ⑤ コンパス（開脚運動）

股関節まわりの柔軟性を養って脚の可動域をひろげることで、スムーズな歩行に貢献します。

デッキはスリップしづらい仕様です。

##### <鍛える部位>

股関節、内転筋群（内モモの筋肉）

##### <目的>

股関節まわりの柔軟性を養う、  
骨盤のゆがみを整える

##### <効果>

体のバランスを整える、血行促進、  
むくみの改善、歩行姿勢の改善、  
転倒予防、柔軟性の増進



#### ⑥ ウォールラダー（ぶらさがり運動）

上段バーにつかまり、ぶらさがり運動をしたり、中段バーにつかまった状態から足を上げ、ぶらさがり腹筋運動をしたりなど、ご自身の体力に応じて、ストレッチから筋力アップまで幅広い運動メニューが行えます。

##### <鍛える部位>

僧帽筋、三角筋、広背筋、握力

##### <目的>

背筋のストレッチ、握力アップ

##### <効果>

肩こり、体の歪み解消、  
上半身の筋力アップ、  
姿勢がよくなる、腰痛予防、  
手を使う日常動作の改善

※上記は「ぶらさがり運動」の場合





### ⑦ リズムボード（全身運動）

ステップの上に乗る、足を左右に適度なスピードでリズムカルに動かすことでバランス力が身につきます。

全身運動でもあり基礎代謝の向上にも貢献します。

#### <鍛える部位>

内転筋群（内ももの筋肉）、  
大腿二頭筋、大腿四頭筋

#### <目的>

バランス力、調整力の強化

#### <効果>

足腰の丈夫になる、転倒予防、  
基礎代謝の向上、血行促進、  
膝痛予防



### ⑧ バランスビーム（バランス運動）

バーを体勢維持の補助にしながら、狭い曲面の平均台の上を歩行してバランス力を養います。

歩行の安定を保とうとすることで全身運動にもなります。

#### <鍛える部位>

内転筋群（太ももの筋肉）、  
全身の筋肉の連携

#### <目的>

バランス感覚の強化

#### <効果>

歩行バランスの向上、転倒予防  
歩行姿勢の改善

