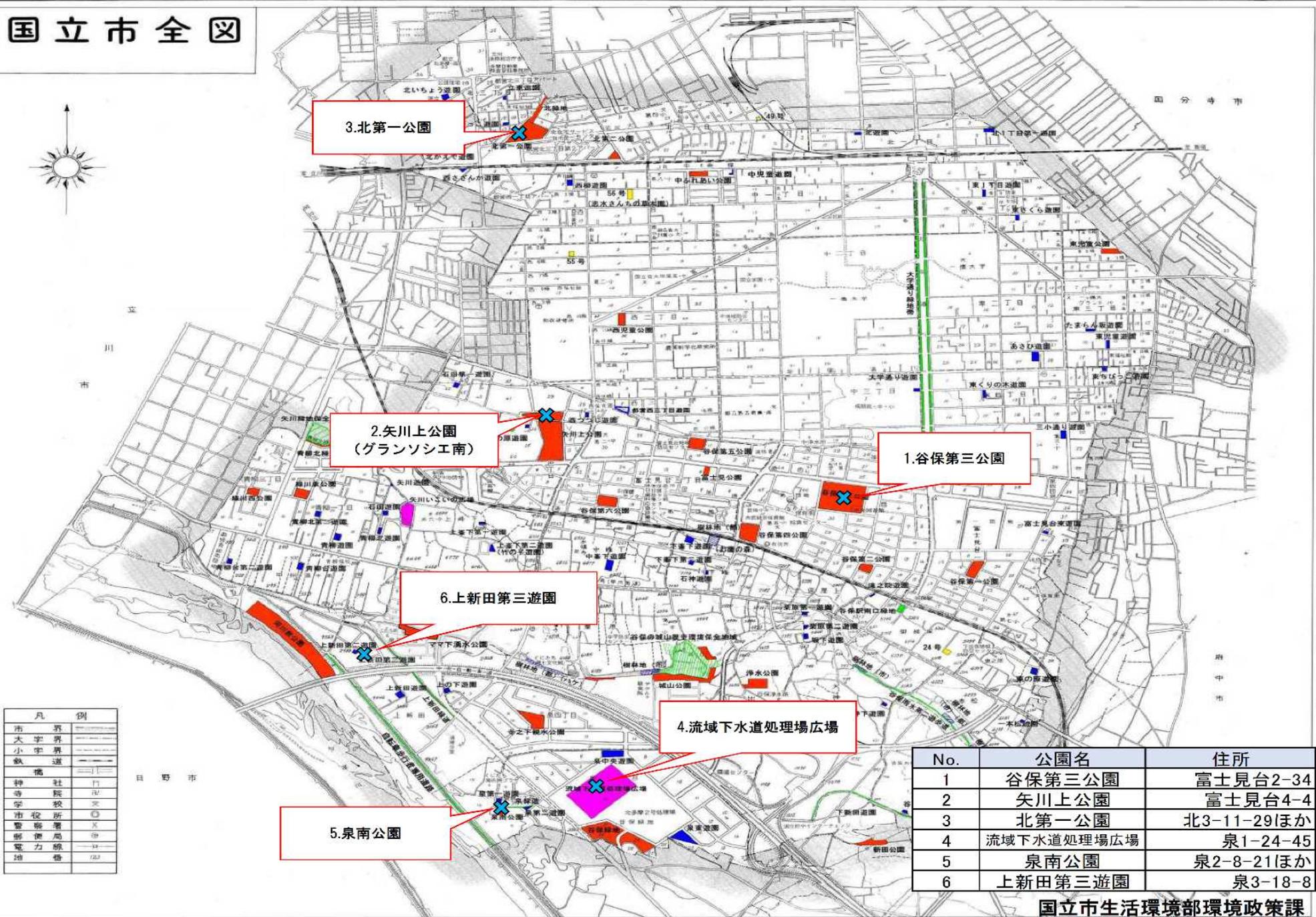


# 公園で健康になろう！！ ～健康器具ご利用のすすめ～



# 公園の健康器具設置マップ

国立市全図



凡	例
市界	-----
大学界	-----
小学界	-----
鉄道	-----
橋	-----
神社	門
寺院	院
学校	校
市役所	市
警察署	署
郵便局	局
電力線	---
地番	123

No.	公園名	住所
1	谷保第三公園	富士見台2-34
2	矢川上公園	富士見台4-4
3	北第一公園	北3-11-29ほか
4	流域下水道処理場広場	泉1-24-45
5	泉南公園	泉2-8-21ほか
6	上新田第三遊園	泉3-18-8

