

健康遊具の使い方について

順番はストレッチ系⇒筋トレ系がベスト！

健康遊具には今すぐ疲れをリフレッシュするストレッチ系の遊具と、疲れにくい体を作り上げる筋トレ系の遊具があります。無理にすべてをやる必要はありません。たとえ少しでも、やらないとは大違い。コツコツと続けていきましょう！

ストレッチ系で今すぐ疲れをリフレッシュ！

上半身のストレッチ

- ▼使い方▼
①座る
②上部のハンドルをつかむ
③つかむ位置を変えながらゆっくりと伸ばす
▼効果▼
背・腕・肩のストレッチ



貝取北公園

ふくらはぎのストレッチ

- ▼使い方▼
①バーを両手でつかむ
②傾斜のついた、ふみ板の上にまっすぐに立つ
③バーに体を引き寄せる
▼効果▼
アキレス腱、ふくらはぎ周辺のストレッチ



貝取北公園

足のストレッチ

- ▼使い方▼
①両手を柱につけ、肘を伸ばす
②足を前後に開く
③前足の膝を少しづつ曲げる
▼効果▼
足の疲れをとる
足首の柔軟性が増し、つまづきづらくなる



乞田・貝取ふれあい広場公園

全身のストレッチ

- ▼使い方▼
①バーをしっかり握る
②息を吐きながら、腰を中心に上半身を大きく回す
▼効果▼
全身の柔軟性が増し、けがをしにくくなる



豊ヶ丘南公園

【熱中症対策】

- 暑いときは無理しない！
①当日の環境条件を確認！
②状況に応じて休憩し、水分補給を！
③具合が悪くなったら早めに応急処置を！
④無理な運動はしない！



筋トレ系で疲れにくい体づくり！

太ももの筋トレ

- ▼使い方▼
①バーを両手で握る
②両足をペダルに乗せる
③適度なスピードでペダルを前方に4分間こぐ
▼効果▼
太ももの筋力の強化
階段の昇り降りが楽になる



貝取北公園

上半身の筋トレ

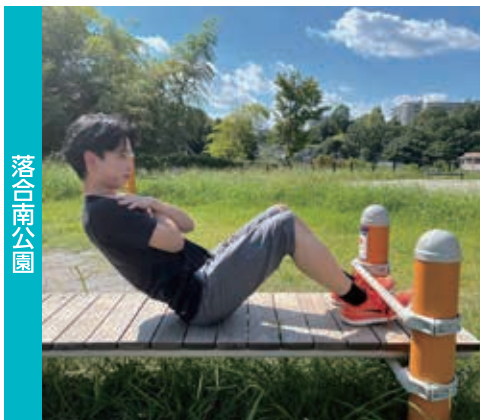
- ▼使い方▼
①バーにつかまり、ぶらさがる
②足を上げる（腹筋運動）（懸垂運動などもできます）※やり方はホームページに！
▼効果▼
上半身の筋力や握力の強化
腰痛予防など



落合南公園

腹筋

- ▼使い方▼
①仰向けになる
②バーの間に足を入れる
③膝を立てた姿勢で上体を起こす
▼効果▼
腹直筋（インナーマッスル）などの強化
腰痛予防



落合南公園

下半身の筋トレ

- ▼使い方▼
①両足を揃える
②両足で横に飛び棒を飛び越える
③バーに沿って3回繰り返す
▼効果▼
下半身を中心に全身を強化



落合南公園

※令和6年11月時点での情報になります。公園改修等による変更もあるので公式ホームページにより最新情報をご確認ください。

公園での運動について

公園なら、
とっても
気持ちいい

公園など屋外での運動は、リフレッシュ効果が高いほか、日光を浴びることなどにより免疫機能を高める効果もあると言われています。多摩市の地形を活かしたウォーキングや、公園内のジョギングコースを活用した有酸素運動と健康遊具を使った筋トレで健康的な体を手に入れましょう！

貝取北公園



豊ヶ丘南公園や
乞田・貝取ふれあい広場の
うんどう教室を指導している

体力づくり指導協会のコメント

「若いうちから、全身の筋力を維持する筋力トレーニングと有酸素運動が大切で、特に下半身の強化は重要です。階段や坂道など多摩市の起伏にとんだ地形を歩くことは下半身の強化に適しています。」

遊具メーカーのコメント

「ご自宅で行う自重トレーニングに比べ、公園の遊具を使用することで、狙った筋肉に効果的な負荷をかけ、安全かつ多様なトレーニングが可能です」

子どもと
遊びに来たついでに
ちょっと運動！



多摩市ウォーキングマップ



発行：令和7年2月
発行人：多摩市企画政策部企画課 〒206-8666
多摩市関戸6-1 2-1
編集・印刷：株式会社アン・プロモーション

印刷物番号

6-32

豊ヶ丘南公園

