







# 健康器具（遊具）一覧 平成30年3月31日現在

遊具No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
名称	うであげ	ふみいた	ぶらさがり	飛び石	背のばしベンチ	腹筋ベンチ	脇ストレッチベンチ	背のばし	うでまわし・サイクリング	複合パネル	脚のばし
種別	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ 筋力	ストレッチ 筋力	ストレッチ マッサージ	ストレッチ 筋力	ストレッチ 筋力	ストレッチ	ストレッチ 筋力	ストレッチ 筋力	ストレッチ 筋力
使用法	<p>①身長に合わせて外側か内側のアーチを選びます。</p> <p>②右から左へ最後までコマを離さないように移動します。</p> <p>③左へ移動したコマを離さないで右へもどします。</p> <p>④反対の腕もやってみましょう。</p>	<p>①握りを両手でつかみ、片足を一番低いふみ板にのせます。</p> <p>②ヒザやかかとが大きく曲がるように身体を握りに引き寄せます。</p> <p>③反対の脚も同様に行います。</p>	<p>①楽に握れる高さのバーを選んで両手でしっかり握り、背・肩・腕が伸びるように腰を落とします。</p> <p>②バーをしっかりと握りモモをあげます。目安は、10秒間。各自の体力に応じて時間は調整しましょう。</p>	<p>①手摺を両手でしっかりと握ります。</p> <p>②足首やヒザが大きく曲がるように意識しながら飛び石を踏み渡って行きます。</p> <p>回数はいくつでも無事をしないでください。</p>	<p>①ベンチに座って両手をあげ、口をあげながら上半身を後ろにそらせます。</p> <p>②向かって右側の突起のあるほうで行えば適度な刺激が得られます。</p>	<p>①アルミのステップに脚がのるようにベンチに仰向けになります。</p> <p>②バーに足をかけながら上半身を起こします。</p> <p>回数は無理せず、マイペースで決めましょう。</p>	<p>①ベンチに座って両手をあげ、手摺に沿うように上半身をひねります。</p> <p>②反対方向も同じようにひねります。</p>	<p>①器具を背にしてバーに腰をかけます。</p> <p>②バックプレートに上半身と肩をもたれます。</p> <p>③頭上に手を伸ばし、必要に応じて、上部のバーを支えとしてつかみます。</p> <p>④そのまま30秒数えます。</p>	<p>(うでまわし)</p> <p>①両手でペダルを握り、前方向にペダルを20回まわします。</p> <p>②続けて、後方向にペダルを20回まわします。</p> <p>③3分間、交互にまわし続けます。</p> <p>(空中サイクリング)</p> <p>①バーを両手で握り、両脚をペダルに乗せません。</p> <p>②片手ずつ、上の段に手を伸ばし、上体を適度に伸ばします。</p> <p>③そのまま30秒数え、2回繰り返します。</p>	<p>(腕立て)</p> <p>①両手で上段のレバーを握り、腕を伸ばして背筋を伸ばします。</p> <p>②バーと胸の距離が25cm位になるまで、肘を曲げます。</p> <p>③肘を伸ばして、元の状態に戻します。</p> <p>(背のばし)</p> <p>①両手で上段のバーを握ります。</p> <p>②腕が真っ直ぐ伸びるように、体を後に引きます。</p> <p>(肩のストレッチ)</p> <p>①両手でボードの一番低い段を握ります。</p> <p>②片手ずつ、上の段に手を伸ばし、上体を適度に伸ばします。</p> <p>③そのまま30秒数え、2回繰り返します。</p> <p>(ふくらはぎのストレッチ)</p> <p>①かかとを地面につけて立ち、つま先を斜面にのせます。</p> <p>②上体を伸ばし、姿勢を</p>	<p>①バーをつかみ、足首を後のポストにのせます。</p> <p>②上体を伸び上がるようにして、ももを伸ばします。</p> <p>③そのまま1分間維持し、左右それぞれ2回ずつ繰り返します。</p> <p>④立っている方の脚を曲げて、ももを伸ばします。</p> <p>⑤そのまま1分間維持し、左右それぞれ2回ずつ繰り返します。</p>
効用	腕・肩の柔軟アップ	足首・ヒザ・股関節の柔軟性アップ	腕・肩の柔軟アップ	足首・ヒザ・股関節の柔軟性アップ 足腰の筋力アップ	背・肩の柔軟性アップ	腹・腕の筋力アップ	背・腰・肩の柔軟性アップ	上体および肩・腕の筋肉、関節を緩和して柔軟性アップ	腕・肩・腰を動かして、バランス感覚を養いながら筋力アップ	肩から背中、ふくらはぎまで全身ストレッチ	脚と下腿の柔軟性に効果、特に大腿四頭筋および腸腰筋、ひらめ筋に効果