# 1. 谷保第三公園（富士見台2-34） 公園内配置図面（3基）



# 健康器具のご紹介！

公園名

谷保第三公園（富士見台2-34）



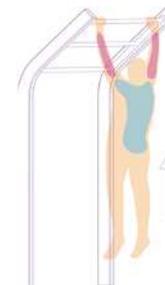
## スマケン

アキレスケンの柔軟性をアップする運動  
軽い屈伸で腿の筋力をアップする運動



## スマツボ

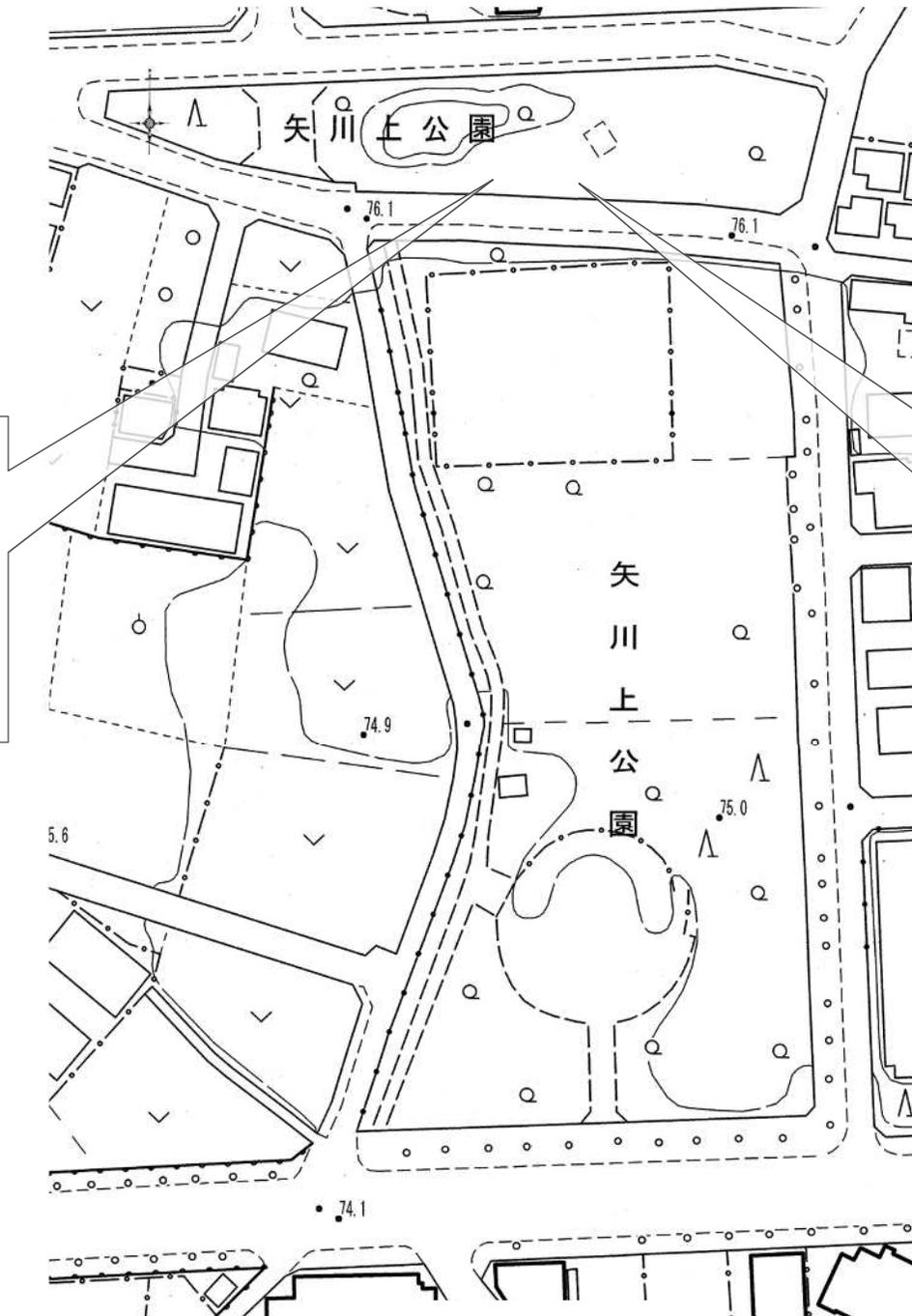
背中のツボ押しと  
胴体の柔軟性をアップする運動



## スマノビ

ぶらさがってノビながら  
腕の筋力をアップする運動

## 2. 矢川上公園（富士見台4-4）公園内配置図面（2基）



# 健康器具のご紹介！

公園名

矢川上公園（富士見台4-4）

## ソーウェル 複合タイプC

複数の人数が同時に使用できるので、家族や友人と一緒に運動を楽しむことができます。



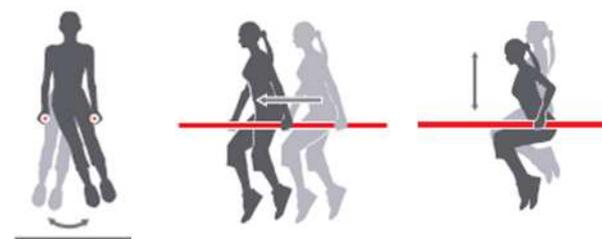
### 垂直はしご

膝上げ、横脚あげ、はしご登りといった脚の筋力をアップする運動ができます。



### 棒とびこし

バランス脚あげ、曲げ脚とびこし、のび脚といった脚の筋力をアップする運動ができます。



### へいこう棒

脚ふりこ、腕歩き、腕立て沈みといった腕の筋力をアップする運動ができます。

# 健康器具のご紹介！

公園名

矢川上公園（富士見台4-4）

## ソーウェル 複合タイプA

複数の人数が同時に使用できるので、家族や友人と一緒に運動を楽しむことができます。



けんすい



ふっきん台



ステップ

鉄棒ストレッチ、けんすい、爪先タッチと 上体起こし、腕立てふせ、屈伸腰ひねりと 踏み台昇降で足腰の筋力をアップする運動  
いった柔軟性の向上や筋力をアップする運動 いった筋力をアップする運動

