

健康遊具を使って健康づくり ハンドブック

令和4年4月



サーモンランドみやこ

問い合わせ 宮古市役所都市整備部都市計画課
0193-68-9105

目 次

- はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
- 健康遊具の機能別分類・・・・・・・・・・1
- 健康遊具の紹介
 - ・ストレッチ系・・・・・・・・・・・・2,3
 - ・筋力系・・・・・・・・・・・・・・4,5
 - ・バランス系・・・・・・・・・・・・6,7
 - ・交流・憩いのスペース・・・・・・・・6,7
- 健康遊具を活用した地区別ウォーキングマップ
 - ・宮町・南町地区・・・・・・・・・・8,9
 - ・西町・田の神地区・・・・・・・・10,11
 - ・磯鶏・上村・実田地区・・・・・・・・12,13
 - ・近内地区・・・・・・・・・・・・14,15
 - ・田老三王地区・・・・・・・・・・16,17
- 健康遊具を設置した公園・・・・・・・・18

はじめに

健康遊具とは

年を重ねるうちに筋力や柔軟性は衰えがちになります。

健康遊具は、だれでも気軽に筋肉を鍛えたり、ストレッチをすることができる、**日常生活での健康づくりに役立つ大人向けの遊具**です。

健康遊具には3つの特徴(**ストレッチ** ・ **筋力** ・ **バランス**)があります。

使用にあたっては、備え付けの説明板をご覧ください自分の体力や体調に合わせてご利用ください。このほか、雨風や日差しを防ぐ屋根付きで、テーブル・ベンチを備えた東屋(コミュニティ型)を設置した公園もありますので運動の合間などにご活用ください。


くわしい遊具の紹介と設置した市内の公園マップは、市のホームページで公開しています。

健康遊具の機能別分類




画像はイメージです。

主に使う筋肉の部位



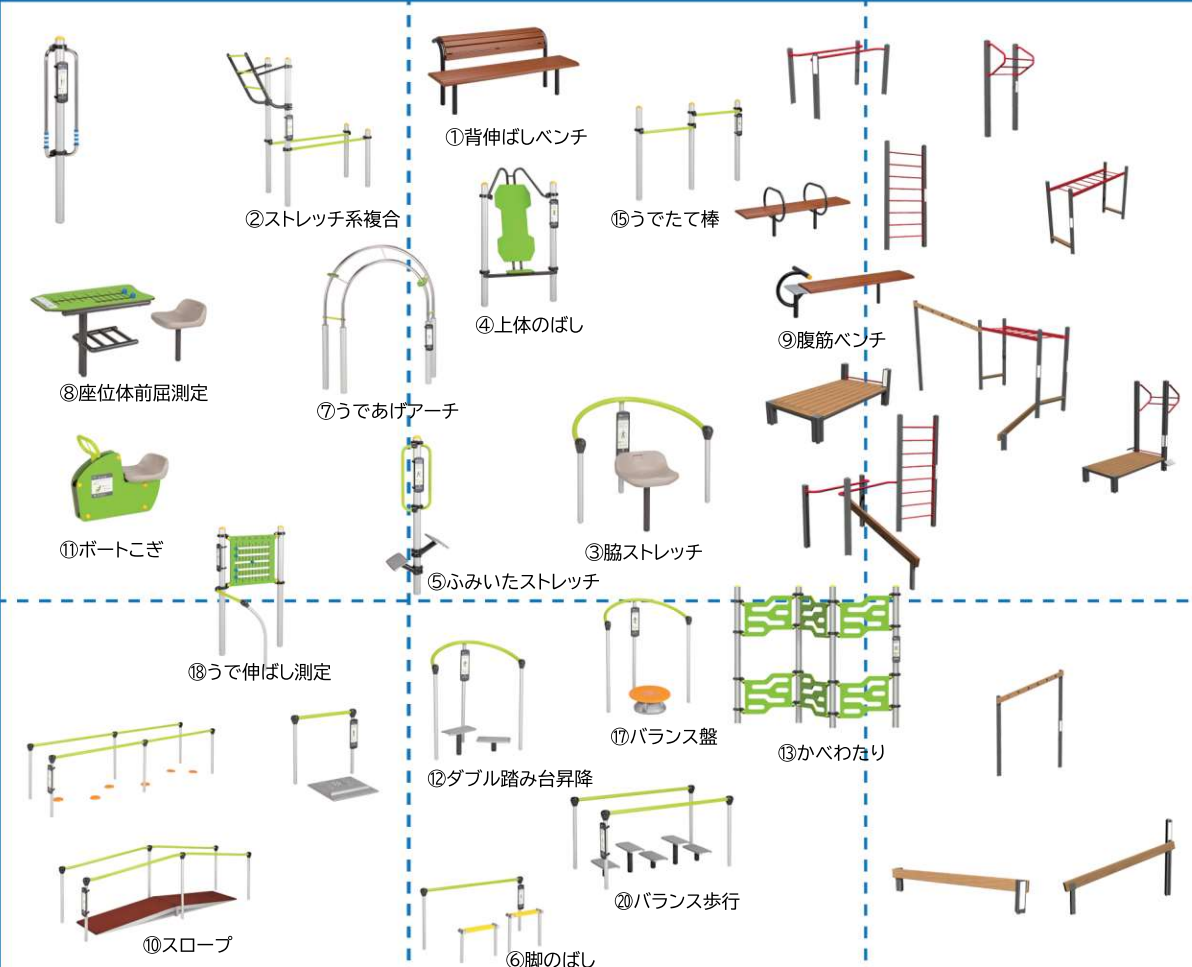
上半身



全身



下半身



日常生活動作維持

体力維持、運動不足解消

筋力アップ

らくらく

アクティブ

健康遊具の紹介(ストレッチ系)

