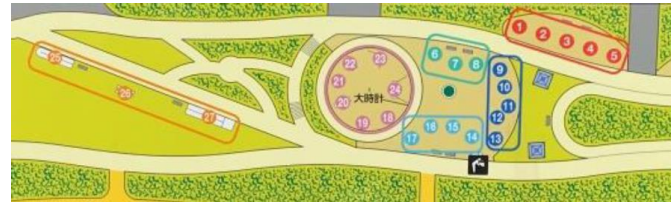


# 健都レールサイド公園 健康遊具の使い方

遊具を使って、楽しく効果的に健康・体づくり！

※記載している時間・回数は目安です。ご自身のペースでおこないきましょう。



強度 ★ 弱  
★★ 中  
★★★ 強

健都レールサイド公園  
吹田市岸部新町2-31  
TEL 080-2400-0758

## 腰痛予防・対策エリア 1～5

強度 ★～★★ ストレッチや屈伸運動など

### 4. ハーフスクワット

筋トレ 《下半身全体》

5～10回×1～3セット

足は腰幅、つま先はまっすぐ前、  
いすに座るイメージでお尻を後ろに引く。



### 1. ツイストサークル

ストレッチ 《腰周囲》

左右10～20秒ずつ

足は腰幅、手すりを持ち、  
膝を前に向けたまま  
ゆっくりと上体をひねる。



### 2. バックボウベンチ

ストレッチ 《上半身前面》

10～20秒

いすに深く座り、ゆっくり  
と上体を反らし、両手を頭  
の上持ち上げる。



### 3. レッグアップストレッチ

ストレッチ 《太もも裏・内もも・ふくらは

左右10～20秒ずつ

手すりを持ち、  
かかとをのせる。  
足を台に押し  
付ける。



### 5. アスレチックベンチ 5～10回×1～3セット

筋トレ

①腕立て伏せ  
《胸・肩・腕》

バーを持ち、頭から  
かかと（膝）まで一直線。  
脇をしめて肘を曲げ伸ばし。



②上体起  
し

バーに足をかけ、  
膝を三角に立てる。  
おへそをのぞく  
ように上体を  
持ち上げる。



③背筋

バーに足をかけ、  
うつ伏せになる。  
頭を遠くに引っ  
張るイメージ。



筋トレ 《下半身全体》

5～10回×1～3セット

足は腰幅、つま先はまっすぐ前、  
いすに座るイメージでお尻を  
後ろに引く。



## チェック&ストレッチエリア 6～8

強度 ★ 柔軟性や可動性を自己チェック 準備体操や整理体操におすすめ

### 6. 腕伸ばしテスト

ストレッチ 《背中・肩・腕》

コマを0に合わせ、腕を水平に  
伸ばしてコマに触れる位置に  
立ち、バランスを保ちながら  
前に押し出す。



### 7. かたかたパネル 《背中・肩・腕》左右1～2回ずつ

ストレッチ

①グリップ回し  
パネルの横に立ち、  
グリップを握り  
1から動かせる  
範囲で動かす。



②リング回し  
下から上に  
動かせる範囲で  
動かす。



### 8. あしのびボード

ストレッチ 10～20秒×1～2セット

《ふくらはぎ》

台の上に乗り、  
かかとをつけたまま、  
ゆっくりと体重を前  
にかける。



《太もも裏》

台の上に乗り、  
上体をゆっくり  
前に倒す。



## エンジョイスタートエリア 9～13

強度 ★～★★ 楽しく運動をはじめましょう

### 11. ツイスト

ストレッチ 《腰周囲》

左右5～10秒×2セット

靴をぬいで、  
バーを背中にして  
ボードの上に立つ。  
バーを持ちゆっくりと  
上半身をひねる。



### 9. バランス円盤

筋トレ バランス

《体幹部・下半身全

揺れる円盤に乗ってバランスをとる。  
足元の鉄球を動かしてみましょう。



### 12. パネルタッチ

ストレッチ 10～20秒×1～2セット

《肩・背中・太もも裏・ふくらはぎ》

台の上に立ち、ゆっくりと前屈。  
指先の目盛で今の状態を  
確認しましょう。



### 10. ぶらぶらストレッチ

ストレッチ 《全身》

10～20秒×1～2セット

両手でぶら下がり、全身を伸ばす。  
バーの高さは身長に合わせて選びましょう。



### 13. かべ渡り

筋トレ ストレッチ

《手・腕・肩・下半身》

穴を使って横に移動。  
慣れてきたら、ホールドも  
使ってみましょう。



～使うときのポイント～

1. 楽しく
2. できるところからスタート
3. ゆっくりと、徐々に身体を慣らしながら
4. 無理をしない
5. 使っている筋肉を意識しながら



筋トレ 触って固くなっていたら、  
筋肉を使える証拠です！！

ストレッチ 気持ちよく感じるこ  