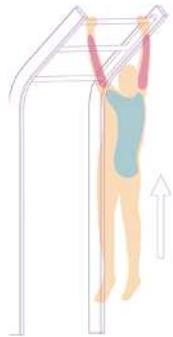
### 3.北第一公園（北3-11-29ほか） 公園内配置図面（4基）



# 健康器具のご紹介！

公園名

北第一公園（北3-11-29ほか）



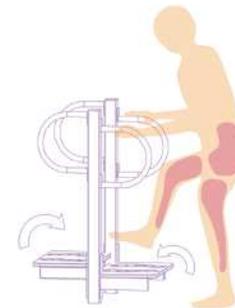
## スマノビ

ぶらさがってノビながら  
腕の筋力をアップする運動



## スマケン

アキレスケンの柔軟性をアップ  
する運動  
軽い屈伸で腿の筋力をアップす  
る運動



## スマフミ

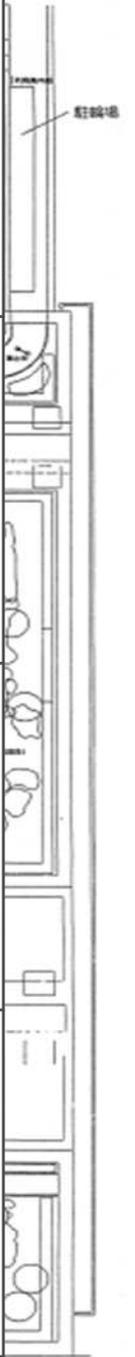
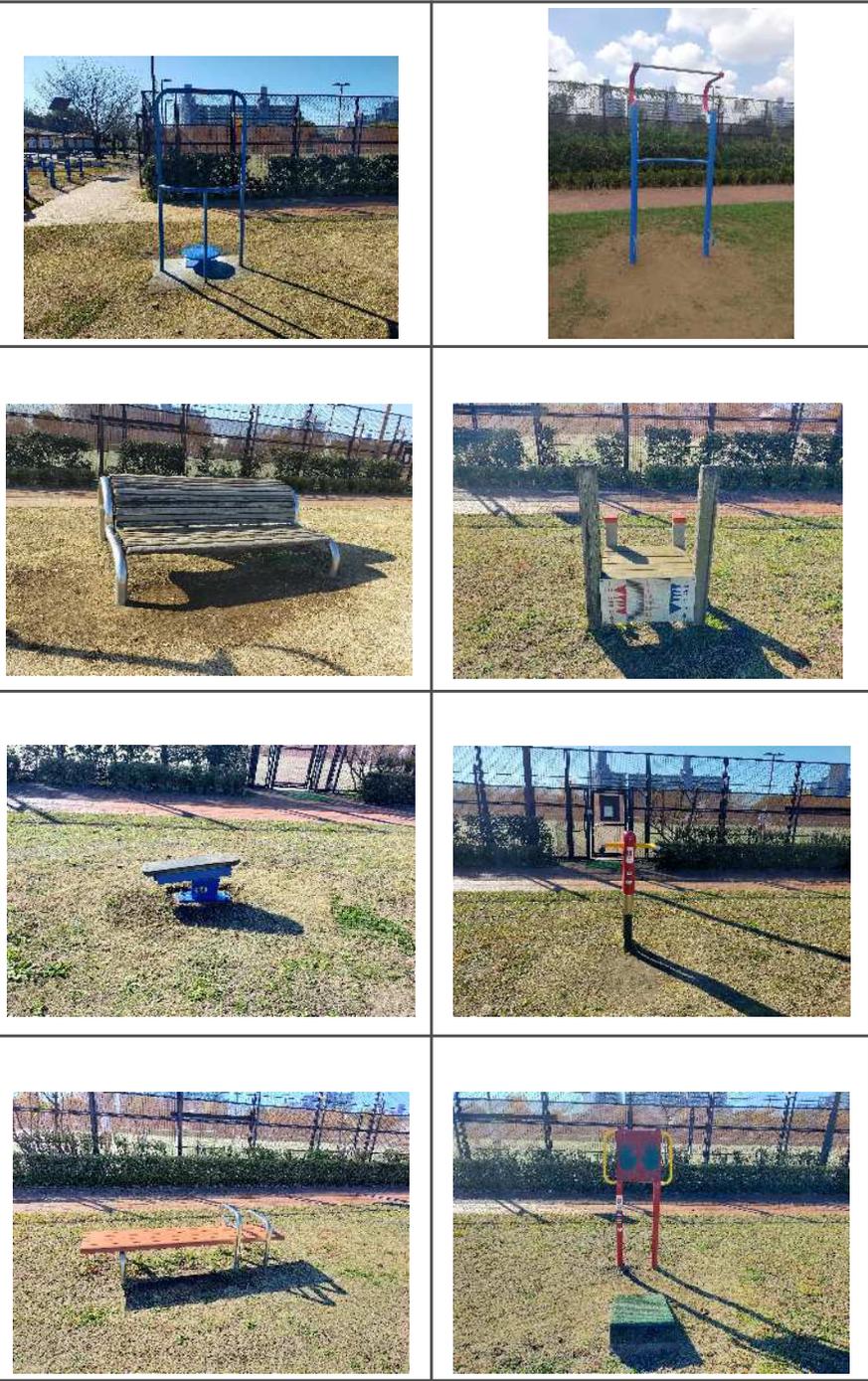
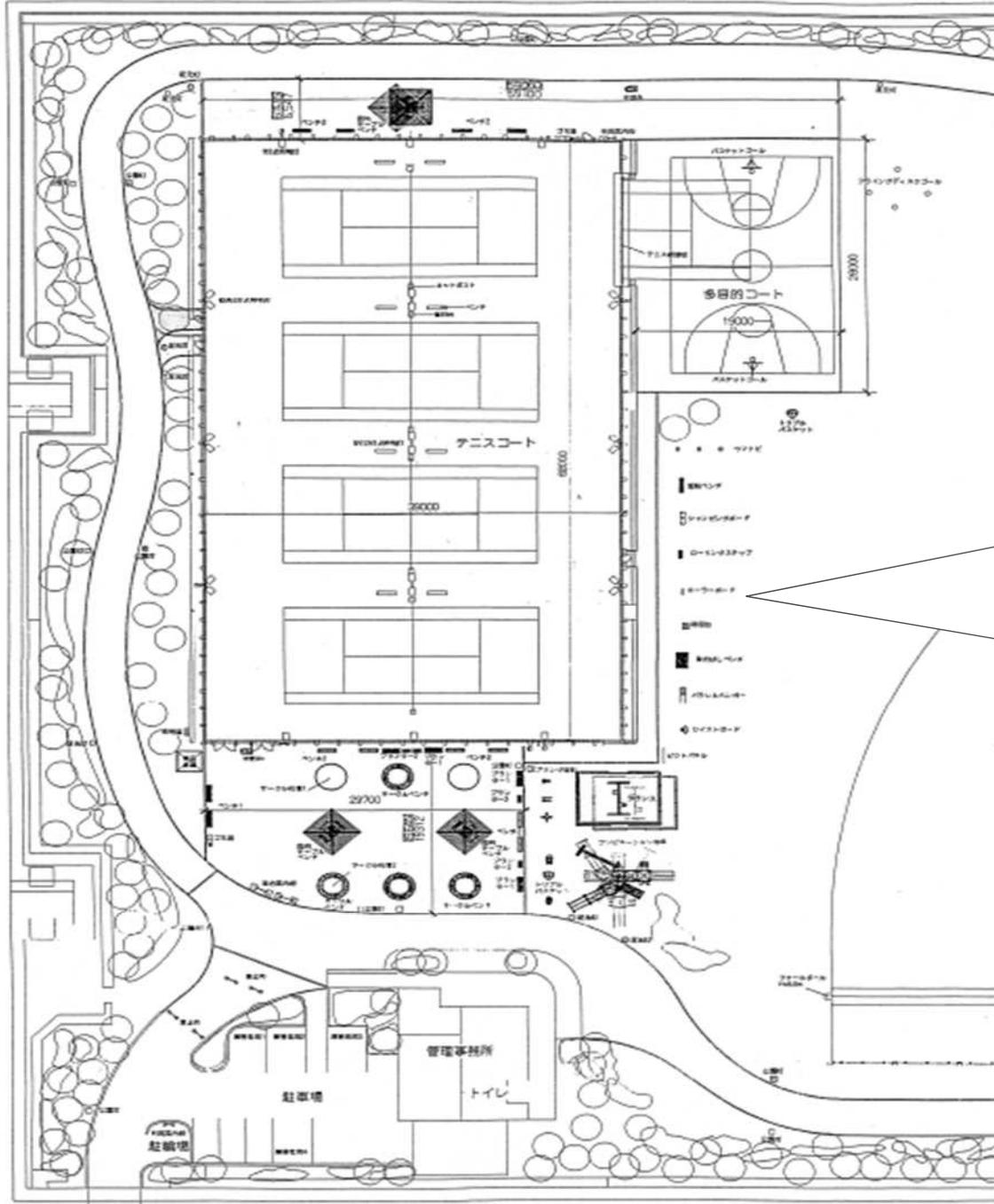
2段のフミ台昇降で足腰の筋力  
をアップする運動



