

**腕 胸**  
スプリングバー

ぶら下がりや懸垂運動ができます。スプリング付きなので、カラダへの負担が軽くなります。



**脚**  
ゆったりステップ

ステップの往復でひざの曲げ伸ばしをします。また、片足を上段にのせ、後ろ足の太ももの裏側を伸ばすこともできます。



かき もり  
**① 瘡守稲荷神社**

**腕 腹**  
腹筋ベンチ ラムダ

つま先をパイプの下に入れ、ひざを曲げて腹筋運動をします。腕を伸ばしたり、前で組むなどして、できる回数を増やしていきます。



**② 谷川緑道**

**脇腹 胸**  
ストレッチフープ

イスに座り、両手でバーを握り、左右バランスよく体幹を動かします。持ち方を変え、カラダをひねることで、さらに体側を伸ばします。



**尻 太もも**  
足あげストレッチ

バーに手をかけ、片足を乗せ、反対側の足を後ろに伸ばします。高さを選べるので、自分の運動しやすいものを使います。



**③ 二子玉川西地区ふれあい広場**

健康遊具の使い方にまる○印は、カラダのどの部分に効果があるかを示しています。



玉川総合支所キャラクター たませみ&ちびたま

**ウォーキング・健康遊具マップ**  
**上野毛・瀬田周辺の自然・坂・歴史を散策**  
Kaminoge Seta  
世田谷区

**私たちが住んでいる街を歩いてみませんか**

いつもの街並みの意外な歴史。普段、見過ごしがちな季節の樹木の色づき、風の匂い、日差しをあたたかさなどを感じることができる街歩きは、近所だからこそ、仲間を誘って、好きなときに、好きな場所へ気軽に出かけられます。このウォーキング・健康遊具マップは、地域で見つけたステキな散歩道を紹介しながら、区民のみなさまの健康づくりをお手伝いします。

**玉川エリアウォーキング・健康遊具マップ**

発行日 平成 25 年 5 月  
発行 健康いちばん会  
(玉川地域健康づくり行動計画を推進する会)  
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  
筋肉の動きを意識した運動を続けましょう**

**●姿勢**

胸やお腹、お尻などには、筋肉が多くあります。意識して動かすことで、筋力アップにつながります。ウォーキングをする際には、姿勢よく歩くことで、筋力を高め、ダイエット効果も期待出来ます。



**●ウォーキングや運動の前後にストレッチ**

いきなりカラダを動かすと、筋肉もびっくりしてしまいますから、ケガをしないためにも、十分にストレッチをしましょう。運動後は、疲れを残さないよう、軽くストレッチをしましょう。



**●どれくらいやればいいのか？**

毎日続けられるくらいの運動を少しずつ、自分のペースでやりましょう。うっすらと汗をかくくらいが目安です。ウォーキングは、毎日歩くようになったら、10,000歩を目指しましょう。また、公園にある健康遊具は、ストレッチと筋トレ(筋肉トレーニング)が効果的に行える道具です。脚や腰に負担をかけずに、体側をのばしたり、ゆるやかなステップで昇降運動を繰り返すことができます。

今日歩いた距離から、消費エネルギーを計算してみましょう!

**今日の散歩で何キロカロリー消費した？**

歩いた距離 あなたの体重 消費エネルギー  
0.5 kcal ×  km ×  kg =  kcal

それは、ごはん 杯分

[ ごはん中茶碗かるく 1 杯 (140g)=235kcal ]

**●健康遊具の使い方●**

撮影取材協力 加瀬 晴久(運動指導員/公益財団法人 世田谷区保健センター)

**④ 玉川台公園**



**胸**  
高鉄棒

両手でしっかりと鉄棒を握り、カラダ全体を伸ばします。届かない場合は、鉄棒に向かって背伸びをしましょう。

**⑤ 瀬田東広場**

**脚 腰**  
低鉄棒

両手で鉄棒を持ち、腕を伸ばします。お尻と地面が平行になるように、腰を反らさないように、ゆっくりお尻を落とします。



**⑥ 玉川四丁目広場**



**腕 腹**  
平行ハンガー

平行棒を利用して、足あげの運動などができます。足を伸ばして行うのが難しい場合は、ひざを曲げて行いましょう。

**⑦ 二子玉川東公園**

**背 腹**  
背伸ばしベンチ

ベンチに深く腰かけ、湾曲に合わせて背伸びをします。両腕を上げると体側ものばせます。



このマップには、SPコード(※)がついています  
※専用の装置を使うと、音声で聞き取ることができます

このマップを折りたたむと、公園と対応して健康遊具の使い方がわかるようになっています。

