

公園てくてく

やお

健康づくり



令和6年9月改訂版

まえがき

八尾市では、八尾市の健康課題の解決に向けて『糖尿病※1予防』『フレイル※2予防』を重点的なテーマとしてかけ、取り組みをすすめています。

糖尿病やフレイルの予防を含め、その他の生活習慣病の予防や体力の維持向上のためには、毎日平均20分以上（週に150分以上）の散歩やウォーキング等の有酸素運動＋筋力運動・ストレッチを併用して行うことが推奨されています。

有酸素運動

+

筋力運動

+

ストレッチ

以上の科学的根拠に基づき、普段、私たちの生活の中で身近にある公園を繋いで健康づくりのためのおすすめウォーキングコース『公園てくてく健康づくり』を作りました！

『公園てくてく健康づくり』の各コースでは、有酸素運動と筋力運動・ストレッチがバランス良く実施できる「運動の組み合わせ例」を紹介しており、公園にある健康遊具や設備を活用した筋力運動やストレッチなどに取り組むことで、より健康的な身体づくりが期待できます！

「心身ともに健康になれるよう、今日から『健康づくり』始めてみませんか？」

グループや仲間同士で一緒に行くと、より効果的です！

※1. 糖尿病について P.55へ
※2. フレイルについて P.57へ



公園てくてく
健康づくり



もくじ

1. 公園てくてく健康づくりをはじめる前に

- | | |
|----------------------------|-----|
| (1) 「きれいな姿勢」を意識して歩こう！ | P.3 |
| (2) 運動をする際の注意点 | P.3 |
| (3) 糖尿病やフレイルの予防に効果的な運動量の目安 | P.4 |
| (4) コースのめぐり方 | P.4 |
| (5) 準備体操・整理体操 | P.5 |

2. 公園てくてく健康づくりのコース

- ▶ 北部エリア
 - └ 桂中学校区コース P.6
 - └ 上之島中学校区コース P.10
 - └ 八尾中学校区コース R7年度公開予定
- ▶ 西部エリア
 - └ 龍華中学校区コース P.14
 - └ 久宝寺中学校区コース P.20
 - └ 亀井中学校区コース R7年度公開予定
- ▶ 南部エリア
 - └ 曙川南中学校区コース P.24
 - └ 大正中学校区コース P.29
 - └ 志紀中学校区コース R7年度公開予定
- ▶ 中部エリア
 - └ 成法中学校区コース P.35
 - └ 高美中学校区コース P.40
 - └ 曙川中学校区コース R7年度公開予定
- ▶ 東部エリア
 - └ 南高安中学校区コース P.44
 - └ 高安小中学校区コース P.48
 - └ 東中学校区コース R7年度公開予定



3. 公園の設備を活用した運動紹介

- (1) 運動の取り組み方 P.5 2
- (2) ストレッチ P.5 3
- (3) 筋力運動 P.5 4



八尾市の健康課題、糖尿病・フレイルについて知ろう!

知ってほしい「糖尿病とは？フレイルとは？」

- ▶ 糖尿病とは…？どんな病気？ P.5 5
- ▶ 糖尿病予防に効果的な運動量の紹介！ P.5 6
- ▶ フレイルとは…？ P.5 7
- ▶ フレイル予防に効果的な運動量の紹介！ P.5 8

1. 公園てくてく健康づくりをはじめる前に

(1) 「きれいな姿勢」を意識して歩こう！

健康づくりのためのウォーキングは、フォームを意識しながら歩くことが大切です。
普段の生活の中でも『きれいな姿勢』を意識して歩いてみましょう。

<4つのポイント>

◎姿勢:

- ▶自然と前方(2mくらい先)を見る
- ▶頭を天井からつり上げられているイメージで高くして背筋を伸ばす

◎足の運び:

- ▶大きくかかとから地面に着地してその後、つま先で地面を蹴り出す



◎腕の振り:

- ▶肘は曲げて脇をしめ、大きく前後に振る

◎歩幅:

- ▶いつもより一歩(握りこぶし1つ分程)大股で！
- ※腰が痛くなるようなら普段の歩行に戻す

参考) 日本理学療法士協会リガクラブ,第4回新型コロナ対策:生活不活発病予防のすすめ~正しく・安全にウォーキング!
健康長寿ネット,ウォーキングの効果と方法より

「歩く」というのは足の筋肉だけを使っているように思いますが、腕を大きく振ることにより全身運動になります！

(2) 運動を実施する際の注意点

- ▶ 事故の予防と運動後の疲労を軽減するために、準備運動と整理運動を必ず行いましょう。
- ▶ 膝痛や腰痛など、整形外科的な障害で通院している方や手術歴がある方は、主治医や運動指導の専門家と相談してから始めましょう。
- ▶ 運動中や運動後に強い痛みが発生する場合には、ただちに運動を中断してください。
- ▶ 筋力運動の際には急に血圧が高くなるため、呼吸は止めずに行いましょう。血圧の高い人は十分に注意してください。
- ▶ 運動前に血圧と体調をチェックし、体調が優れない場合は運動を中止しましょう。また、その日の体調に合わせて行う運動量や強度を調節しましょう。
- ▶ 夏場に屋外や気温の高い場所で運動する場合には、脱水や熱中症に十分注意しましょう。これらの予防のために、運動中や運動後に水分をとりましょう。

出典) 厚生労働省ホームページ,健康づくりのための運動指針2006,P31

(3) 糖尿病やフレイル予防に効果的な運動量の目安

糖尿病

→詳しくはP.55へ

- 時間： 1日15～30分(週に150分以上)
- 頻度：【有酸素運動】 週に3回以上
【筋力運動】 週に2～3回
※筋力運動は、毎日ではなく、筋肉を休めるため、1～3日空けて実施する
- 時間帯： 食後1時間後が望ましい
- 強度： 有酸素運動は「楽である」、筋力運動は「楽ではない」強度から開始し、徐々に「ややきつい」と感じる中等度の強度に増やす

