

## 健康遊具設置公園一覧

コース名	公園名	健康遊具	機能
1 千駄野 6.0kmコース	① 白岡市総合運動公園	1 腕のぼしテスト 2 座位体前屈測定 3 円熟世代スツール 4 背伸ばしベンチ 5 背伸ばし 6 腹筋ベンチ 7 ぶら下がり 8 ツイスト	腕のぼし 前屈 歩行測定 背伸ばし 背伸ばし・腕立て 腹筋 ぶら下がり・けんすい 上半身ひねり
	③ どんぐり公園	1 腹筋ベンチ 2 ツイストボード	腹筋 上半身ひねり
2 白岡 3.5kmコース	② 久伊豆公園	1 足首ストレッチャー 2 グルグル肩回旋	足踏み 上肢ストレッチ
	③ 原ヶ井戸南公園	1 背伸ばしベンチ	背伸ばし
3 新白岡 5.0kmコース	① 高岩公園	1 ステップバランス 2 サイクルステーション 3 脚伸ばしステーション 4 背伸ばしステーション 5 パネルラダーステーション	歩行バランス 腕まわし・サイクリング 脚伸ばし 背伸ばし 肩のストレッチ・腕立て ・背伸ばし
	③ 新白岡中央公園	1 リラックスボード 2 ウォールラダー 3 リフレッシュベンチ	足つぼマッサージ ぶら下がり・けんすい 背伸ばし
	⑥ 白石様堀公園	1 背伸ばし 2 フットコンビ	背伸ばし ぶら下がり・けんすい ・足のストレッチ ・足つぼマッサージ ・上半身ひねり
4 西（北側） 4.0kmコース	① 白岡公園	1 リズムボード 2 背伸ばしベンチ	足踏み 背伸ばし
	③ モミジ公園	1 ツインバー 2 背伸ばしベンチ	斜めけんすい 背伸ばし
5 西（南側） 3.5kmコース	① 白岡公園	1 リズムボード 2 背伸ばしベンチ	足踏み 背伸ばし
	③ シラカバ公園	1 スカイラダー 2 ツイスト	うんてい 上半身ひねり



## ①腕のばしテスト

※立った状態から、腕を伸ばし上体の柔軟性などを測定する道具です。



## ②座位体面屈測定

※座った上体から、前屈し柔軟性などを測定する道具です。



## ③円熟世代スツール

※座った状態から、立ち上がり、歩行して折り返し地点を折り返しスタート地点までの歩行速度を測る道具です。



## ④背伸ばしベンチ

※ベンチに座り、背伸ばしをすることで上体のストレッチ効果があります。



## ⑤背伸ばし

※前面のバーを使って、背伸ばしや腕立て伏せができます。



## ⑥腹筋ベンチ

※ベンチに座り腹筋運動ができます。



## ⑦ぶら下がり

※らせん状になったバーを両手で捕まり上り下りすることで全身の筋肉を鍛えます。



## ⑧ツイスト

※バーを背にして立ち、上半身をひねります。腰のストレッチ効果があります。

# どんぐり公園健康遊具一覧

No. 1



## ①腹筋ベンチ

※ベンチに座り腹筋運動ができます。



## ②ツイストボード

※踏み台に乗った状態で、上半身をひねることで腰のストレッチ効果があります。

# 久伊豆公園健康遊具一覽

No. 1



## ①足首ストレッチャー

※ペダルに足を乗せ、前後にゆっくりと動かすことで、足首のストレッチ効果があります。



## ②グルグル肩回旋

※突起を握って回すことで肩の運動ができます。

# 原ヶ井戸南公園健康遊具一覧

No. 1



## ①背伸ばしベンチ

※背伸ばしによるストレッチができます。

# 高岩公園健康遊具一覽

No. 1



## ①ステップバランス

※踏み台を渡ることでバランス感覚や敏捷性の向上に効果があります。



## ②サイクルステーション

※腕や脚をまわすことで腕力や脚力の向上に効果があります。



## ③脚伸ばしステーション

※ふくらはぎを伸ばすことでストレッチの効果があります。



## ④背伸ばしステーション

※上体をそらすことで背伸ばしのストレッチ効果があります。



⑤パネルラダーステーション

※背のばしや上腕、ふくらはぎなど各部位のストレッチや腕立て伏せができます。

# 新白岡中央公園健康遊具一覽

No. 1



## ①リラックスボード

※裸足で足の裏全体を刺激するようにゆっくり歩くことで、血液の循環を良好にします。



## ②ウォールラダー

※バーを使って、ぶら下がりやけんすいによる上半身の運動ができます。



## ③リフレッシュベンチ

※背伸ばしによるストレッチができます。

# 白石様堀公園健康遊具一覧

No. 1



## ①背伸ばし

※背伸ばしによるストレッチができます。



## ②フットコンビ

※ぶら下がりやけんすい、上半身ひねり、脚のストレッチや足つぼマッサージなど多様な運動ができます。

# 白岡公園健康遊具一覧

No. 1



## ①リズムボード

※ボードの上で左右に体重移動することで  
バランス感覚や下肢の筋力向上ができます。



## ②背伸ばしベンチ

※背伸ばしによるストレッチができます。

# モミジ公園健康遊具一覧

No. 1



## ① ツインバー

※鉄棒をつかんで斜めけんすいや腕立て伏せができます。



## ② 背伸ばしベンチ

※背伸ばしによるストレッチができます。

# シラカバ公園健康遊具一覧

No. 1



## ①スカイライダー

※鉄棒にぶら下がり前後に移動することで全身の運動ができます。



## ②ツイスト

※バーを背にして立ち、上半身をひねります。腰のストレッチ効果があります。