

## 三田市内の公園に設置される健康遊具一覧

NO	健康遊具名称	健康遊具写真
1	腹筋ベンチ	
	使い方の説明	つま先をパイプの下に入れて、ひざを曲げ、無理のない姿勢で腹筋運動をしましょう。
	運動の効果	お腹の筋力の向上に役立ちます。
	設置公園名	ボダイジュの丘(1)、ミカンの花(1)、上新田(1)、天神垣内(1)、学園西(1)、学園東(1)、けやき台(1)、テクノ(1)、平谷川緑地(1)、けやき台緑地(1)、あかしあ台緑地(2)、第二テクノ(1)
NO	健康遊具名称	健康遊具写真
2	背伸ばしベンチ	
	使い方の説明	座りながら、又は反対側に立ってゆっくり背伸ばし運動をしましょう。
	運動の効果	腹部、背中ストレッチ、全身の筋肉のリラクゼーション
	設置公園名	すずかけ台(1)、あかしあ台(1)、けやき台(2)、学園西(1)、学園東(1)、テクノ(1)、深田(1)、けやき台緑地(1)、つつじが丘南1丁目2号公園(1)、あかしあ台緑地(2)、駅北高次公園(1)、弥生が丘3丁目児童公園(1)



NO	健康遊具名称	健康遊具写真
3	ぶら下がり (*バネ付き)	
	使い方の説明	<p>軽く手を伸ばし、バーを両手で握ったあと、足の裏を地面につけたままゆっくりぶら下がるように膝を曲げ、背中を伸ばします。 (バネ付きの場合、飛びついた際の衝撃を和らげる効果があります。)</p>
	運動の効果	<p>背中・肩・胸の筋肉の柔軟性の向上、腕・肩・腹の筋力の向上に役立ちます。</p>
	設置公園名	<p>上新田(1)、小柿三舟(1)、天神上ノ宮(1)、テクノ(1)、深田(1)、すずかけ台(1)、学園西(1)、学園東(2)、(*京口(1))、(*あかしあ台緑地(2))</p>
NO	健康遊具名称	健康遊具写真
4	上半身ひねり	
	使い方の説明	<p>サークルの中央に立ち (イスが付いている場合は座り)、グリップに手を添えながら、上半身をゆっくり左右交互にひねります。</p>
	運動の効果	<p>腰周辺部のストレッチ</p>
	設置公園名	<p>学園西(1)、深田(1)、天神上ノ宮(1)</p>



NO	健康遊具名称	健康遊具写真
5	ジャンピングボード	
	使い方の説明	トランポリン風の、縦ジャンプ（片方の板のみ）や横ジャンプ（片方の板から片方の板へ）が連続して楽しめるジャンプ器具です。
	運動の効果	楽しみながらリズム感が養われ、気分のリフレッシュにも効果的。
	設置公園名	学園東(1)、テクノ(1)
NO	健康遊具名称	健康遊具写真
6	けんすい平行棒（*平行棒）	
	使い方の説明	つり輪とバーを使って、ぶら下がりや懸垂ができます。また、上段のバーでは両腕で体を支えたまま平行棒運動ができます。 （平行棒単独の場合、腕を垂直に立て足を棒と平行にして、静止状態を保つ運動ができます。）
	運動の効果	胸筋、腹筋、腕の筋力の向上
	設置公園名	ドンダリの山(1)、あかしあ台緑地(1)、(*ボダイジュの丘(1)) (*上新田(1))、(*第二テクノ(1))