参考) 糖尿病診療ガイドライン2019、厚生労働省標準的な運動プログラム

フレイル

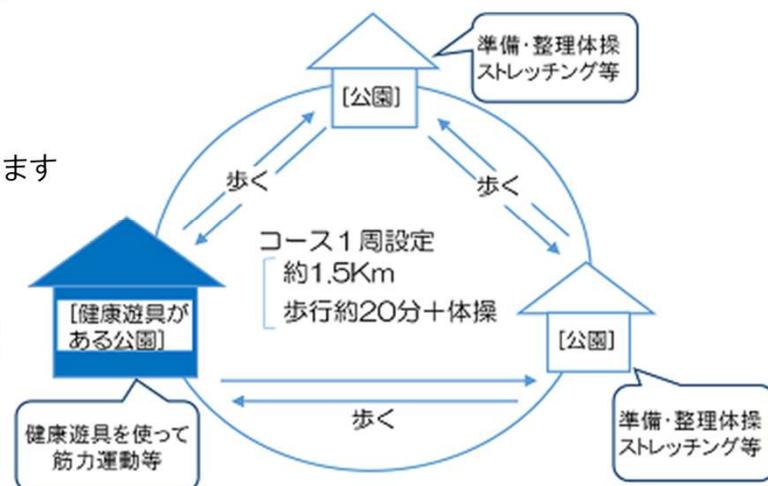
→詳しくはP.57へ

- 時間： 1日20分以上(週に150分以上)
- 頻度：【有酸素運動】 毎日
【筋力運動】 週に2回以上
※筋力運動は、毎日ではなく、筋肉を休めるため、1～3日空けて実施する
- 強度： 有酸素運動・筋力運動ともに「楽ではない」強度から開始し、徐々に「ややきつい」と感じる中等度の強度に増やす

参考) 健康長寿ネット、フレイル診療ガイド2018年版

(4) コースのめぐり方

- ① **スタート**
スタートはどこからでもOK！まずは準備体操をしよう
- ② **ストレッチまたは筋力運動**
 - ・公園にある設備を使って運動しよう
 - ・健康遊具がある公園なら筋力運動に挑戦！
 - ※ 運動内容については、各コースの中で紹介しています
- ③ **次の公園へ移動**
コースの移動は、できるだけ歩こう！！
- ④ **全ての公園をめぐり終えるまで②・③を繰り返す**
- ⑤ **ゴール**
運動後は整理体操をしよう



(5) 準備体操・整理体操

運動前・運動後には、十分に準備体操・整理体操をしましょう！

軽い体操：緩やかですが、大きな動きで筋や関節をほぐします。

①膝の屈伸



②浅い伸脚



③上体の前後屈



④体側



⑤上体の回旋



⑥背伸びの運動



⑦手首・足首の回旋



⑧軽い跳躍



⑨深呼吸



出典：厚生労働省ホームページ <https://www.mhlw.go.jp/shingi/2006/07/dl/s0725-9f-30.pdf>

ストレッチや筋力運動を行う際、
「この運動は体の〇〇の部分を使っている！」と意識すること

で、トレーニング効果が
得られやすくなります！



それでは、実際に始めていきましょう！！



2. 公園てくてく健康づくりのコース

桂中学校区コースの
ホームページ



桂中学校区コース

コース紹介

西郡きらきら緑地 ⇔ 桂公園野球場 ⇔ 小畑町1丁目第2公園 ⇔ 幸第2公園



Map data from OpenStreetMap

桂中学校区コースでできる、運動の組み合わせ例をご紹介します！

まずはじめは準備体操からスタート！ゴールでは、整理体操をしっかりと！

準備体操 整理体操

▶ 運動前・運動後には、十分に準備体操・整理体操をしましょう！
P.5の「準備体操・整理体操」を参考に、実施してください。



【西郡きらきら緑地】・【桂公園野球場】では、ストレッチを実施しよう！

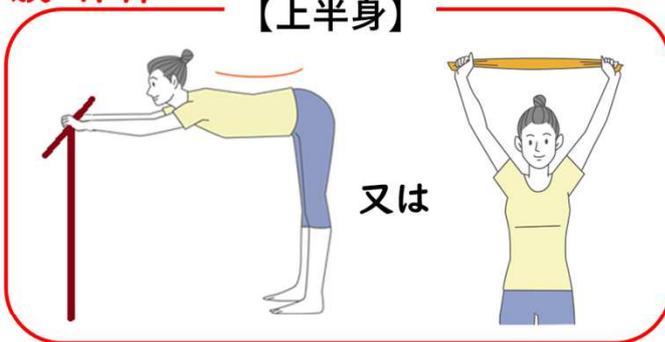
ストレッチ

▶ ゆったりと気持ちよく、痛みの感じない程度で伸ばしましょう。

公園の設備を活用したストレッチ 回数：各20秒（10秒×2～3セットに分けても良い）
※時間にこだわらずに無理のない範囲で実施してください！

<上肢・体幹>

【上半身】



又は

【胸・背中】



又は

<下肢>

【おしり】



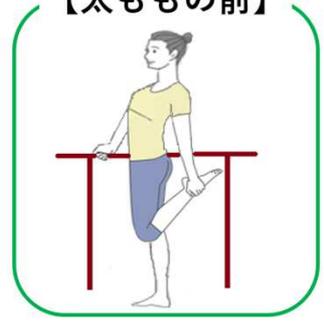
【太ももの後ろ】



【ふくらはぎ】



【太ももの前】



厚生労働省資料等を参考に作図

【幸第2公園】・【小畑町1丁目第2公園】では健康遊具を使った筋力運動に挑戦！

健康遊具を使って筋力運動に挑戦してみましょう！！しかし無理は禁物です！
自身の身体の状態に合わせて実施しましょう。

▶実施回数のためやす：10回×2～3セット

筋力運動

▶呼吸を止めずに行いましょう。

小畑町1丁目第2公園の＜腹筋ベンチ＞を活用した筋力運動



腹筋：

- ①バーの下の台に足が乗るようにベンチに仰向けになる
- ②バーに足をかけながら、上半身を起こす
- ③ ①⇔②を繰り返す

◎効果：お腹・太ももの筋力アップ

【ポイント】

- ▶両手は胸の前で交差させて行う。
→できれば頭の後ろで組むとより負荷量UP!!
- ▶腰が反らないように注意！（腰痛予防のため）



椅子スクワット：

- ①椅子の中央に座る
- ②おじぎをするように体を前に傾けながら、5秒かけて椅子から立ち上がる
- ③お尻を後ろに引くようにして5秒かけてゆっくりと座る
※余裕のある方は座面に着く直前で姿勢キープ！
- ④ ②⇔③を繰り返す

