

ゆめ広場 健康遊具 小冊子

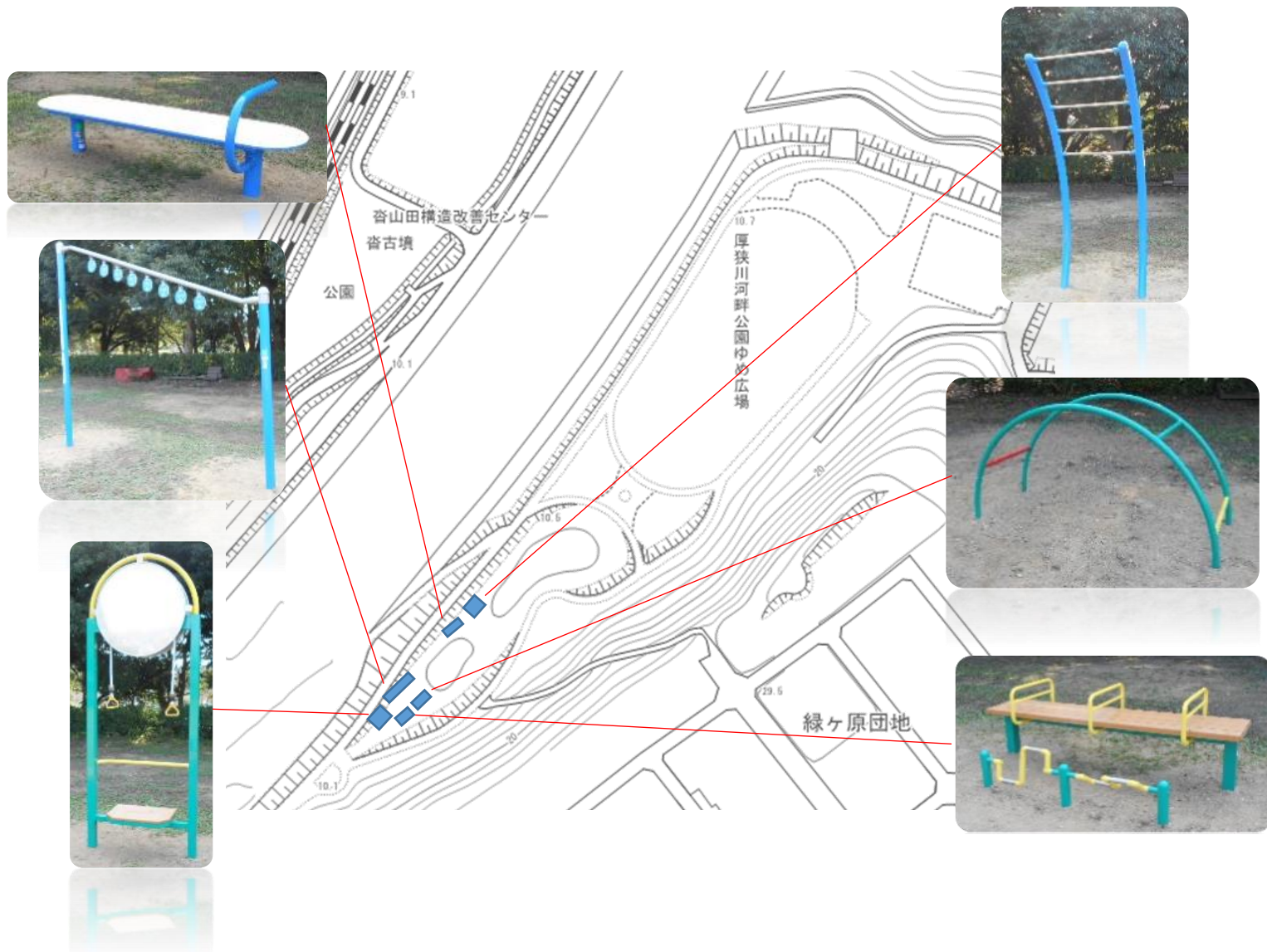


山陽小野田市

都市計画課

令和4年5月

健康遊具配置図



ゆめ広場の概要

厚狭川河畔には、旧山陽町の民話「厚狭（あさ）の寝太郎物語」をテーマにした 5 つの公園があります。厚狭川河畔寝太郎公園ゆめ広場は、5 つの公園のうち最上流にある公園で、野外ステージ、各種イベント等に使用していただけるおまつり広場、ふるさとの山広場、あじさいロード、石束川の水辺など豊かな自然と存分に触れあえます。

また、石束川にはホタルも生息し、毎年6月にホタル祭りが開催されます。

ゆめ広場の健康遊具は

「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—

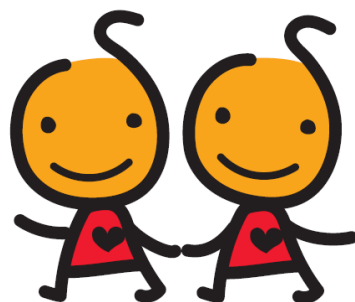
○健康遊具は大人を使用対象として作られたものです。

○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。

～ぶらさがりの使い方～

<https://www.youtube.com/watch?v=eyns7P3cvgU>



健康遊具の説明

②ジャンプタッチ



一脚力・瞬発力の強化ー

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。

～ジャンプタッチの使い方～

<https://www.youtube.com/watch?v=9rGLbPHz6EU>



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。**

～腹筋ベンチの使い方～

https://www.youtube.com/watch?v=HHj1_Nk1SD0



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。

～ショルダートレーニングの使い方～

<https://www.youtube.com/watch?v=2My8q-IO-rI>



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。

～サイクリングベンチの使い方～

<https://www.youtube.com/watch?v=ydP6dpOFkQk>



健康遊具の説明

⑥アームストレッチ



一腕力・腹筋力の強化ー

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。

～アームストレッチの使い方～

<https://www.youtube.com/watch?v=oX7VsCCW7Go>





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