ろでキープしましょう。

## チャレンジエリア 14～17

強度★★★～★★★★ 筋力強化 体力維持・向上

### 16. うでうで

筋トレ 《腕・肩・胸》

5～10回×1～3セット

ボードに手をのせて前傾姿勢になるよう足の位置を調整。肘を曲げ伸ばし。

バーを使用する場合は、高さが低いほど負荷が高い



### 14. ジャンプタッチ

筋トレ 《全身(特に脚部)》

3～5回×1～3セット

全身の力を使って両足でジャンプ。余裕があれば、連続ジャンプや片足ジャンプにも挑戦してみましょう。

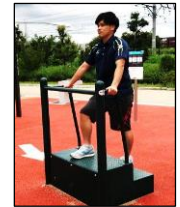


### 15. だんだん

筋トレ 持久力 《下半身・体幹部》

5～10回×1～3セット

手すりを持ち、階段をのぼりおり。バランス力の向上や転倒予防にも効果的。



### 17. あぶあぶ

筋トレ 《腹部》

5～10回×1～3セット

バーに足をかけ、両手をおへそをのぞきながら上体を倒す→起こす



ストレッチ 《全身前面》

10～20秒

バーに足をかけ、ゆっくりとあおむけになる。余裕があれば両手を頭の方へ持ち上げる。



## トレーニングエリア 18～24

強度★★★ 全身の筋肉を鍛える

### 20. うんてい

筋トレ 《腕・背中・腹部・太もも

片道1回～往復1回

はしごにぶら下がり、端まで手で渡る。

余裕があれば、膝を曲げて持ち上げながら、膝を伸ばして持ち上げながらしてみましょう。

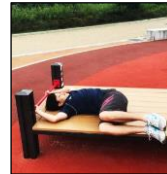


### 18. ふっきん台 (上体起こし・腕立て伏せ→5と同じ)

筋トレ ①屈伸腰ひねり 《腹部全体》

左右交互に5回ずつ×1～3セット

バーを持ち、あおむけになる。膝を胸に近づける→右に倒す→戻す→足を伸ばす。右左交互に。



### 19. へいこう棒

筋トレ 《腕・胸》

両手でバーを握り、肘を伸ばして体を支える。左右に足を5回振る。余裕があれば、体を支えたまま腕で歩いたり、肘を曲げ伸ばししてみましょう。



### 21. 垂直はしご

筋トレ ①膝あげ 《腹部》

左右4回ずつ×1～3セット

はしごを背にして立ち、頭上でバーをにぎる。足を交互に上げる。



②横脚あげ 《太もも外・お尻》  
左右5～10回ずつ×1～3セット  
はしごの横に立ち、片手でバーをにぎる。つま先を正面に向けたまま足を横に持ちあげる。



③はしご登り 《手・腕・肩・下半身》  
1～4回  
登れるところまで登り、おりる。



### 22. 複合タイプA 筋トレ (ふっきん台→18と同じ)

けんすい 《背中・腕・腹筋》  
1～5回×1～3セット

手の甲が上になるようバーをにぎり、体を持ち上げる。バーは胸に向かって引き付けましょう。



ストレッチ

ステップ 《ふくらはぎ》  
左右5秒ずつ×3～5セット

片足をステップに乗せ、足を前後に開き、後ろ足のふくらはぎを伸ばす。



### 23. 複合タイプC 棒とびこし (へいこう棒→19、垂直はしご→21と同じ)

ストレッチ  
《太もも裏・ふくらはぎ》  
左右8回ずつ

棒をささえにしてバランスを取りながら、片足を上げれるところまで上げる。



筋トレ  
《全身》  
6～8回  
棒を握り、膝を曲げて左右に跳び越える。余裕があれば膝を伸ばす。



### 24. 複合タイプB バランス

へいきん台 《全身》  
1～2回

バランスを取りながら、端まで前向きで歩き、元の位置に戻る。または横向きですり足で歩く。

筋トレ

(うんてい→20・ジャンプタッチ→14と同じ)



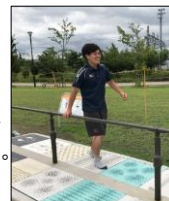
## お楽しみエリア 25～27

強度★～★★ 足つぼ・リズム運動

### 25. 健康快道(1)

マッサージ 《足裏》

靴をぬぎ、スタートから地面を踏みしめるようにゆっくり歩く。



### 26. けんけんマット

リズム運動 《全身》

太ももを持ち上げながら歩く。余裕があれば、両足ジャンプやけんけんで移動してみましょう。



### 27. 健康快道(2)

マッサージ 《足裏》

靴をぬぎ、スタートから地面を踏みしめるようにゆっくり歩く。