NO	健康遊具名称	健康遊具写真
7	ツイストボード	
	使い方の説明	円盤の上に立ち、状態をゆっくりひねるなどの上体ひねり、腰ねじりなどのストレッチ運動ができます。
	運動の効果	腰周辺部の筋力のストレッチ
	設置公園名	小柿三舟(1)、京口(1)、学園東(1)、平谷川緑地(2)、あかしあ台緑地(1)
NO	健康遊具名称	健康遊具写真
8	足裏マッサージ	
	使い方の説明	靴を脱いで裸足で、足の裏全体を刺激するようにゆっくり歩きましょう。
	運動の効果	血液循環、内分泌を活発化、ストレス解消、リラックス効果
	設置公園名	古城(1)、上新田(2)、なみきみち(1)、天神上ノ宮(1)



NO	健康遊具名称	健康遊具写真
9	前屈台	
	使い方の説明	半円を前に板の上に立ち、腹を伸ばしたまま、上半身を徐々に深く倒していきます。
	運動の効果	体の背面、太もも後面やふくらはぎをストレッチし、腰痛予防になります。
	設置公園名	ミカンの花(1)、天神上ノ宮(1)、学園東(1)
NO	健康遊具名称	健康遊具写真
10	十字懸垂ベンチ	
	使い方の説明	取手を両手でしっかり握りベンチに座り、足を前に投げ出すように腹を伸ばします。更に可能な方は、両腕で身体全体を持ち上げてみましょう。
	運動の効果	腹、腕、太ももの筋力アップ
	設置公園名	つつじが丘南1丁目2号(1)、けやき台(2)、けやき台緑地(1)



NO	健康遊具名称	健康遊具写真
11	アームトレーナー	
	使い方の説明	上下2段のグリップの内、体力・体格に応じて屋外で気軽に腕立伏せ運動ができます。(腕立て伏せタイプと懸垂タイプがあります。)
	運動の効果	腕力、腹筋力の向上
	設置公園名	天神上ノ宮(1)、学園東(1)、(懸垂タイプ) あかしあ台緑地(2)、(腕立て伏せタイプ)
NO	健康遊具名称	健康遊具写真
12	平均台 (*バネ付平均台)	
	使い方の説明	平均台の上を歩くことによりバランス感覚が磨かれます。(バネ付の場合、下にスプリング機構があり、揺れることにより、よりバランス感覚が磨かれます。)
	運動の効果	敏捷性やバランス感覚の向上
	設置公園名	天神上ノ宮(1)、けやき台(1)、(*あかしあ台緑地(2))



NO	健康遊具名称	健康遊具写真
13	背伸ばしステーション	
	使い方の説明	器具を背にしてバーに腰をかけ、バックプレートに上半身と肩をもたれさせます。そして頭上に手を伸ばし、必要に応じて、上部のバーを支えとして掴んで、そのまま 30 秒間数えてください。
	運動の効果	上半身と肩の柔軟性を高めます。
	設置公園名	なみきみち(1)
NO	健康遊具名称	健康遊具写真
14	あしのぼし	
	使い方の説明	ポールを握ってバランスを取り、低いステップに片足を上げて軽く足腰を伸ばします。徐々に高いステップに片足を上げて足腰を伸ばしていきましょう
	運動の効果	足腰の筋肉の柔軟性の向上、太もも・ふくらはぎのストレッチ
	設置公園名	学園西(1)



NO	健康遊具名称	健康遊具写真
15	ステップ	
	使い方の説明	ポールを握ってバランスを取り、台の昇り降りを行ないます・
	運動の効果	足腰の筋肉の向上、心肺機能のトレーニング
	設置公園名	すずかけ台(1)
NO	健康遊具名称	健康遊具写真
16	ストレッチ・ベンチ	
	使い方の説明	(1) ベンチに座って、足上げ運動及び横棒を掴んで肩のストレッチ。 (2) 裏側に立ち、横棒を掴んで、かかとの上げ下げ及びスクワット運動。
	運動の効果	足腰の筋力の維持、肩の柔軟性の向上
	設置公園名	第二テクノ(1)



\* 注意事項

掲載された写真は、あくまで代表例であり、公園ごとに形状・色彩等が異なった健康器具が設置されている場合がありますので、ご注意ください。