## スマツボ

背中中のツボ押しと  
胴体の柔軟性をアップする運動

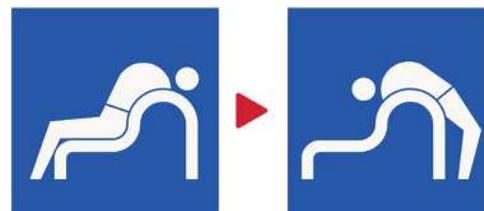
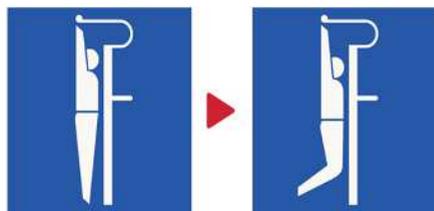
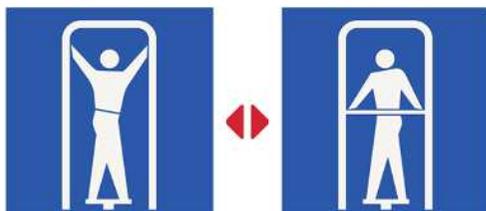
# 4.流域下水道処理場広場（泉1-24-45） 公園内配置図面（7基）



# 健康器具のご紹介！

公園名

流域下水道処理場広場（泉1-24-45）



## ツイストボード

バーにつかまり円盤の上に立ち、体を左右にゆっくりひねり、腰部のストレッチができます。バーの握る位置によりひねり具合が変わります。

## スプリングバー

ぶら下がりや、懸垂運動ができます。バーに手が届かないときは、足掛けを使いましょう。

## 背のばしベンチ

座りながら、または反対側に立ってゆっくりと背伸ばし運動をしましょう。無理なく背すじが伸ばせます。

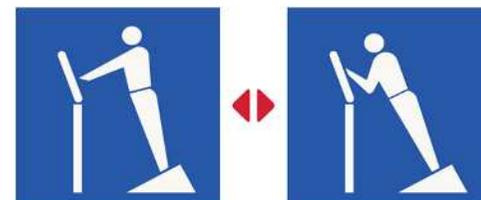
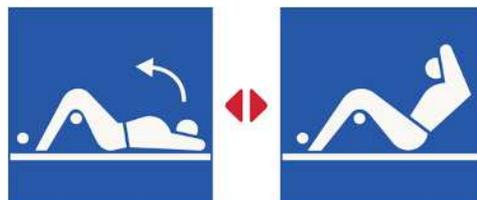
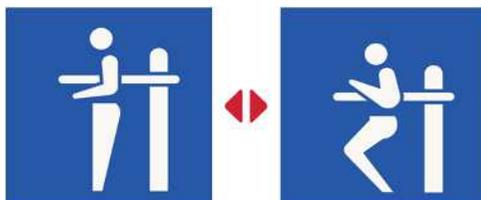
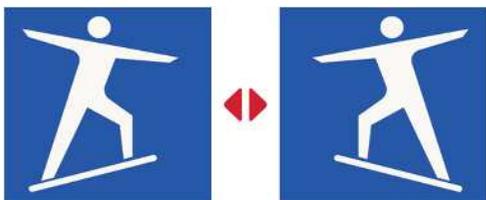
## 前屈台