① 背伸ばしベンチ ストレッチ

座りながら背筋のストレッチ



使い方：せもたれにもたれて背筋をのばします。

② ストレッチ系複合 ストレッチ

全身を伸ばし背中中の柔軟性を高めて筋力アップ



効果のあるからだポイント



手 腕 肩
腹 脚

使い方：両手で横棒にぶらさがり全身をのばすようにストレッチします。

⑤ ふみいたストレッチ ストレッチ

筋肉を伸ばして下腿部の強化、体幹の強化につながります。



効果のあるからだポイント



足首 ひざ
股関節

使い方：片足を踏み板にのせて、ひざや足首が大きく曲がるよう体を引き寄せます。

⑥ 脚のばし ストレッチ

大腿部の筋肉を伸ばし、膝をやわらかくします。



効果のあるからだポイント



脚

使い方：手すりにつかまり横棒に足首をのせて、ももを伸ばします。

※画像はイメージです。

③ 脇ストレッチ

ストレッチ

腰、腕、脇のストレッチ



効果のある
からだポイント



使い方：手すりをつかみながら
ゆっくりと上半身をひね
ります。

④ 上体のばし

ストレッチ

脇のストレッチ、肩の関節を柔
軟にします。



効果のある
からだポイント



使い方：座って背もたれ上部のハ
ンドルをつかみゆっくりと上
半身を伸ばします。

⑦ うであげアーチ

ストレッチ

肩や腕の関節をやわらかくし、
可動域を広げます。



効果のある
からだポイント



使い方：アーチに沿ってコマを移動
させます。

⑧ 座位体前屈測定

ストレッチ

腕、肘、肩の運動とともに体の
柔軟性を測定します。



効果のある
からだポイント



使い方：イスに座り上半身を大きく
曲げて柔軟性を測ります。

健康遊具の紹介(筋力系)

⑨ 腹筋ベンチ

筋力

腹筋の強化



効果のある
からだポイント



腹

使い方：ベンチに座り、バーに足をかけ寝転がり、腹筋を起こします。

⑩ スロープ

筋力

足首、膝の関節動きをよくし、
下腿をしっかりとさせます。



効果のある
からだポイント



足首

ひざ

足腰

使い方：手すりを両手でつかみながら足首やひざが大きく曲がるように意識してスロープを上り下りします。

⑬ かべわたり

筋力

上腕の筋力と足腰を鍛えます。



効果のある
からだポイント



手

腕

肩

脚

使い方：穴の位置を意識して手と足で壁を渡ります。

⑭ パラレルバー

筋力

上半身の筋力を強化します。



効果のある
からだポイント



手

腕

肩

腹

脚

使い方：グリップを持ち、下半身を小さく左右に振ります。全身を使いゆっくりと大きく左右に振ります。

※画像はイメージです。

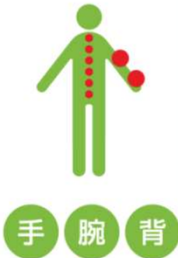
⑪ ボートこぎ

筋力

肩の動きをよくし、腕の筋肉、
腹筋、背筋を鍛えます。



効果のある
からだポイント



使い方：イスに座ったまま、両手で
ハンドルを持ち、ボートを
こぐように前後にレバーを
動かします。

⑫ ダブル踏み台昇降

筋力

ひざ関節を動かし、足腰を鍛
えます。



効果のある
からだポイント



使い方：手すりをしっかりと握り、
ステップを昇り降りします。

⑮ うでたて

筋力

上腕の筋力をつけ、ひじの関
節の動きをよくします。



効果のある
からだポイント



使い方：バーをつかんで立ったま
ま腕立て伏せをします。

⑯ 腹筋足上げ

筋力

おなか周りの筋力を強化します。



効果のある
からだポイント



使い方：背もたれに背をつけて
ゆっくり息を吐きながら状
態をおこします。

健康遊具の紹介(バランス系)

⑰ バランス盤

バランス

バランス感覚を高め、考えながら体を動かして下腿を安定させます。



効果のある
からだポイント



足首 ひざ

足腰

使い方： ゆれる盤に乗ってバランスをとります。

⑱ うで伸ばし測定

バランス

バランスを保ちながら、コマが最大に届く位置まで上体を倒します。



効果のある
からだポイント



腕 足腰

使い方： コマの目盛りを0にあわせてから腕を水平に伸ばしてからコマにふれる位置に立ち、バランスを保ちながらコマを前に押し出します。

交流・憩いのスペース

東屋(コミュニティ型)