	公園名	所在地	設置数	遊具種別 (ナンバーで表示しています)	備考
①	南大分スポーツパーク	大字羽屋	9基	5、6、15、17、21、22 外	駐車場あり S57年度設置
②	高江いきいき公園	高江西1丁目	4基	5、15、17、22	H7年度設置
③	鶴崎スポーツパーク	大字鶴崎	12基	4、5、6、13、15、17、19、22 外	H13・15年度設置
④	三佐中央公園	三佐1丁目	5基	8、9、10、11、12	H18年度設置
⑤	坂ノ市公園	坂ノ市西1丁目	6基	2、3、5、7、14、20	H19年度設置
⑥	久原公園	久原南1丁目	6基	5、15、16、17、18、20	H20年度設置
⑦-1	平和市民公園(芝生広場)	萩原緑町	6基	2、3、5、13、14、19	駐車場あり H21年度設置
⑦-2	平和市民公園(わんぱく広場)	大字牧	4基	1、2、3、5	駐車場あり H21年度設置
⑧	七瀬川自然公園	大字市	7基	1、2、3、4、5、6、7	H22年度設置
⑨	横塚公園	横塚1丁目	9基	2、3、5、6、7、14、20 外	駐車場あり H23年度設置
⑩	鶴崎公園	東鶴崎1丁目	6基	2、3、5、6、7、14	H25年度設置
⑪	小鹿公園	末広2丁目	3基	2、3、5	H25年度設置
⑫	浜中公園	浜中	3基	3、5、7	H26年度設置
⑬	金道公園	久原北	5基	1、2、3、5、7	H28年度設置
	合計		85基		



1 2	1 3	1 4	1 5	1 6	1 7	1 8	1 9	2 0	2 1	2 2
スロープ・ステップ	踏み台ステップ	わき腹のばし	平行棒	前屈台	懸垂台	開脚台	平均台	足つぼロード	十字懸垂ベンチ	ラダー
ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	筋力	ストレッチ	ストレッチ 筋力	ストレッチ	バランス	マッサージ	筋力	筋力
										
<p>(階段のぼりおり)</p> <p>①手すりに手をかけて、最初の踏み台の上で、階段の上り下りを4回繰り返します。</p> <p>(スロープのぼりおり)</p> <p>①手すりに手をかけ、スロープの上り下りを4回繰り返します。</p>	<p>①手すりに手をかけて、最初の踏み台の上で、階段の上り下りを4回繰り返します。</p> <p>②次の踏み台に、片足ずつ両足をのせて、同じ要領でゆっくりと最後まで移動します。</p> <p>③もう一度繰り返します。</p>	<p>①シートに座り、正面を向いたまま上と横の「しるし」を持ちます。</p> <p>②上の手を横へ近づけるようにバランスを取りながら身体を傾けます。</p> <p>③体を起こして反対側も同じように行います。</p>	<p>①バーを両手でつかみ、体を持ち上げます。</p> <p>②両腕を伸ばしたまま、端から端まで移動します。</p> <p>③両腕を伸ばしたまま体を支え、足を前後に振ります。</p> <p>④両腕の肘を曲げ伸ばしながら、体を上下させます。</p>	<p>①バーを前にして立ちます。</p> <p>②立ち前屈します。バーの位置が柔軟の目安になります。</p>	<p>①一番上のバーにぶら下がります。</p> <p>②懸垂運動や足を上げて腹筋運動をします。</p>	<p>①中央の手摺をつかみます。</p> <p>②両足を左右に開きまします。</p>	<p>①バーの上を歩きます。</p> <p>②無理をせずゆっくりと歩行板の上を進みます。</p> <p>片手を手摺にそえると安心です。</p>	<p>①スタート地点の手前で靴を脱ぎます。</p> <p>②無理をせずゆっくりと歩行板の上を進みます。</p> <p>片手を手摺にそえると安心です。</p>	<p>①ベンチの中央に座り、足を前に投げ出します。</p> <p>②取っ手を両手でしっかり握りながら、腕で体全体を持ち上げます。</p> <p>回数はマイペースで無理はしないでください。</p>	<p>①バーを両手でつかみぶらさがります。</p> <p>②手を使ってぶら下がりがりながら端から端までわたります。</p> <p>③手を使ってぶら下がりがりながら端から端まで膝を胸まで上げてわたります。</p> <p>④2本のバーにぶら下がりがり身体を大きく左右に振ります。</p>
	上下運動を行うことにより脚と背中との関節の柔軟性アップ	上半身、横方向の筋力アップ	腕・肩・腹筋アップ	腰のストレッチ	腕・背・腰のストレッチ 腕・腹筋の筋力アップ	足の内側のストレッチ	バランス感覚の向上	足ツボの刺激により、血行促進、筋肉のコリほぐし	腕・手・お腹・脚の筋力アップ 胸の筋力アップ	腕の筋力アップ・腹筋の強化

② 七瀬川自然公園



③ 鶴崎スポーツパーク