◎効果：太もも・お尻の筋力アップ

【ポイント】

転倒に注意！椅子を支えにしてもOK！

幸第2公園の＜多効能鍛錬器＞を活用した筋力運動



斜め懸垂：

- ①足は地面に付けたまま中間のバーを握り、腕を伸ばしながら、体を後ろに倒していく
- ②肘が伸びきったら、腕の力で体を前に戻す
- ③ ①⇔②を繰り返す

◎効果：腕・お腹・背中の筋力アップ

【ポイント】

- ▶脇をしめて、ゆっくりと行う
- ▶体を戻す際は、腕と背中に力が入るのを意識する



かかとの上げ下ろし：

- ①中間のバーまたは自分の高さに合ったバーを握り、かかとを左右同時に上げる
- ②ゆっくりと下ろす
- ③ ①⇔②を繰り返す

◎効果：ふくらはぎ・太もも後ろ・おしりの筋力アップ

【ポイント】

かかとを上げる際は、親指側へ体重をかける！

「運動の組み合わせ例」の他に、桂中学校区コースの公園にある健康遊具の使い方をご紹介します！

運動の組み合わせ例を実施した後にまだ体力に余裕のある方は、ご自身のレベルに合わせて、追加で下記の筋力運動やストレッチに挑戦したり、公園の設備を活用した運動紹介のページ(P.52～)を参考に、身体を動かしていきましょう！

【小畑町1丁目第2公園】

筋力運動

< 十字懸垂ベンチ >



十字懸垂：

- ①ベンチの中央に座り、足を前に投げ出す
- ②取っ手を両手でしっかりと握りながら、腕で身体全体を持ち上げる

◎効果：お腹・胸・腕・手・太ももの筋力アップ

【ポイント】

背筋を伸ばして、正面を見るように意識すると効果アップ！

【幸第2公園】

< 多効能鍛錬器 >

ストレッチ

筋力運動



ぶら下がり：

- 上部のバーを両手でしっかりと握り、ぶら下がり・懸垂運動ができます
- ◎効果：腕・肩・背筋の柔軟性アップ、手・腕・お腹・太ももの筋力アップ

【ポイント】

ぶら下がる時間は各自の体力に応じて調整を！



腹筋：

- ①側方のバーに肘から下の前腕を乗せ、バーをつかむ
 - ②両手でバーをしっかりと握りながら、足を前方に向かって持ち上げる
- ◎効果：お腹・胸・腕・手・太ももの筋力アップ

【ポイント】

足を上げる際の落下に注意！



腕立て伏せ：

- 下部のバーを握り、腕立て伏せ運動ができます
- ◎効果：腕全体、胸、背中の筋力アップ

【ポイント】

腕を曲げたときに、腰が曲がらないように意識！
体全体が真っ直ぐになっていればOK！

< 健康歩道 >

リフレッシュ



健康歩道：

- 靴を脱いで、手すりを使用し歩道板の上を歩く
- ◎効果：血行促進による臓器の機能亢進、
筋肉の凝りをほぐすことによる疲労回復

【ポイント】

- ▶ 転倒防止のため、必ず手すりを使用する！
- ▶ 靴を脱いで使用し、歩行目的以外には使用しない

上之島中学校区コース



コース紹介

山本町北第1公園 ⇄ 山本町北5丁目公園 ⇄ 山本町北4丁目児童遊園 ⇄ 山本町北3丁目公園



Map data from OpenStreetMap

上之島中学校区コースでできる、運動の組み合わせ例をご紹介します！

まずはじめは準備体操からスタート！ゴールでは、整理体操をしっかりと！

準備体操 整理体操

▶ 運動前・運動後には、十分に準備体操・整理体操をしましょう！
P.5の「準備体操・整理体操」を参考に、実施してください。



【山本町北第1公園】・【山本町北5丁目公園】では、ストレッチを実施しよう！

ストレッチ

▶ ゆったりと気持ちよく、痛みの感じない程度で伸ばしましょう。

公園の設備を活用したストレッチ 回数:各20秒 (10秒×2~3セットに分けても良い)
※時間にこだわらずに無理のない範囲で実施してください!