テーブル・ベンチを備えた、雨風や日差しを防ぐ屋根付きの建物

散歩の合間や公園利用者間の交流など休憩または集いのスペースとしてご活用ください。

※画像はイメージです。

①9 ツイスター

バランス

バランス感覚と腰の柔軟性を
高めます。



効果のある
からだポイント



足腰

使い方：グリップを持ち台に立ちます。全身を使いゆっくりと下半身を左右に振ります。

②0 バランス歩行

バランス

全身のバランス感覚を養いま
す。



効果のある
からだポイント



足首

ひざ

足腰

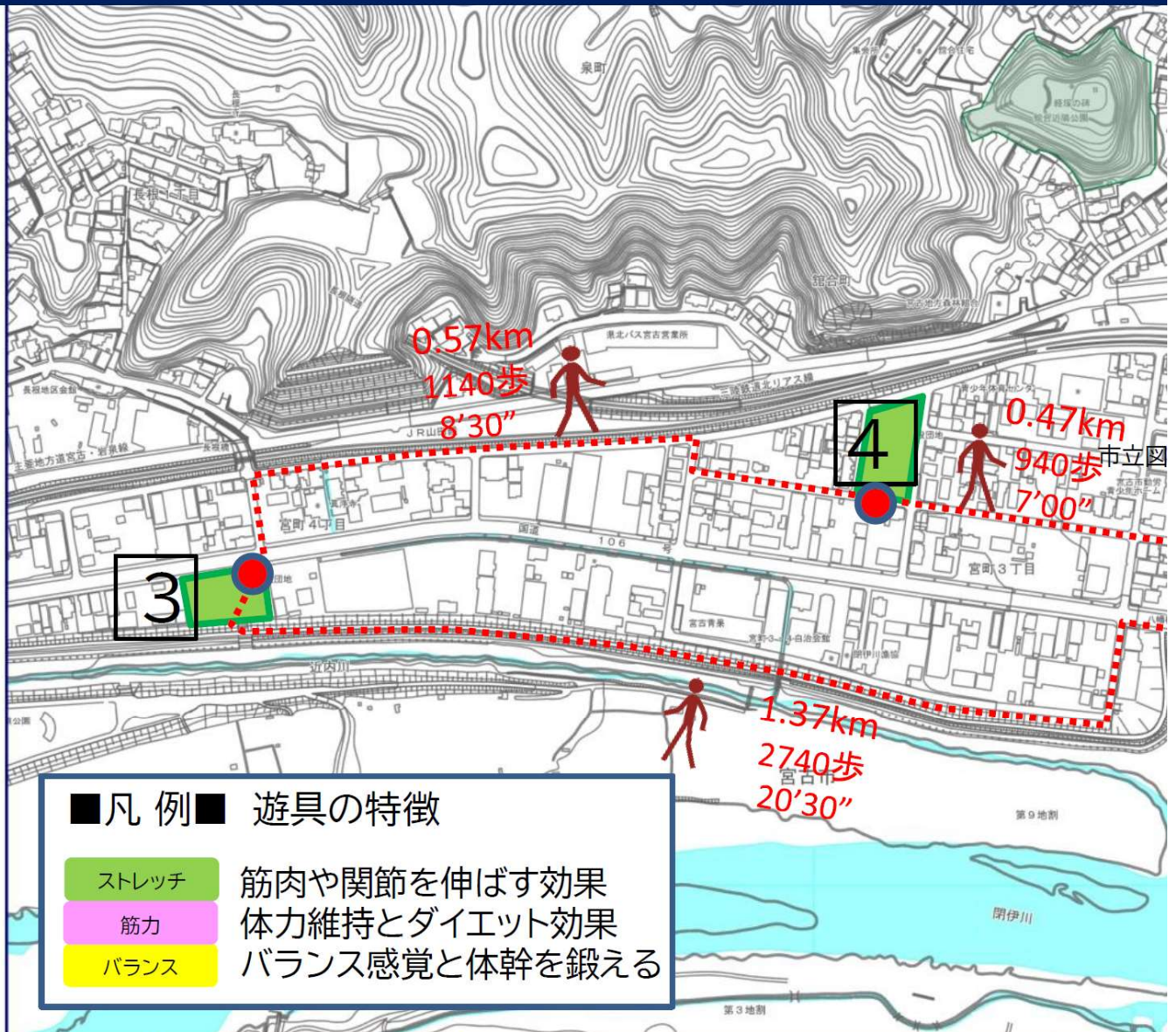
使い方：手すりを持ち、台の上をゆっくりと渡ります。

※画像はイメージです。



！注意！ウォーキング

ウォーキングと連動し、筋力系、ストレッチ系運動を主体に配置した



■凡例■ 遊具の特徴

- ストレッチ 筋肉や関節を伸ばす効果
- 筋力 体力維持とダイエット効果
- バランス バランス感覚と体幹を鍛える

番号	公園名	設置した健康遊具		
1	南公園	うであげアーチ	ダブル踏み台昇降	
2	いちよう公園	脇ストレッチ	バランス歩行	
3	あゆみ公園	脚のばし	ボートこぎ	
4	ひばり公園	背伸ばしベンチ	腹筋ベンチ	脚のばし
		ストレッチ系複合		
5	八幡公園	背伸ばしベンチ	上体のばし	バランス盤