両足を揃えて膝を伸ばした状態から、ゆっくり両手を伸ばし前屈しましょう。目盛りは1cm間隔です。柔軟性の向上に役立ちます。

# 健康器具のご紹介！

公園名

流域下水道処理場広場（泉1-24-45）



## ローラーボード

ボードが左右に揺れて、高度なバランス運動ができます。バランス感や敏捷性の向上に役立ちます。

## スイスイ屈伸

膝を曲げ伸ばし運動です。2本のアームにワキをかけそのまま、膝を曲げます。のばす際にはアームが補助してくれるので、安心して運動が行えます。

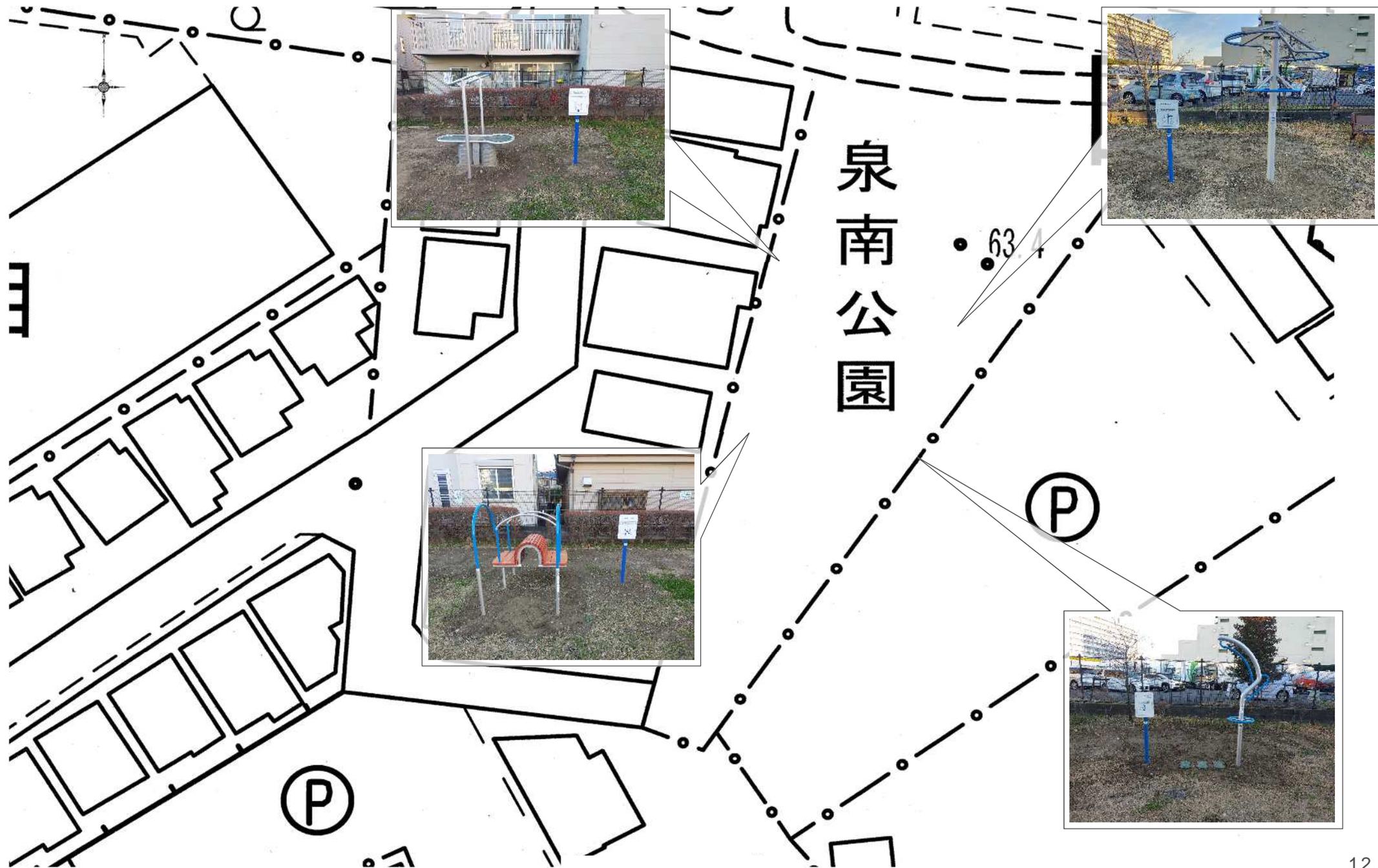
## 腹筋ベンチ

腹筋運動は膝を曲げて行うのが無理のない姿勢です。つま先をパイプの下に入れ、膝を曲げて腹筋運動ができます。

## ウデタテボード

立った姿勢で行う腕立て運動です。ボードに手をつき、腕が伸びるように斜めの台に立ちます。その姿勢から腕を曲げ、体を前に倒して腕立てを行います。

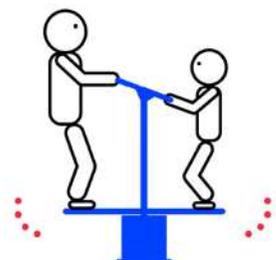
