

健康遊具の使い方ガイド

とぎつ海と緑の運動公園



NAGASAKI
Wellness Sport

① のびのびベンチ (柔軟性)



基本編

① ベンチに深く座る
(お尻を背もたれにつける)



② 両腕を耳に近づけて
ばんざいをする

※ 初心者はばんざいなしでOK



③ 息を吐きながら、ゆっ
くりと後ろにそらして
10数える

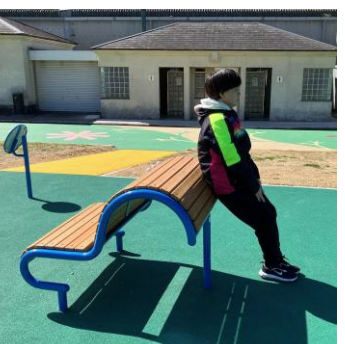
※ 初心者はばんざいなしでOK

※初心者は右側で、
慣れてきたら左側
での実施も。



応用編

① ベンチの後ろに立つ



② ベンチの下端に腰の
位置が来るように
かがんでもたれる



③ 両腕を耳に近づけて
ばんざいをする

※ ばんざいなしでもOK



④ 息を吐きながら、
ゆっくりとそらす

※ ばんざいなしでもOK

② サイクリングベンチ (脚筋力)



基本編

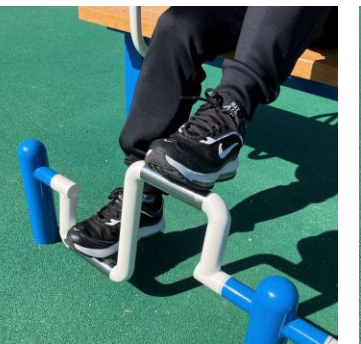
① ベンチに座り、
ペダルにつま先を
乗せる

※ 手すりを持って体を
安定させる



② 自転車に乗る感覚で
前方向に3回漕ぐ

※ ペダルから足がずれて
いくので踏み外さない
ように注意!



② 次に、逆回転で3回
漕ぐ

※ ペダルから足がずれて
いくので踏み外さない
ように注意!



④ 前方向3回と逆回転
3回を繰り返す

(目安5~10セット)



応用編

① ペダルの下から
つま先をひっかける



② 手前方向(膝を引き上げる方向)へ
ペダルを引き寄せながら漕ぐ(目安5~10回)



※ ペダルからつま先が
外れないように注意!

③ ノコノコヤドカリステップ (脚筋力)

基本編



空き缶を
上から踏
みつぶす
感覚で!

- ① 右足を高くあげて真下に向かって踏みしめて1段上がる
- ② 次の段も同じ要領で右足から上がっていく
- ③ 右足で上まで上がったら下において次は左足から



応用編



◆ 段にかかとをのせて太もも裏・ふくらはぎをストレッチ



◆ 両足で段に乗りふくらはぎをストレッチ



◆ 両足で段に乗り背伸びを繰り返して筋トシ

④ 多目的トレーニングベンチ (腹筋・背筋)

基本編：腹筋



- ① ベンチに仰向けに寝て膝が90度になる位置で足を器具にかける
 - ② おへそをのぞきこみながら腹筋に力を入れ、ゆっくりと仰向けに戻るを繰り返す (目安10回)
- ※ 座った状態から上半身をゆっくり後ろに倒し、座った状態に戻るという方法も

基本編：背筋



- ① 膝が90度くらいになるようにベンチに仰向けに寝る
 - ② 体が一直線になるようにお尻を浮かせ、ゆっくり戻すを繰り返す (目安10回)
- ※ お尻をあげすぎて腰がそらないよう注意

応用編



◆ ベンチに仰向けに寝た状態から、体が一直線になるように脚を浮かせて5~10秒保持する

◆ ベンチに仰向けに寝た状態から、ゆっくりと両脚を上げ下げする (目安10回)

⑤ ぶらりんタコチュー (柔軟性など)



基本編

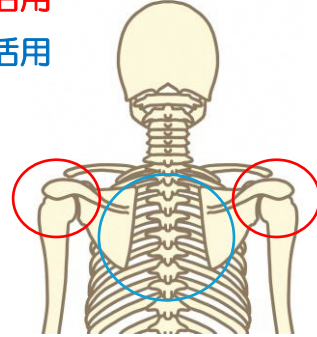
- ① 身長に応じた高さを選んでぶらさがる
 - ② 10秒～60秒ぶらさがって全身を伸ばす
- ※ しっかり握ることを意識して握力アップにも！
- ※ 筋力に自信がある方は懸垂にもチャレンジ！



◆ パイプを握る手の幅を変えてみましょう

【狭く】 肩関節まわりを活用

【広く】 肩甲骨まわりを活用



応用編



応用編

◆ ぶらさがったまま身体を左右にひねる

※ 勢いをつけずにゆっくりとひねりましょう

◆ ぶらさがったまま両膝を胸に近づけて腹筋

※ 目安：5～10回上げ下げを繰り返す

または、両膝をあげたまま10秒保持

⑥ ツイストダンシング (柔軟性、協調性)



基本編



① 両手でハンドルをしっかりつかみ、背筋を伸ばして姿勢よく立つ

② 勢いをつけずにゆっくりと左右に身体をひねる ※ 身体をひねった方向と逆方向に顔向けるとより効果的



応用編



① 手をはなした状態で姿勢よく立つ

② 両腕をひろげて上半身を左右にひねる

③ 反動で下半身が逆方向にひねられる



上級編



① 手をはなした状態で姿勢よく立つ

② ウォーキングのイメージで上半身は前後に腕を振る

③ 反動で下半身が逆方向にひねられる (右腕を前に振ったとき、左腰が前にくる)

※ 骨盤を使った歩幅の広い歩き方の習得につながる！