の際は、実際の交通ルールにしたがって安全に歩行してください。

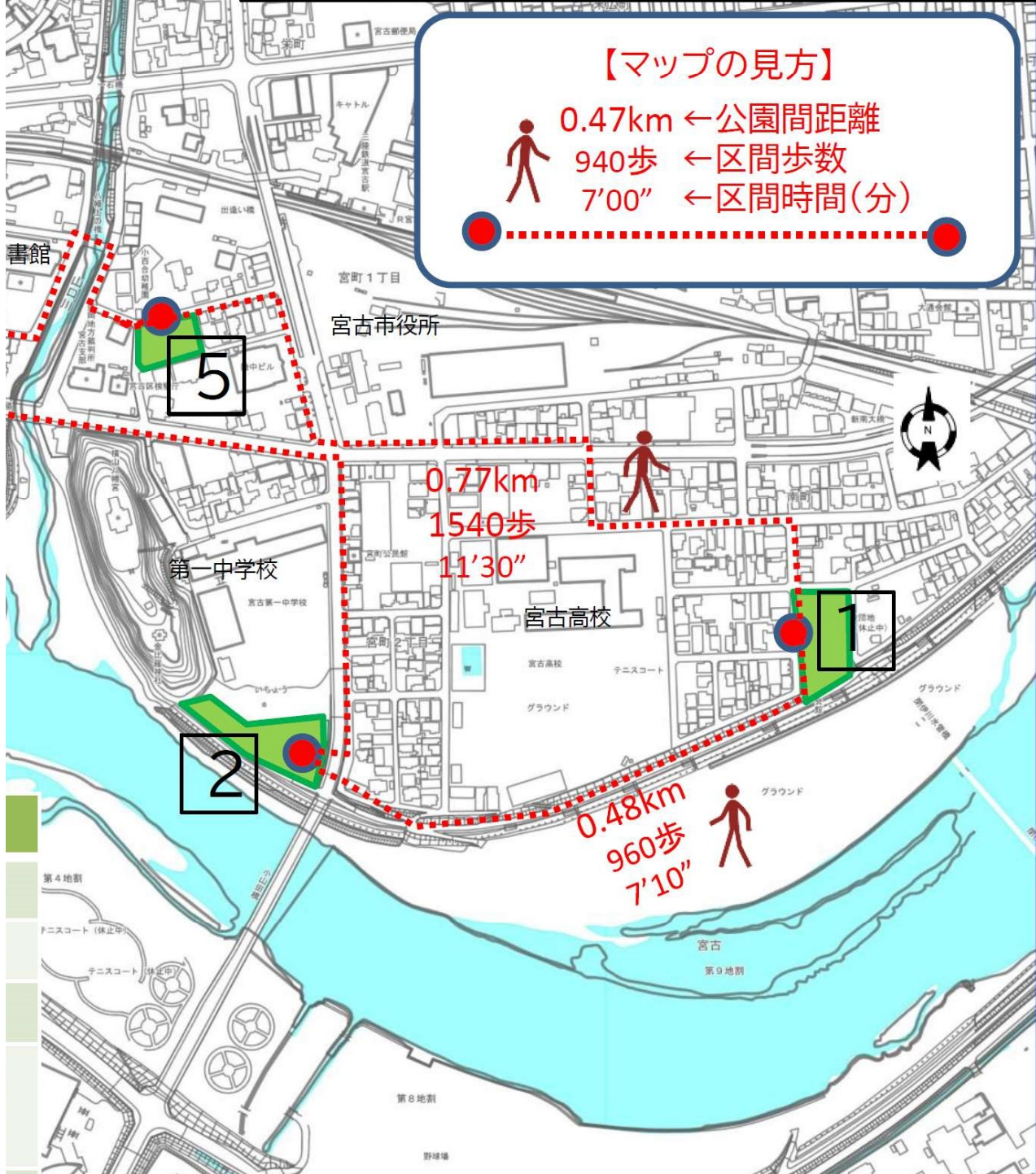
コース

宮町・南町地区

歩行距離 3.66km(点線をたどった場合)
総歩数 7,320歩(50cm/歩幅の場合)
所要時間 55分(67m/分(時速4km/h)の場合)

