

須恵健康公園

健康遊具

小冊子

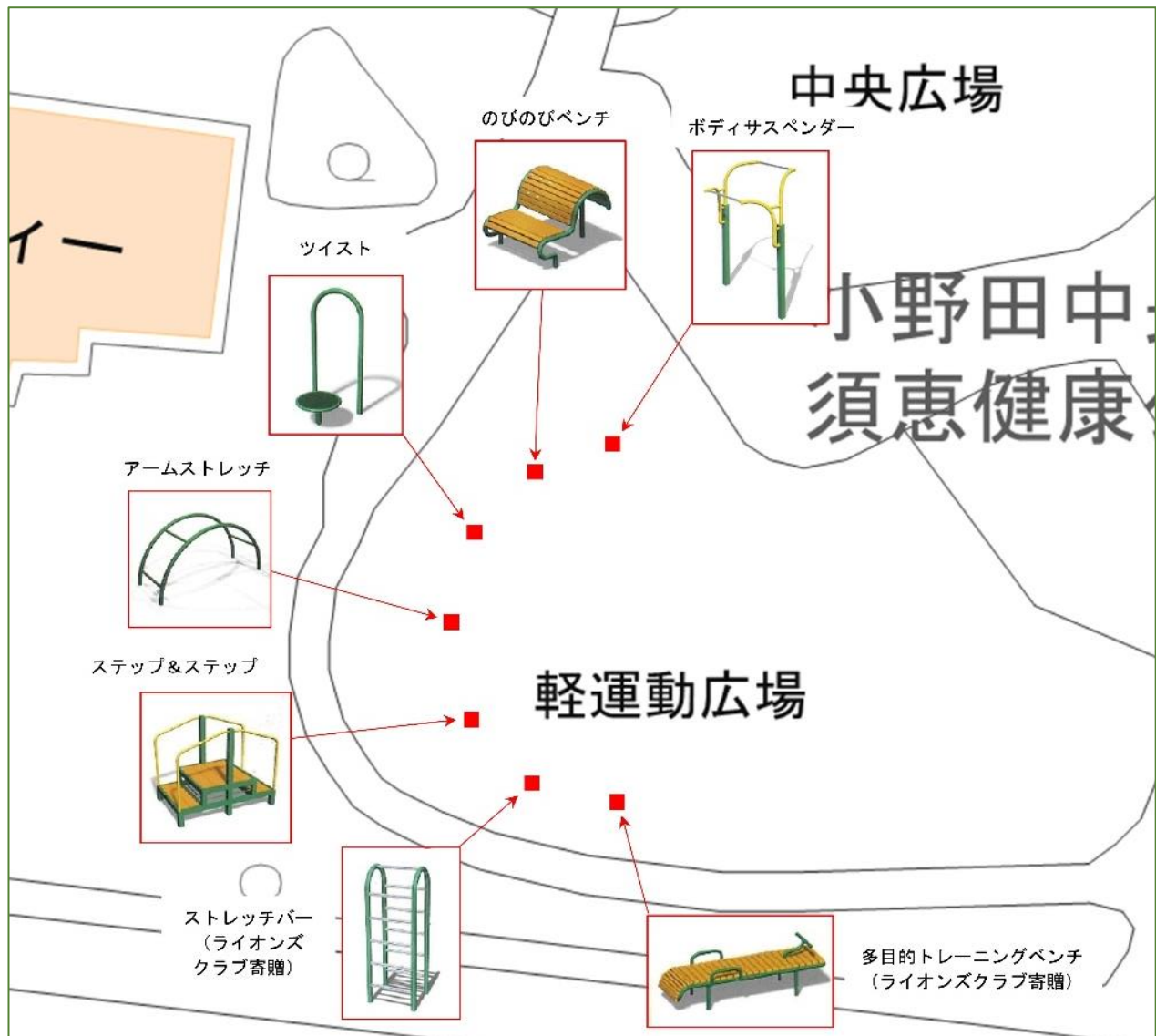


山陽小野田市

都市計画課

令和3年3月改訂

健康遊具配置図



須恵健康公園の概要

須恵健康公園は、「治療から予防へ」という健康意識を主体とした体力づくりを目的として整備した公園です。

そして、自然の風にあたり、緑の中で太陽の光を浴びながら、トレーニングや人々とのコミュニケーションの場として、子供からお年寄りまで、親しみやすく、楽しめる公園となっています。