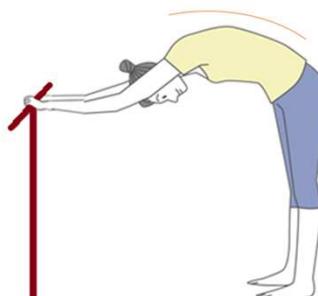
<上肢・体幹>

【上半身：背中・胸・脇】

山本町北第1公園の<背伸ばしベンチ>を活用



ベンチに座って両手を上げ、
上半身を後ろに反らせる
◎効果:背中・肩の柔軟性アップ



<下肢>

【おしり】



【太ももの後ろ】



【太ももの内側】



【足の付け根】



厚生労働省資料等を参考に作図

【山本町北4丁目児童遊園】・【山本町北3丁目公園】では健康遊具を使った筋力運動に挑戦！

健康遊具を使って筋力運動に挑戦してみましょう！！しかし無理は禁物です！
自身の身体の状態に合わせて実施しましょう。
▶実施回数のめやす:10回×2～3セット

筋力運動

▶呼吸を止めずに行いましょう。

山本町北4丁目児童遊園の＜よりどりジムぶらぼー＞を活用した筋力運動



斜め懸垂：

- ①足は地面に付けたまま中間のバーを握り、腕を伸ばしながら、体を後ろに倒していく
- ②肘が伸びきったら、腕の力で体を前に戻す
- ③ ①⇔②を繰り返す

◎効果：腕・お腹・背中の筋力アップ

【ポイント】

- ▶脇をしめて、ゆっくりと行う
- ▶体を戻す際は、腕と背中に力が入るのを意識する



かかとの上げ下ろし：

- ①中間のバーまたは自分の高さに合ったバーを握り、かかとを左右同時に上げる
- ②ゆっくりと下ろす
- ③ ①⇔②を繰り返す

◎効果：ふくらはぎ・太もも後ろ・おしりの筋力アップ

【ポイント】

かかとを上げる際は、親指側へ体重をかける！

山本町北3丁目公園の＜踏み台昇降＞を活用した筋力運動



踏み台昇降：

- ①左右どちらかの手で手すりをつかみ、背筋を伸ばす
- ②左右の足を入れ替えながら、昇り降りする

◎効果：足全体、お腹、背中の筋力アップ

【ポイント】

昇るときは、しっかりと太ももを上げる

「運動の組み合わせ例」の他に、上之島中学校区コースの公園にある健康遊具の使い方をご紹介します！

運動の組み合わせ例を実施した後にまだ体力に余裕のある方は、ご自身のレベルに合わせて、追加で下記の筋力運動やストレッチに挑戦したり、公園の設備を活用した運動紹介のページ(P.52～)を参考に、身体を動かしていきましょう！

【山本町北第1公園】

<腹筋ベンチ>

筋力運動



腹筋：

- ①ベンチの上に仰向けに寝転び、真ん中のバーに膝の裏を置く
- ②端のバーにつま先をかけ、上体をゆっくり起こす

◎効果：お腹・太ももの筋力アップ

【ポイント】

- ▶両手は胸の前で交差させて行う。
→できれば頭の後ろで組むとより負荷量UP!!
- ▶腰が反らないように注意！（腰痛予防のため）



椅子スクワット：

- ①椅子の中央に座る
- ②おじぎをするように体を前に傾けながら、5秒かけて椅子から立ち上がる
- ③お尻を後ろに引くようにして5秒かけてゆっくりと座る
※余裕のある方は座面に着く直前で姿勢キープ！
- ④②⇔③を繰り返す

◎効果：太もも・お尻の筋力アップ

【ポイント】

転倒に注意！椅子を支えにしてもOK！

【山本町北4丁目児童遊園】

<よりどりジムぐらぼー>

ストレッチ

筋力運動



ぶら下がり：

- 上部のバーを握り、両足を地面につけたままぶら下がる

◎効果：腕・肩・背筋の柔軟性アップ、手・腕・お腹・太ももの筋力アップ

【ポイント】

余裕のある方は、両足を浮かせるとさらに負荷UP！



片足立ち：

- ①下部のバーの間に立ち、両手の肘は伸ばしたまま、バランスをとるように腕は横に開く
- ②片方の足を上げ、そのまま姿勢を数秒間キープ
- ③左右の足を入れ替えて、交互に繰り返す