【マップの見方】

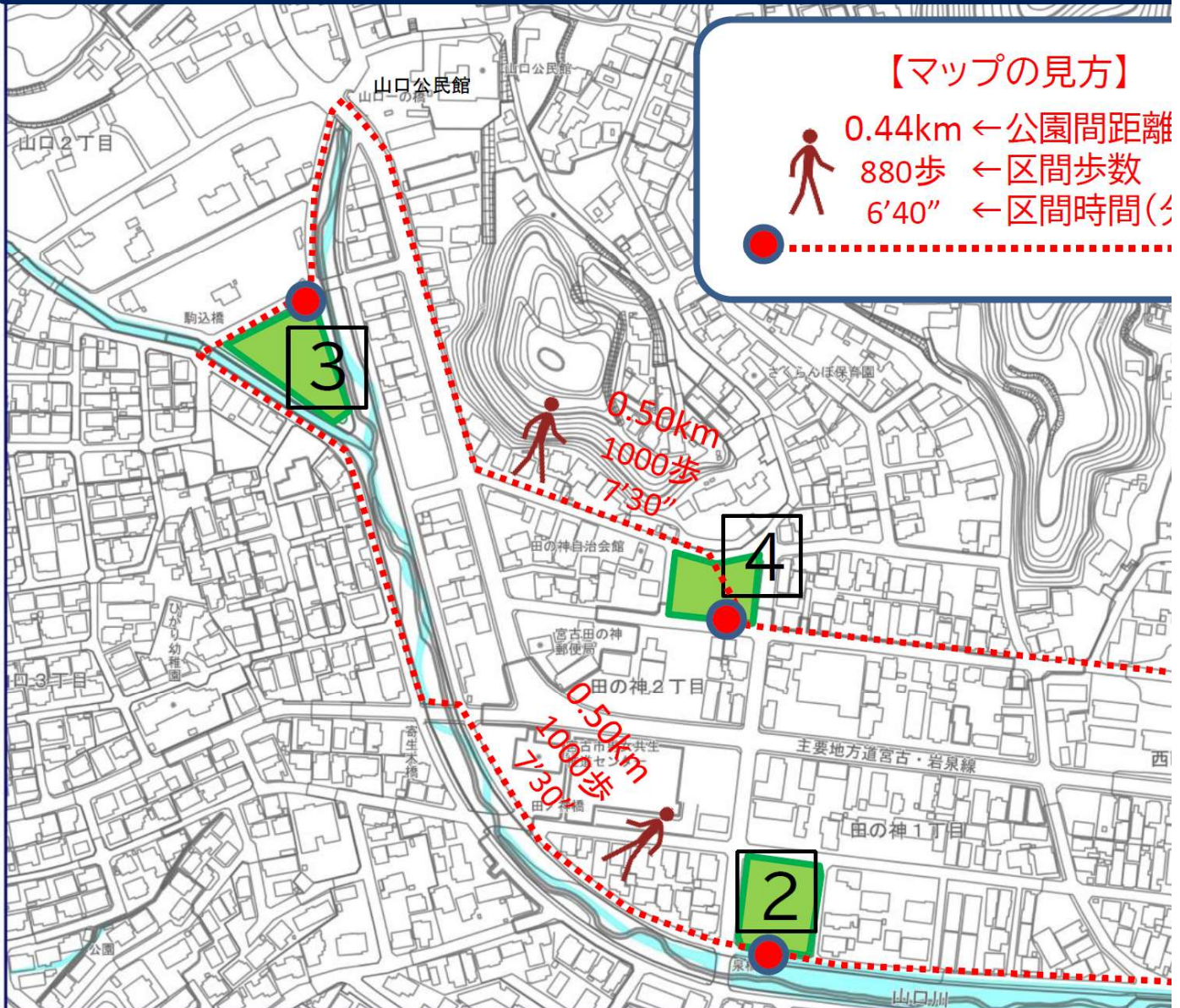
0.47km ← 公園間距離
940歩 ← 区間歩数
7'00" ← 区間時間(分)



