

# 江汐公園 健康遊具 小冊子

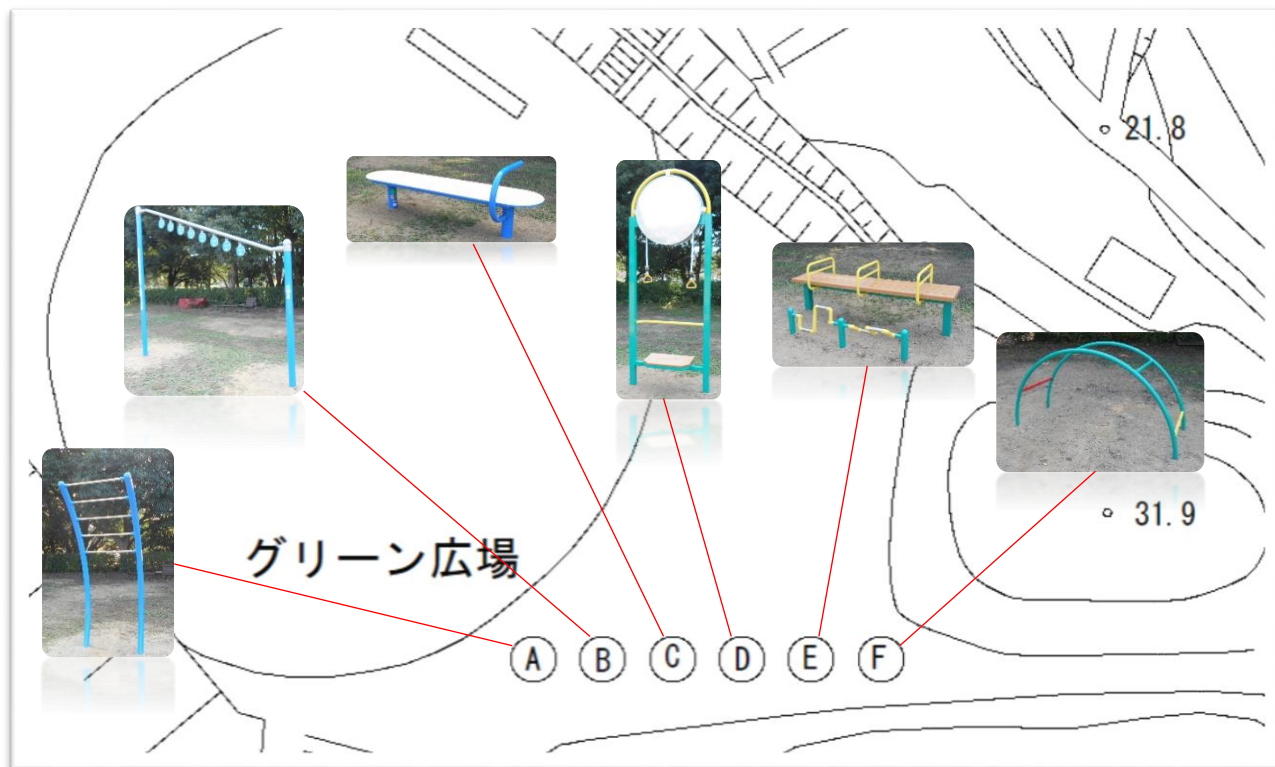


山陽小野田市

都市計画課

令和3年11月

# 健康遊具配置図



## 江汐公園の概要

江汐公園は、江汐湖を中心にして、豊かな植生と多くの野鳥、昆虫に恵まれたこの公園は、自然との共存、ふれあいと森林浴、テニス、ウォーキング、キャンプと四季を通して子供からお年寄りまで楽しめる公園となっています。

○公園名称：江汐公園

○公園種別：広域公園

○開設年月日：昭和39年4月1日

○開設面積：143.22ha

## 江汐公園の健康遊具は

「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、主に筋力アップができる遊具としています。



## スマイルエイジング

### ースマイルエイジングとはー

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筋力アップトレーニングをし、健康寿命を延ばしましょう。**

**—注意事項—**

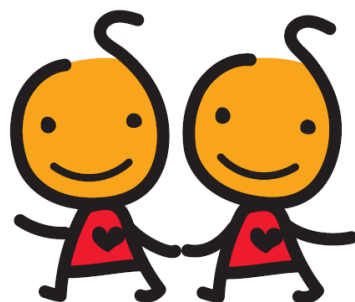
**○健康遊具は大人を使用対象として作られたものです。**

**○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ぶらさがり



### ー背筋・腹筋の強化ー

**いずれ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ジャンプタッチ



### 一脚力・瞬発力の強化

ポールにある目盛りで、腕を真上に伸ばした時の高さを確認します。

目標のパネルの下で、屈伸等準備してから垂直にジャンプし、タッチしたパネルの高さから最初に計測した高さを引くことでジャンプ力を測定することができます。

## 健康遊具の説明

### ③腹筋ベンチ



**一腹筋の強化・足腰の柔軟性の向上ー  
シートに座り、バーに足を掛け寝転がり  
腹筋運動をします。**

**また、仰向けになりバーを両手で掴  
み、両足を揃えて曲げ伸ばしすること  
で体幹や腹筋を鍛えることができます。**

## 健康遊具の説明

### ④ショルダートレーニング



#### 一肩部の強化・ストレッチー

ベンチに腰掛け、両手でハンドルを握り、交互に上下運動を繰り返します。

肩のストレッチに効果的です。

## 健康遊具の説明

### ⑤サイクリングベンチ



#### 一脚部の強化ー

ベンチに腰掛け手すりを持ち、自転車に乗っているような感覚で前方のペダルをこぎます。

ペダルを速くまわしたり、ゆっくりまわしたりすることで脚部の筋力増加を目指します。

# 健康遊具の説明

## ⑥アームストレッチ



### 一腕力・腹筋力の強化一

自分の筋力にあったバーを両手でつかみ、腕立て伏せ運動をします。

黄色のバーに足をかけ、腹筋運動をします。





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) 82-1163 (直通)

E-mail : [toshikei@city.sanyo-onoda.lg.jp](mailto:toshikei@city.sanyo-onoda.lg.jp)