◎効果：体幹・足全体の筋力アップ、バランス機能・持久力アップ

【ポイント】

転倒には十分注意！
不安定な場合は、バーを持ちながら実施してもOK！



踏み台昇降：

- ①左右どちらかの手で手すりをつかみ、背筋を伸ばす
- ②左右の足を入れ替えながら、昇り降りする

◎効果：足全体、お腹、背中の筋力アップ

【ポイント】

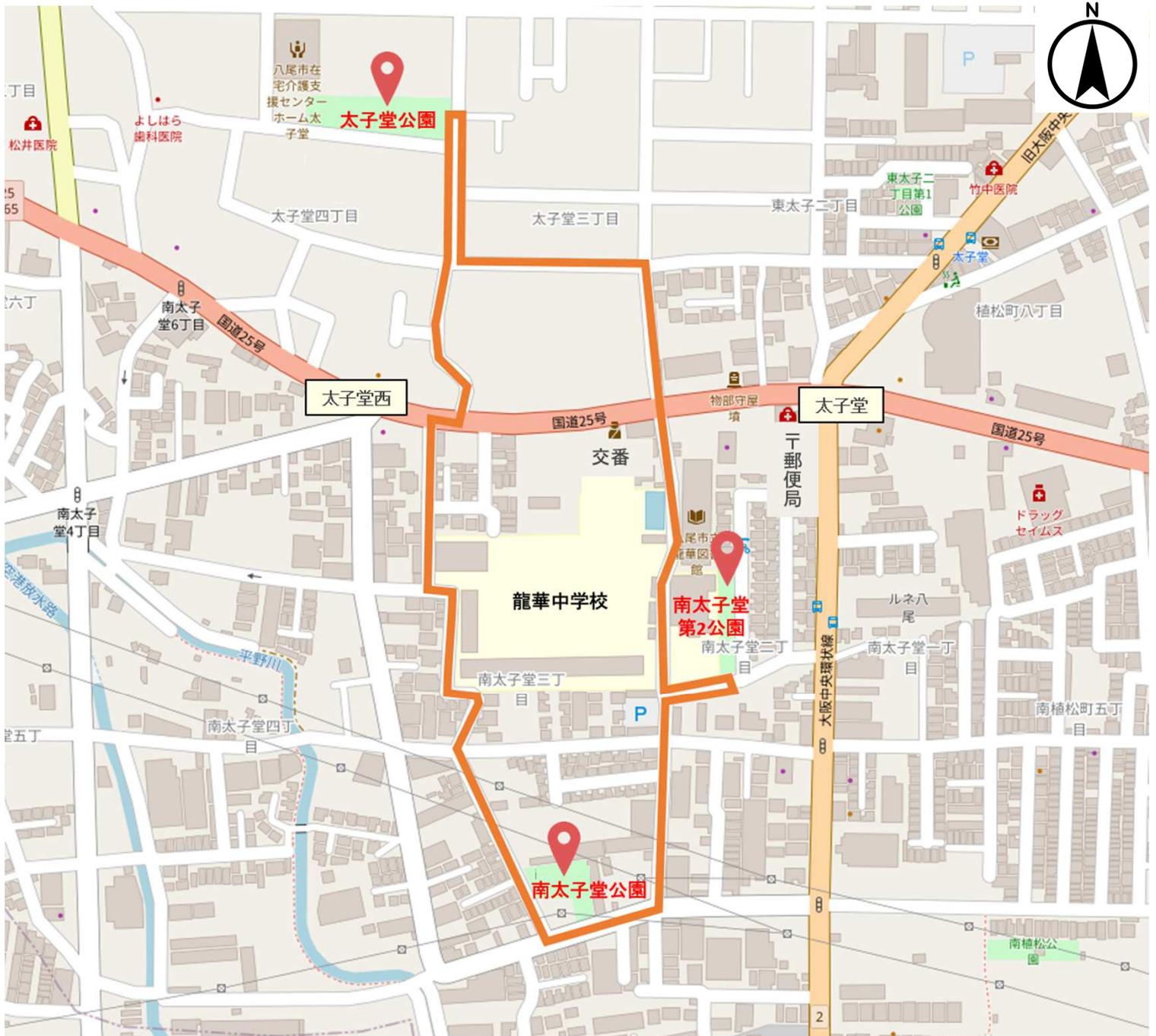
昇るときは、しっかりと太ももを上げる



龍華中学校区コース

コース紹介

太子堂公園 ⇄ 南太子堂公園 ⇄ 南太子堂2丁目公園



Map data from OpenStreetMap

龍華中学校区コースでできる、運動の組み合わせ例をご紹介します！

まずはじめは準備体操からスタート！ゴールでは、整理体操をしっかりと！

準備体操 整理体操

▶ 運動前・運動後には、十分に準備体操・整理体操をしましょう！
P.5の「準備体操・整理体操」を参考に、実施してください。



【太子堂公園】では、ストレッチを実施しよう！

ストレッチ

▶ ゆったりと気持ちよく、痛みの感じない程度で伸ばしましょう。

公園の設備を活用したストレッチ 回数：各20秒（10秒×2～3セットに分けても良い）
※時間にこだわらずに無理のない範囲で実施してください！

<上肢・体幹>

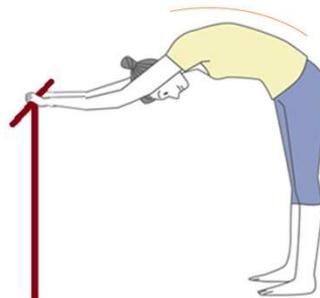
【上半身：背中・胸・脇】

太子堂公園の<背伸ばしベンチ>を活用



ベンチに座って両手を上げ、
上半身を後ろに反らせる

◎効果：背中・肩の柔軟性アップ



<下肢>

【おしり】



【太ももの後ろ】



【太ももの内側】



【足の付け根】



厚生労働省資料等を参考に作図

【南太子堂公園】・【南太子堂2丁目公園】では健康遊具を使った筋力運動に挑戦！

健康遊具を使って筋力運動に挑戦してみましょう！！しかし無理は禁物です！
自身の身体の状態に合わせて実施しましょう。

▶実施回数のためやす：10回×2～3セット

筋力運動

▶呼吸を止めずに行いましょう。

南太子堂公園の＜ぶらぶらストレッチ＞を活用した筋力運動



ぶら下がり：

- ①楽に握れる高さのバーを選んで両手でしっかり握り、背・肩・腕が伸びるように腰を落とす
- ②バーを両手でしっかり握り、ももを上げる。目安は10秒間
- ◎効果：ぶら下がって腕・肩・背筋の柔軟性アップ、手・腕・お腹・太ももの筋力アップ

【ポイント】

ぶら下がる時間は各自の体力に応じて調整を！



かかとの上げ下ろし：

- ①側面のバー握り、かかとを左右同時に上げる
- ②ゆっくりと下ろす
- ③①⇔②を繰り返す
- ◎効果：ふくらはぎ・太もも後ろ・おしりの筋力アップ

【ポイント】

かかとを上げる際は、親指側へ体重をかける！
腕の力で体を持ち上げないように注意！

南太子堂2丁目公園の＜腹筋ベンチ＞を活用した筋力運動



腹筋：

- ①バーの下の方に足が乗るようにベンチに仰向けになる
- ②バーに足をかけながら、上半身を起こす
- ③①⇔②を繰り返す
- ◎効果：お腹・太ももの筋力アップ

【ポイント】

- ▶両手は胸の前で交差させて行う。
→できれば頭の後ろで組むとより負荷量UP!!
- ▶腰が反らないように注意！（腰痛予防のため）



椅子スクワット：

- ①椅子の中央に座る
- ②おじぎをするように体を前に傾けながら、5秒かけて椅子から立ち上がる
- ③お尻を後ろに引くようにして5秒かけてゆっくりと座る
※余裕のある方は座面に着く直前で姿勢キープ！
- ④②⇔③を繰り返す
- ◎効果：太もも・お尻の筋力アップ

【ポイント】

転倒に注意！椅子を支えにしてもOK！

「運動の組み合わせ例」の他に、龍華中学校区コースの公園にある健康遊具の使い方をご紹介します！

運動の組み合わせ例を実施した後にまだ体力に余裕のある方は、ご自身のレベルに合わせて、追加で下記の筋力運動やストレッチに挑戦したり、公園の設備を活用した運動紹介のページ(P.52～)を参考に、身体を動かしていきましょう！