効果) 健康遊具を配置した公園間のルートウォーキングコースとして捉えることで、まち全体を活用した健康づくりが可能となります。

！注意！ウォーキングの

ウォーキングと連動し、ストレッチ系運動を主体に配置したコース

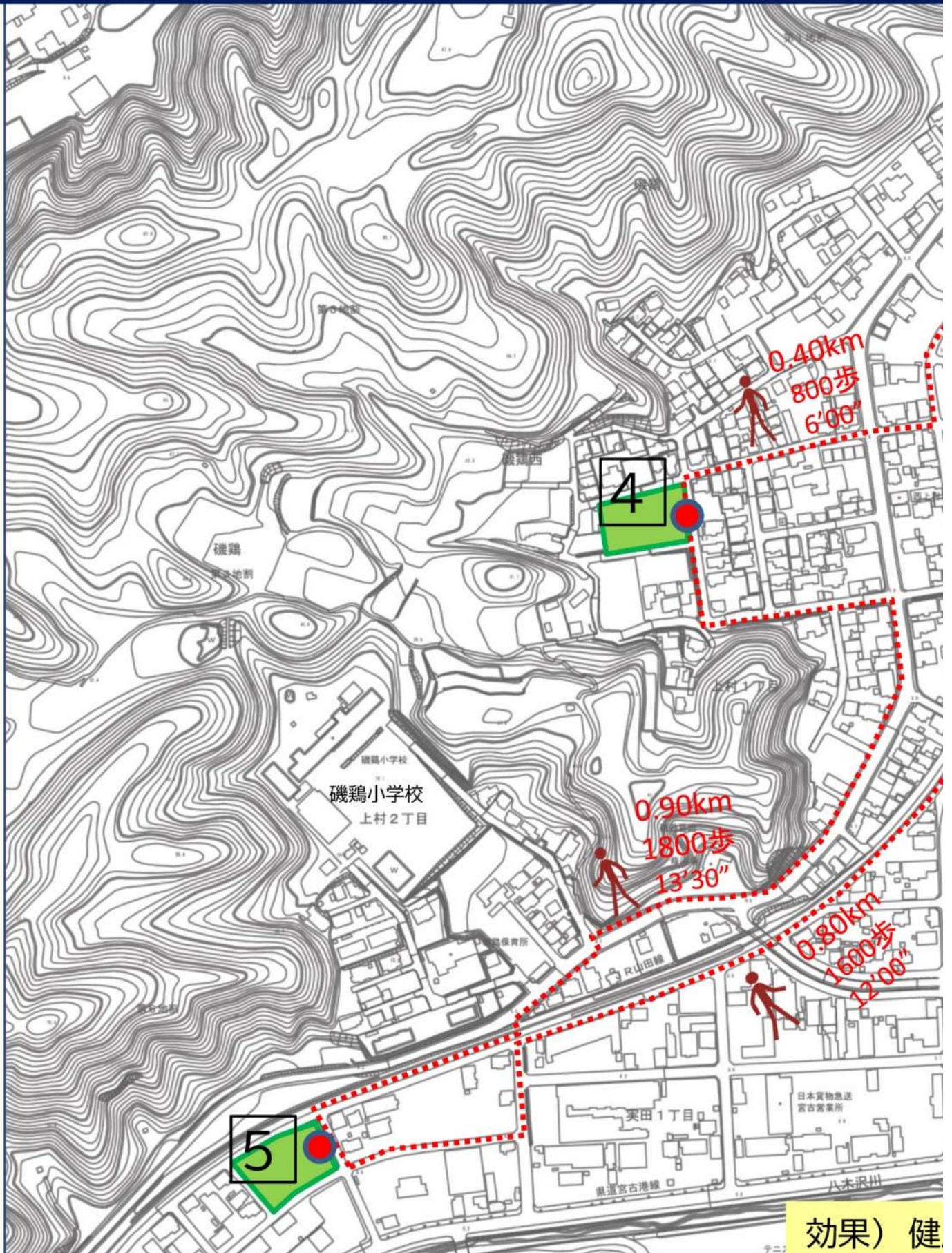


番号	公園名	設置した健康遊具			
1	西公園	ストレッチ系複合	ふみいたストレッチ		
2	いずみ公園	座位体前屈測定	うでたて棒		
3	やどり木公園	上体のばし	バランス盤		
4	田の神公園	背伸ばしベンチ	うであげアーチ	脚のばし	腹筋ベンチ
5	つつじヶ丘公園	脇ストレッチ	バランス歩行		
6	みどり公園	背伸ばしベンチ	ボートこぎ		



！注意！ウォーキング

ウォーキングと連動し、筋力系、ストレッチ系運動を主体に配置した



効果) 健
るこ

がの際は、実際の交通ルールにしたがって安全に歩行してください。

コース

磯鷄・上村・実田地区

歩行距離 3.20km(点線をたどった場合)
 総歩数 6,400歩(50cm/歩幅の場合)
 所要時間 48分(67m/分(時速4km/h)の場合)

【マップの見方】

0.40km ← 公園間距離
 800歩 ← 区間歩数
 6'00" ← 区間時間(分)

