

### 1 深沢広場

**← スプリングバー** **腕 胸**  
ぶら下がりや懸垂ができます。

**ツイストツール** →  
身体を左右にひねります。

**← ストレッチフープ**  
バーを握って身体を横へ倒し、横側を伸ばします。

**脇腹**

### 2 深沢西公園

**ユッタリステップ** →  
ステップの往復でひざの曲げ伸ばしをします。上段での足踏みで土踏まずを刺激します。

**脚**

### 3 深沢 7-14 遊び場

**← 腹筋ベンチ**  
ベンチの上に仰向けになり、足を固定して上体を起こします。

**腹**

**← バネ付平均台**  
揺れる平均台を往復し、バランスをとります。

**ツイストボード** →  
身体を左右にひねります。

**全体**

**← 背伸ばしベンチ**  
ベンチに沿って背伸ばしをします。座って使うこともできます。

**背 腹**

### 4 深沢坂上公園

**← スプリングバー**  
ぶら下がりや懸垂ができます。

**じわじわ前屈** ↓  
ひざを伸ばして座り、上体をゆっくり伸ばします。

**腕 胸**

**腰 脚**

深沢さんぽ

nomikawa

# の み か わ の 呑 川 緑 道 マ ッ プ ウ ォ ー キ ン グ プ 健康遊具



玉川総合支所のキャラクター たませみ&ちびたま



## みんなでつくった健康マップ

- ・このマップは、地域の人々が参加したワークショップでつくりました。
- ・ワークショップでは、まち歩きをしたり、日頃ウォーキングの時に感じている意見を出し合ったりして、検討を重ねました。
- ・散策に、健康づくりに、ぜひご活用下さい。



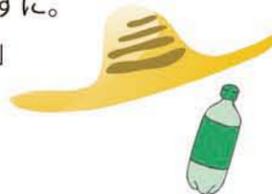
## 呑川緑道ウォーキング・健康遊具マップ

発行日 平成 23 年 10 月  
発行 呑川周辺健康ウォーキングマップづくりワークショップ  
協力 場所づくり研究所プレイス  
問合せ先 世田谷区玉川総合支所健康づくり課  
電話 03-3702-1948  
ファクス 03-3702-1520

## ウォーキングと健康遊具で、健康とナイスボディーラインを！

### ◆持ち物

- ・「帽子」「飲み物」は忘れずに。
- ・「虫除けスプレー」「長袖」「健康遊具を拭く『布』」もがあると便利です。



### ◆ウォーキングの前に

- ・ケガをしないよう、十分にストレッチをしましょう。

### ◆ウォーキング中は

- ・ムリなくマイペースで。
- ・毎日歩くようになったら、10,000歩をめざしましょう！



## 健康遊具も使って、ナイスボディーライン！

- ・健康遊具は、「ストレッチと筋トレ」が効果的に行える道具です。
  - ・筋肉がつくと、脂肪がより燃焼しやすい体に変化していきます。ウォーキングと一緒にを行うことで、より一層「ナイスボディーライン」になることが期待できます。
  - ・ウォーキングの前後や途中に、ぜひ、健康遊具も取り入れてください。
- ※「健康遊具の使い方」にある○印は、体のどの部分に効果があるかを示しています。

- 主に胸体に効果があります。
- 主に腕に効果があります。
- 主に脚に効果があります。

### ◆ウォーキング後

- ・疲れを残さないよう、軽いストレッチをしましょう。

## 健康遊具の使い方



**← 足上げストレッチ**  
片足を台に乗せ、反対側の足を後ろに伸ばします。



**おしり太もも**

**← 背伸ばしベンチ** →  
ベンチに沿って背伸ばしをします。反対側に立って使うこともできます。

**背 腹**

### 5 深沢四丁目公園



**← ユッタリステップ**  
ステップの往復でひざの曲げ伸ばしをします。上段での足踏みで土踏まずを刺激します。

**脚**



**← 腹筋ベンチ** →  
ベンチの上に仰向けになり、足を固定して上体を起こします。

**腹**

### 6 深沢公園

### ↓ のびのびサークル

1台で3通りの使い方ができます。

**肩** 両腕を上げ下げする運動です。 **胸** バーを握って身体をひねります。

腕のあがる範囲(可動域)を広げましょう



**脚**  
番号順につま先でタッチをして足を回転させます。

### 7 深沢一丁目緑地

SPコード\*がついているよ →  
※専用の装置を使い、音声で聞き取ることができます。



ユニバーさるのせたち