【太子堂公園】

ストレッチ

筋力運動

<スプリングバー>



ぶら下がり：

- 上部のバーを両手でしっかり握り、ぶら下がり・懸垂運動ができます
- ◎ 効果：腕・肩・背筋の柔軟性アップ、手・腕・お腹・太ももの筋力アップ

【ポイント】

ぶら下がる時間は各自の体力に応じて調整を！

<健康歩道>



健康歩道：

- 靴を脱いで、手すりを使用し歩道板の上を歩く
- ◎ 効果：血行促進による臓器の機能亢進、筋肉の凝りをほぐすことによる疲労回復

【ポイント】

- ▶ 転倒防止のため、必ず手すりを使用する！
- ▶ 靴を脱いで使用し、歩行目的以外には使用しない

リフレッシュ

【南太子堂公園】・【南太子堂2丁目公園】

ストレッチ

筋力運動

<背伸ばしベンチ>



背伸ばし：

●ベンチに座って両手をあげ、上半身を後ろに反らせる。

◎効果：背中・肩の柔軟性アップ

【ポイント】

突起のある場所で行うと、適度な刺激が得られます！



もも上げ：

①背筋を伸ばして、椅子に浅く座る

②両足を肩幅に開き、左右交互にももを上げて足踏みする

◎効果：足全体・お腹の筋力アップ

【ポイント】

余裕があれば、足踏みに合わせて腕も振って、リズムカルに！

【南太子堂2丁目公園】

<十字懸垂ベンチ>

筋力運動



十字懸垂：

①ベンチの中央に座り、足を前に投げ出す

②取っ手を両手でしっかりと握りながら、腕で身体全体を持ち上げる

◎効果：お腹・胸・腕・手・太ももの筋力アップ

【ポイント】

背筋を伸ばして、正面を見るように意識すると効果アップ！

<脇ストレッチベンチ>

ストレッチ



脇ストレッチ：

①ベンチに座って手すりを掴みながら、上半身をひねる

②反対側も同じようにひねる

◎効果：背中・腰・肩の柔軟性アップ

【ポイント】

ひねりすぎて、腰を痛めないように注意！

<平行棒(飛び石)>

ストレッチ

筋力運動



飛び石：

- ①手すりを両手でしっかり掴む
- ②飛び石を踏み込むように渡って行く
※ももをしっかり上げることを意識する
- ③往復で5回繰り返す

◎効果：足全体・体幹の筋力アップ、
股・膝関節・足首の柔軟性アップ



足振り：

- ①片手または両手で手すりを掴む
- ②片足を横に4秒数えながらゆっくり広げる
その姿勢を5秒キープし、ゆっくりおろす
- ③10回行った後、反対の足も同じように行う