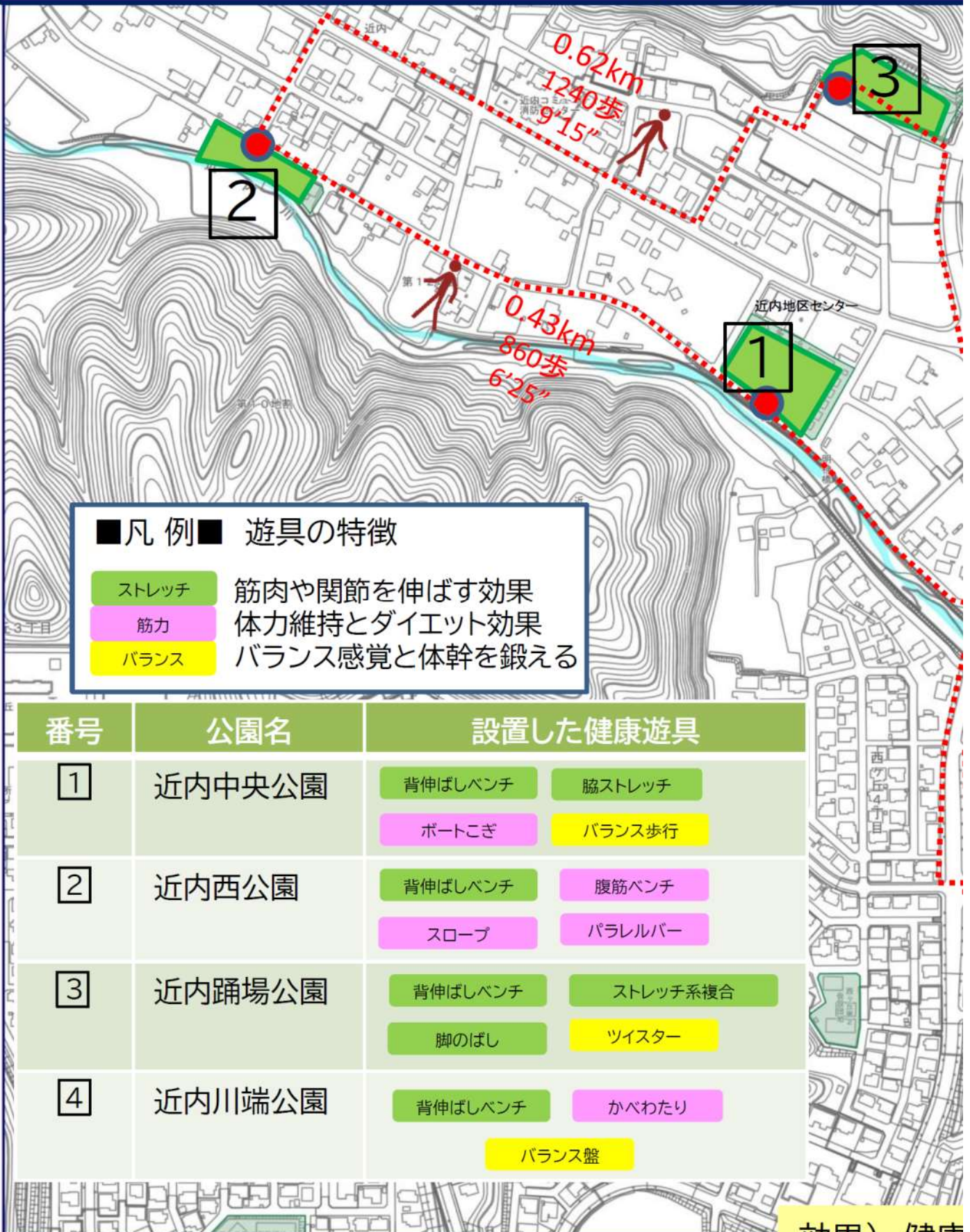
■凡 例■ 遊具の特徴

ストレッチ	筋肉や関節を伸ばす効果
筋力	体力維持とダイエット効果
バランス	バランス感覚と体幹を鍛える

番号	公園名	設置した健康遊具	
1	磯の子公園	上体のばし	バランス盤
2	松原公園	背伸ばしベンチ	ポートこぎ
3	SL公園	ふみいたストレッチ	パラレルバー
4	わむら公園	脇ストレッチ	バランス歩行
5	みた公園	背伸ばしベンチ	腹筋ベンチ
		ストレッチ系複合	スロープ

健康遊具を配置した公園間のルートウォーキングコースとして捉えることで、まち全体を活用した健康づくりが可能となります。

ウォーキングと連動し、全タイプの健康遊具を配置したコース



効果) 健康
ること



の際には、実際の交通ルールにしたがって安全に歩行してください。

近内地区

歩行距離 3.05km(点線をたどった場合)
総歩数 6,100歩(50cm/歩幅の場合)
所要時間 46分(67m/分(時速4km/h)の場合)

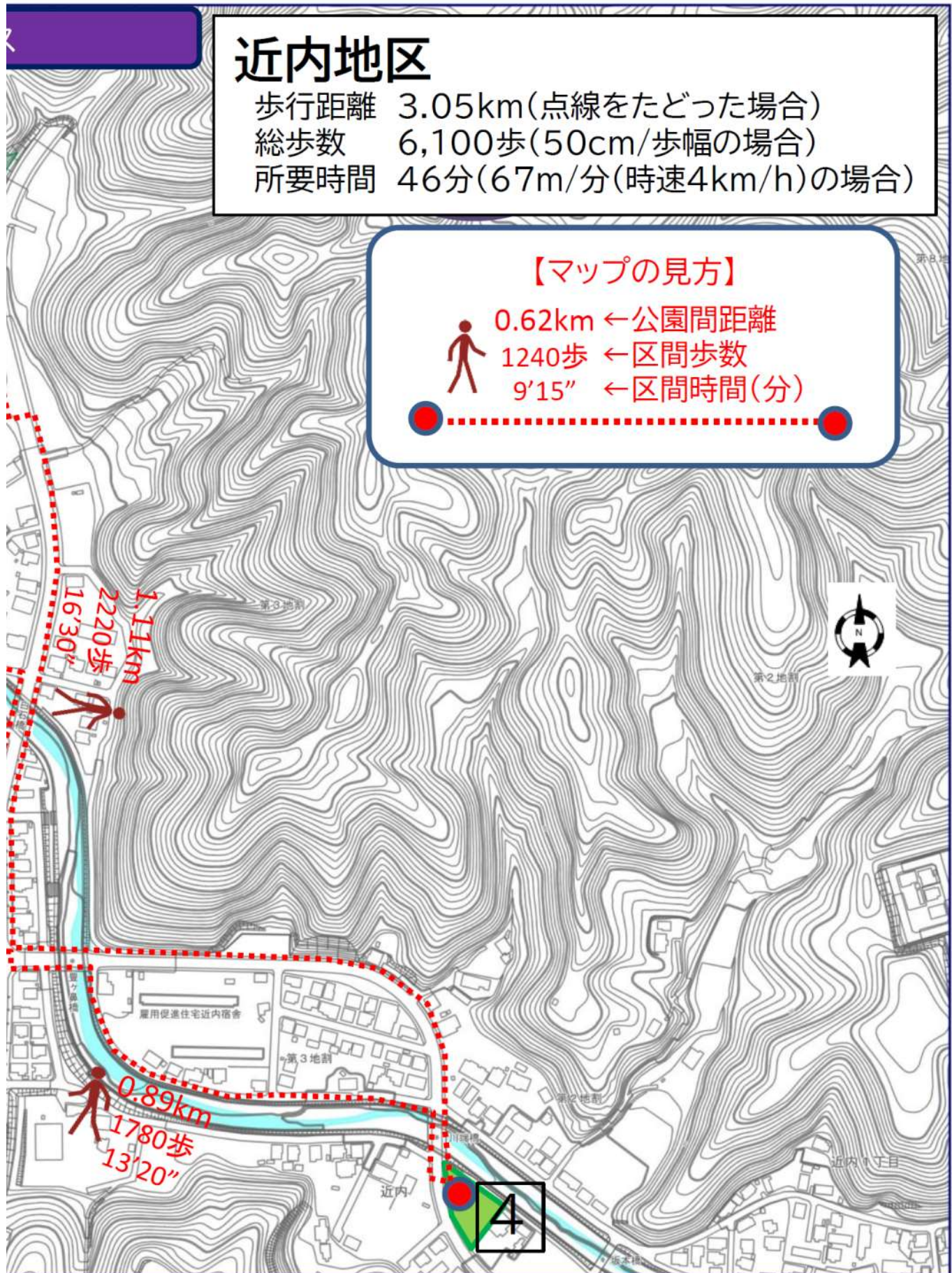
【マップの見方】



0.62km ← 公園間距離

1240歩 ← 区間歩数


9'15" ← 区間時間(分)