# 5. 泉南公園（泉2-8-21ほか） 公園内配置図面（4基）



# 健康器具のご紹介！

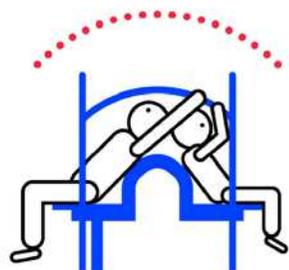
公園名

泉南公園（泉2-8-21ほか）



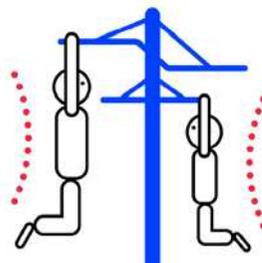
## ぴよんぴよんボード

ボードに乗ってぴよんぴよん。遊びと健康促進が一つになって子供たちも大喜び。



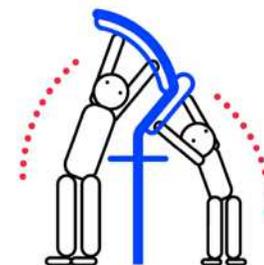
## のびのびベンチ

背中合わせに座って交互に背伸ばしなどのストレッチができます。



## ぶらぶらツリー

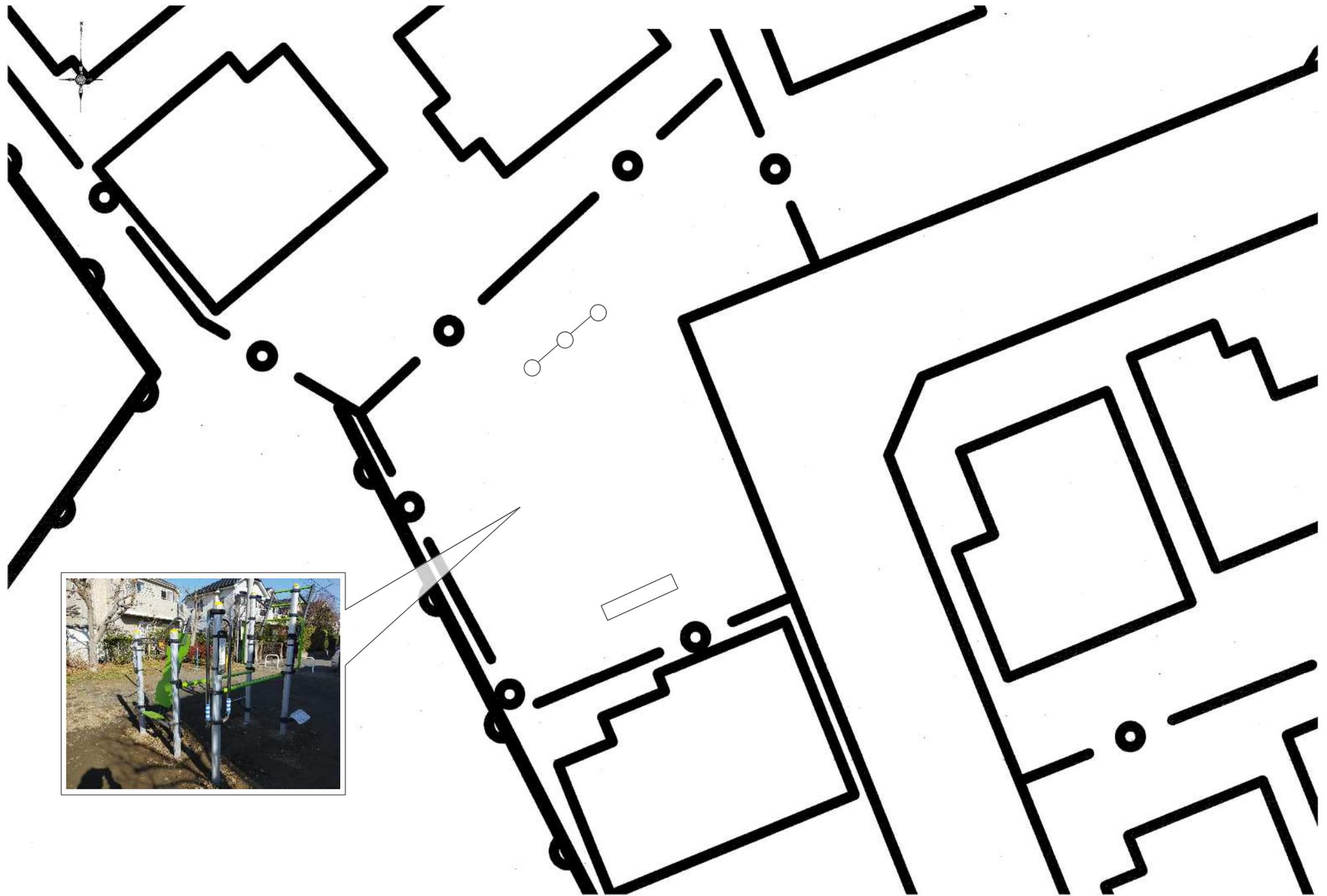
ぶら下がって背伸ばしができます。ストレッチのレベルアップには、握り幅を広くし、負荷を調整するなど、個々に合った内容でチャレンジができます。



## よこよこストレッチ

大きい人も小さい人もいっしょ。横に並んで脇伸ばしができます。ひねりなどを加えて伸ばせば、効果のある筋肉の範囲に変化をつけることも可能です。

# 6. 上新田第三遊園 ( 泉3-18-8 ) 公園内配置図面 ( 1 基 )



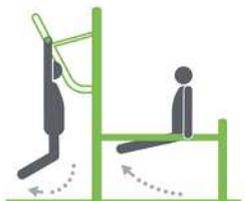
# 健康器具のご紹介！

公園名

上新田第三遊園（泉3-18-8）

## エルウェル コンビネーションB

複数の人数が同時に使用できるので、家族や友人と一緒に運動を楽しむことができます。



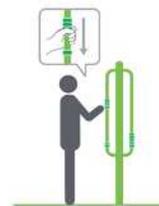
### ぶらぶら ストレッチ

2種類のぶら下がり運動が行えます。全身を伸ばし背中中の柔軟性を高めて筋力アップ



### ふみいた ストレッチ

踏み込み姿勢で下半身の柔軟性を高めます。筋肉を伸ばして下腿部の強化、体幹の強化につながります。



### コマ落とし

コマをつかみ、指先を開きながらコマを一つずつ落としていきます。資格と連動させて運動で末梢神経を活性化します。



### 上体のばし

ハンドルをつかみ、座り姿勢へ移行して上体を伸ばします。脇のストレッチ、肩の関節を柔軟にします。