◎効果：足全体・体幹の筋力アップ、股関節の柔軟性アップ

【ポイント】

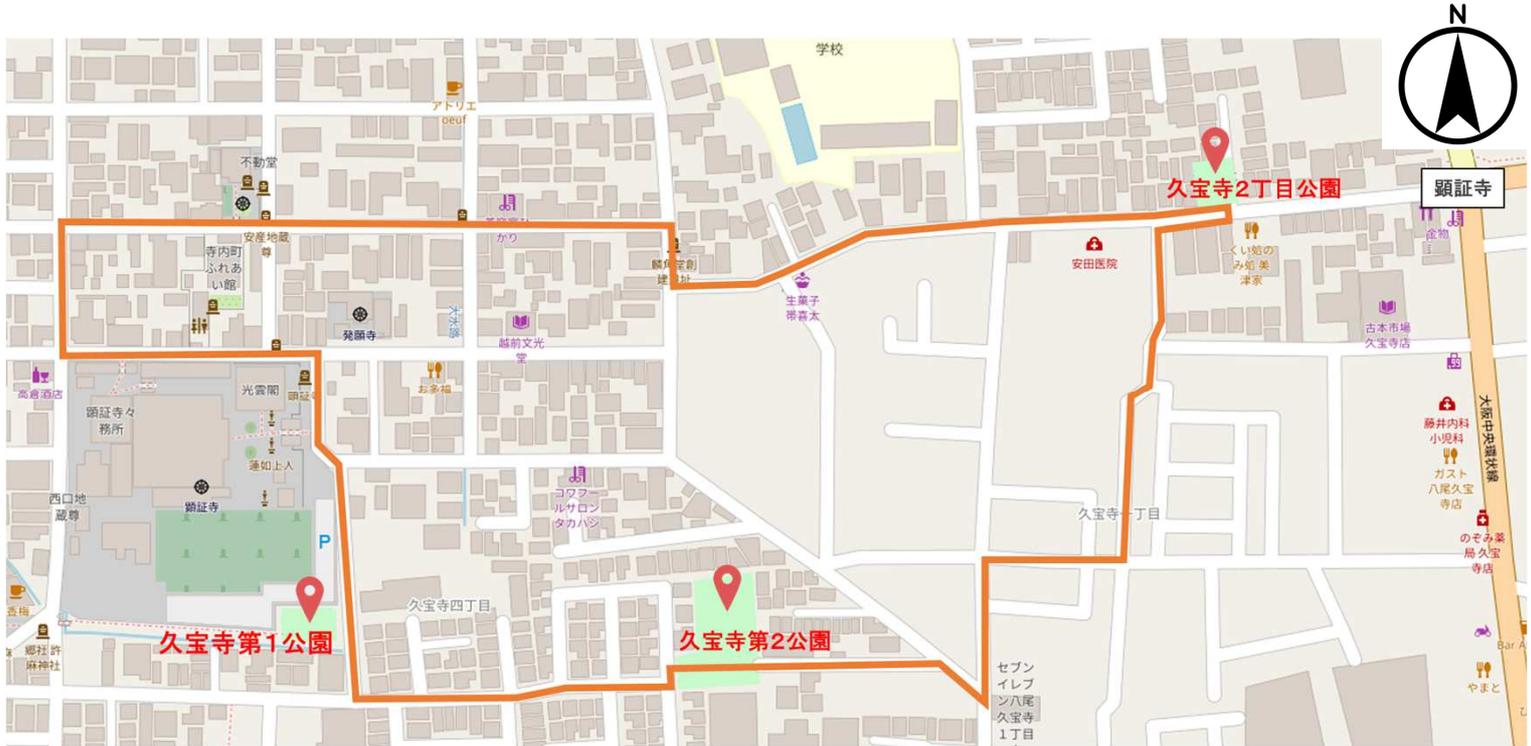
転倒防止のため、必ず手すりを使用する！

久宝寺中学校区コース



コース紹介

久宝寺第2公園 ⇄ 久宝寺2丁目公園 ⇄ 久宝寺第1公園



Map data from OpenStreetMap

久宝寺中学校区コースでできる、運動の組み合わせ例をご紹介します！

まずはじめは準備体操からスタート！ゴールでは、整理体操をしっかりと！

準備体操 整理体操

▶ 運動前・運動後には、十分に準備体操・整理体操をしましょう！
P.5の「準備体操・整理体操」を参考に、実施してください。



【久宝寺第2公園】では、ストレッチを実施しよう！

ストレッチ

▶ ゆったりと気持ちよく、痛みの感じない程度で伸ばしましょう。

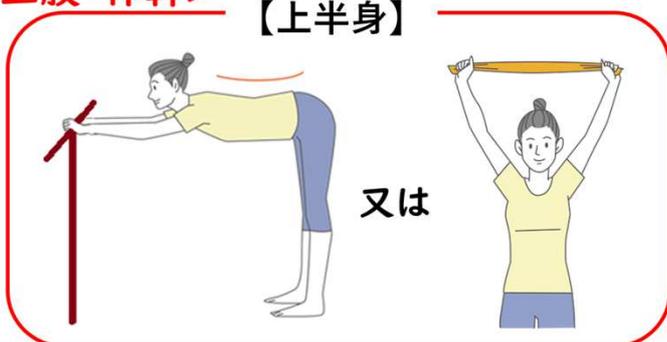
公園の設備を活用したストレッチ

回数：各20秒（10秒×2～3セットに分けても良い）

※時間にこだわらずに無理のない範囲で実施してください！

<上肢・体幹>

【上半身】



又は

【胸・背中】



又は

<下肢>

【おしり】



【太ももの後ろ】



【ふくらはぎ】



【太ももの前】



厚生労働省資料等を参考に作図



久宝寺第2公園の鉄棒が使えます！

【久宝寺2丁目公園】では健康遊具を使った筋力運動に、【久宝寺第1公園】ではベンチを使った筋力運動に挑戦！

健康遊具を使って筋力運動に挑戦してみましよう！！しかし無理は禁物です！
自身の身体の状態に合わせて実施しましょう。
▶実施回数のめやす:10回×2~3セット

筋力運動

▶呼吸を止めずに行いましょう。

久宝寺2丁目公園の<ぶらぶらストレッチ>を活用した筋力運動



ぶらぶら下がり：

- ①楽に握れる高さのバーを選んで両手でしっかり握り、背・肩・腕が伸びるように腰を落とす
- ②バーを両手でしっかり握り、ももを上げる。目安は10秒間
- ◎効果：ぶら下がって腕・肩・背筋の柔軟性アップ、手・腕・お腹・太ももの筋力アップ

【ポイント】

ぶら下がる時間は各自の体力に応じて調整を！



かかとの上げ下ろし：

- ①側面のバー握り、かかとを左右同時に上げる
- ②ゆっくりと下ろす
- ③①⇔②を繰り返す
- ◎効果：ふくらはぎ・太もも後ろ・おしりの筋力アップ

【ポイント】

かかとを上げる際は、親指側へ体重をかける！
腕の力で体を持ち上げないように注意！

久宝寺第1公園のベンチを活用した筋力運動



椅子スクワット：

- ①椅子の中央に座る
- ②おじぎをするように体を前に傾けながら、5秒かけて椅子から立ち上がる
- ③お尻を後ろに引くようにして5秒かけてゆっくりと座る
※余裕のある方は座面に着く直前で姿勢キープ！
- ④②⇔③を繰り返す
- ◎効果：太もも・お尻の筋力アップ

【ポイント】

転倒に注意！椅子を支えにしてもOK！



両手バンザイ：

- ①背筋を伸ばして、椅子に座る
- ②肘を伸ばし手のひらを体の横につけ、お腹に力をいれながら、両手を前から上げていく
- ③上げ下げを10回繰り返す
- ◎肩・お腹・背中の筋力アップ

【ポイント】

両手を上げるときは、猫背にならないように！

「運動の組み合わせ例」の他に、久宝寺中学校区コースの公園にある健康遊具の使い方をご紹介します！

運動の組み合わせ例を実施した後にまだ体力に余裕のある方は、ご自身のレベルに合わせて、追加で下記の筋力運動やストレッチに挑戦したり、公園の設備を活用した運動紹介のページ(P.52～)を参考に、身体を動かしていきましょう！