遊具を配置した公園間のルートウォーキングコースとして捉え
て、まち全体を活用した健康づくりが可能となります。

ウォーキングと連動し、筋力系、ストレッチ系運動を主体に配置し

【マップの見方】


 0.96km ← 公園間距離
 1920歩 ← 区間歩数
 19'10" ← 区間時間(分)



■凡例■ 遊具の特徴

- ストレッチ 筋肉や関節を伸ばす効果
- 筋力 体力維持とダイエット効果
- バランス バランス感覚と体幹を鍛える

番号	公園名等	設置した健康遊具
1	うみかぜ公園	脇ストレッチ ふみいたストレッチ
2	三王わんぱく公園	かべわたり バランス歩行
3	三王市営住宅2号棟	ストレッチ系複合 腹筋ベンチ バランス盤
4	三王うえの公園	背伸ばしベンチ 脇ストレッチ



健康遊具を設置した公園(令和4年4月1日現在)

番号・公園名等	おもな特徴		ストレッチ								筋力						バランス				東屋 コミュニティ型						
	遊具名	所在地	① 背伸ばしベンチ	② ストレッチ系複合	③ 脇ストレッチ	④ 上体のばし	⑤ ふみいたストレッチ	⑥ 脚のばし	⑦ うであげアーチ	⑧ 座位体前屈測定	⑨ 腹筋ベンチ	⑩ スロープ	⑪ ポートこぎ	⑫ ダブル踏み台昇降	⑬ かべわたり	⑭ パラレルバー	⑮ うでたて棒	⑯ 腹筋足上げ	⑰ バランス盤	⑱ うで伸ばし測定		⑳ ツイスター	㉑ バランス歩行				
1	南公園	南町6番13号						●					●														
2	ひばり公園	宮町三丁目7番10号	●	●			●			●																	
3	あゆみ公園	宮町四丁目5番5号						●				●															
4	西公園	西町一丁目4番1号	●	●			●																		●		
5	つつじが丘公園	西町二丁目4番2号			●																			●			
6	田の神公園	田の神二丁目4番3号	●					●	●	●																	
7	やどり木公園	山口二丁目1番12号				●												●								●	
8	板屋公園	板屋二丁目4番1号	●							●		●	●														
9	げんき公園	西ヶ丘四丁目3番1号			●					●				●													
10	なかよし公園	西ヶ丘二丁目6番5号		●														●								●	
11	にしがおか公園	西ヶ丘三丁目3番1号							●									●								●	
12	近内西公園	近内五丁目4番4号	●							●	●				●												●
13	近内踊場公園	近内四丁目6番2	●	●				●																	●		●
14	近内中央公園	近内三丁目8番1	●		●							●													●		●
15	近内川端公園	近内二丁目5番6	●											●				●									●
16	七滝公園	鎌ヶ崎上町400番	●													●	●										●
17	清水公園	港町402番	●	●															●						●		●
18	わかば公園	佐原二丁目9番1号	●		●					●	●																●
19	八木沢公園	八木沢二丁目16番12				●												●									●
20	みた公園	実田二丁目1番1号	●	●						●	●																●
21	わむら公園	上村一丁目7番6号			●																				●		
22	若葉台公園	崎山第1地割34番地3														●											
23	崎山高台公園	崎鎌ヶ崎第13地割54番28	●																						●		
24	三王うえの公園	田老三王三丁目1番102	●		●																						●
25	三王わんぱく公園	田老三王二丁目14番64												●												●	
26	うみかぜ公園	田老三王二丁目14番86			●		●																				●
27	金浜高台1号公園	金浜第1地割1番50						●																	●		
28	金浜高台2号公園	金浜第1地割1番72	●	●	●																						
29	高浜高台公園	高浜四丁目54番10	●										●														
30	津軽石漁村公園	津軽石第4地割38-4	●																								
31	津軽石団地公園	津軽石第6地割6-16							●				●														
32	栄通り団地公園	赤前第1地割124-1			●																				●		
33	赤前上高台公園	赤前第7地割1				●												●									
34	釜ヶ沢団地公園	赤前第13地割24					●									●											
35	さくら公園	西ヶ丘一丁目	●																								
36	三王市営住宅2号棟	田老三王一丁目地内		●						●								●									●
37	みどり公園	保久田10番3号	●									●															
38	もみじヶ丘公園	山口三丁目5番16号	●												●					●							
39	いずみ公園	田の神一丁目5番8号							●							●											
40	八幡公園	宮町一丁目2番18号	●			●												●									
41	いちよう公園	宮町二丁目5番35号			●																				●		
42	松原公園	磯鶏石崎6番	●									●															
43	SL公園	磯鶏西5番					●								●												
44	磯の子公園	磯鶏沖13番				●												●									
45	重茂里団地公園	重茂第1地割13	●											●				●									
46	うみどり公園	新川町92番1ほか	●	●		●	●																			●	
47	ふれあい公園	小山田第8地割10番地2	●	●	●		●			●								●									
			25	10	11	6	7	4	2	3	9	3	5	4	4	3	4	1	10	4	1	8	16				