○公園名称：小野田中央公園

○公園種別：地区公園

○開設年月日：昭和62年3月31日

○開設面積：3.78ha

須恵健康公園の健康遊具は

「スマイルエイジングチャレンジプログラム」に掲げる「運動」を推進するための環境整備の一つである「スマイルエイジングパーク事業」に基づいて設置したものです。

今回設置した種類は、主に柔軟運動ができる遊具としています。



スマイルエイジング

—スマイルエイジングとは—

スマイルエイジングとは、笑顔（＝スマイル）の源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていく（＝エイジング）ことで、目標とするものは「健康寿命の延伸」です。

市では、スマイルエイジングに積極的に取り組むことにより、健康寿命の延伸を図り、本市の将来都市像である「活力と笑顔あふれるまち」スマイルシティ山陽小野田の実現を目指します。

※「スマイルエイジングチャレンジプログラム」の内容については、市ホームページに掲載しています。

ご使用する前に・・・

○記載している使用方法は基本的なものです。

それぞれの健康遊具で、自分好みにアレンジして無理のないストレッチ運動をし、健康寿命を延ばしましょう。

—注意事項—

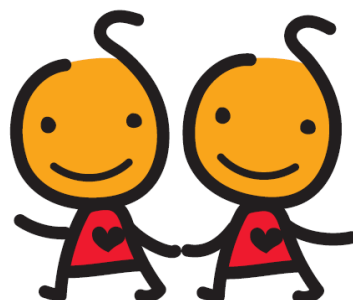
○健康遊具は大人を使用対象として作られたものです。

○お子様が使用する際は、大人の方が付き添ってください。

○お互いに譲り合って使用しましょう。

○運動しやすい服装と靴でご利用ください。

○体調に合わせて無理せず利用しましょう。



健康遊具の説明

① ボディサスペンダー



— 背筋・腹筋の強化 —

どちらかのパイプにぶら下がり、背筋を伸ばします。30秒から60秒が理想です。

ぶら下がった状態で足を前に持ち上げ、腹筋運動をします。

健康遊具の説明

②のびのびベンチ



—背筋の強化・柔軟性の向上—

ベンチに腰掛けて背伸ばしをします。

突起物により背中のツボをマッサージ
することができます。

健康遊具の説明

③ツイスト



—腰部の柔軟・腰付近の筋力強化—

円盤状のステージに乗り、バーを両手でつかみ、腰を左右交互にひねります。

健康遊具の説明

④アームストレッチ



アームストレッチ

腕力・腹筋力強化器具

上・上二段目のバーを体力に合わせて選び腕立て伏せ運動をします。下のバーに足の甲を掛け腹筋運動をします。



—腕力・腹筋力の強化—

**バーを両手でつかみ、腕立て伏せ運動を
します。**

下のバーに足をかけ、腹筋運動をします。

健康遊具の説明

⑤ ステップ&ステップ



一脚部の強化

手すりをしっかり持ち階段の昇降運動をします。

ゆっくりと運動することでより効果的です。

健康遊具の説明

⑥ ストレッチバー



— 全身の強化 —

自分の高さにあうバーを握り、自由な体勢でストレッチ運動をします。

健康遊具の説明

⑦多目的トレーニングベンチ



—腹筋・頸部の強化—

あお向けに寝そべり腹筋や首伸ばしなど、様々な目的のストレッチに使用します。



スマイルシティ山陽小野田

〒756-8601

山陽小野田市日の出一丁目 1 番 1 号

山陽小野田市都市計画課

TEL(0836)82-1168 (直通)

E-mail : toshikei@city.sanyo-onoda.lg.jp