【久宝寺2丁目公園】

ストレッチ

筋力運動

<背伸ばしベンチ>



背伸ばし：

●ベンチに座って両手をあげ、上半身を後ろに反らせる。

◎効果：背中・肩の柔軟性アップ

【ポイント】

突起のある場所で行うと、適度な刺激が得られます！



もも上げ：

①背筋を伸ばして、椅子に浅く座る

②両足を肩幅に開き、左右交互にももを上げて足踏みする

◎効果：足全体、お腹の筋力アップ

【ポイント】

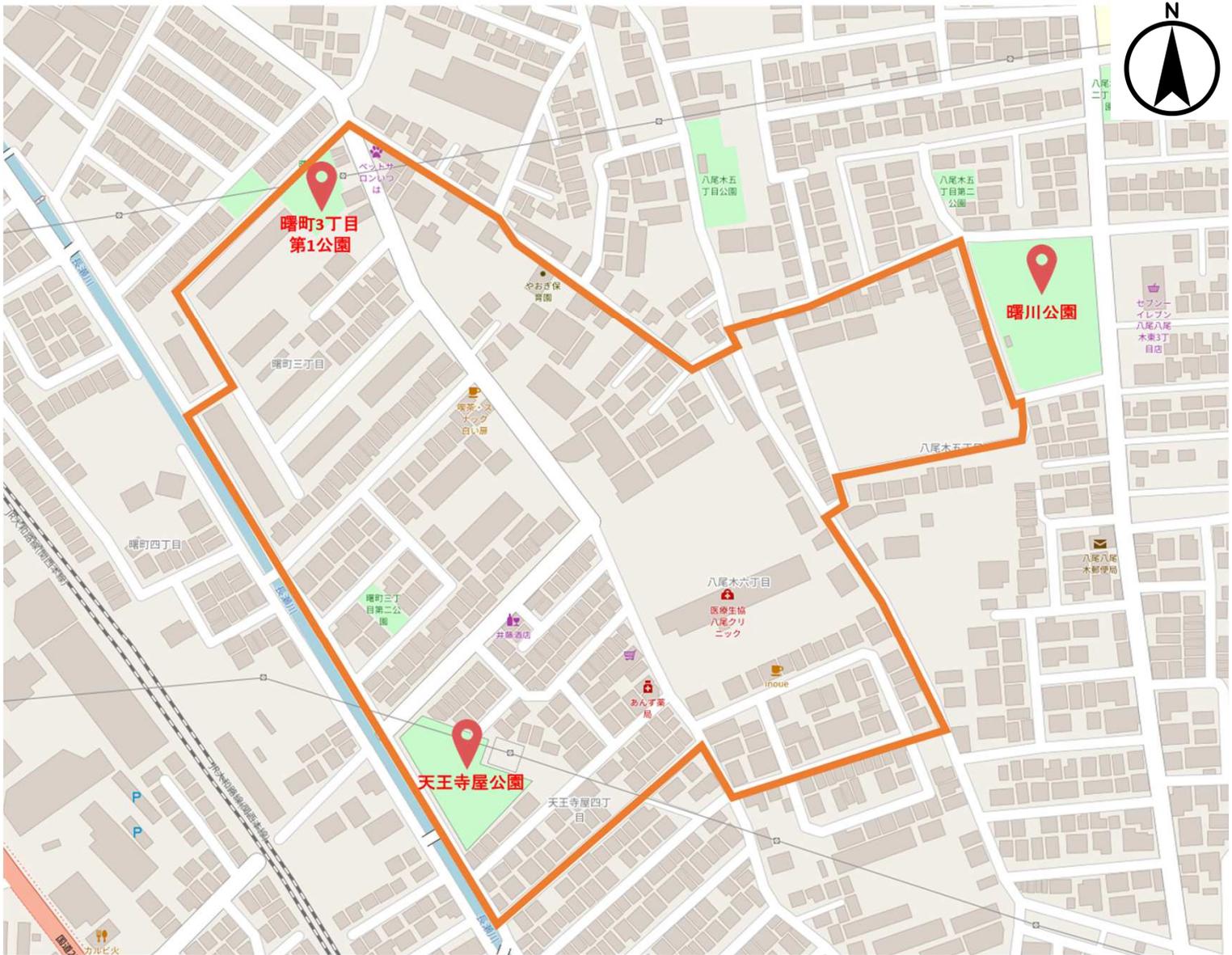
余裕があれば、足踏みに合わせて腕も振って、リズムカルに！

曙川南中学校区コース



コース紹介

曙町3丁目第1公園 ⇄ 天王寺屋公園 ⇄ 曙川公園



Map data from OpenStreetMap

曙川南中学校区コースでできる、運動の組み合わせ例をご紹介します！

まずはじめは準備体操からスタート！ゴールでは、整理体操をしっかりと！

準備体操 整理体操

▶ 運動前・運動後には、十分に準備体操・整理体操をしましょう！
P.5の「準備体操・整理体操」を参考に、実施してください。



【曙町3丁目第1公園】・【天王寺屋公園】では、ストレッチを実施しよう！

ストレッチ

▶ ゆったりと気持ちよく、痛みの感じない程度で伸ばしましょう。

公園の設備を活用したストレッチ **回数：各20秒（10秒×2～3セットに分けても良い）**
※時間にこだわらずに無理のない範囲で実施してください！

<上肢・体幹>

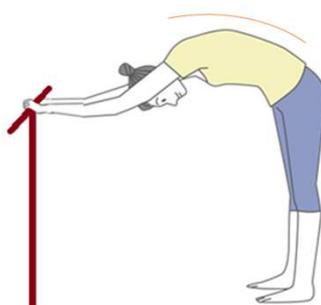
【上半身：背中・胸・脇】

天王寺屋公園の<背伸ばしベンチ>を活用



ベンチに座って両手を上げ、
上半身を後ろに反らせる

◎効果：背中・肩の柔軟性アップ



<下肢>

【おしり】



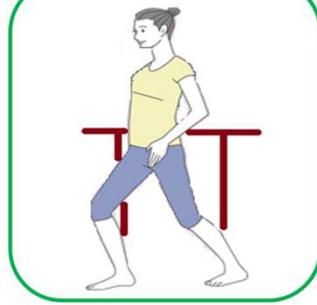
【太ももの後ろ】



【太ももの内側】



【足の付け根】



厚生労働省資料等を参考に作図

【曙川公園】では健康遊具を使った筋力運動に挑戦！

健康遊具を使って筋力運動に挑戦してみましょう！！しかし無理は禁物です！自身の身体の状態に合わせて実施しましょう。

▶実施回数のためやす：10回×2～3セット

筋力運動

▶呼吸を止めずに行いましょう。

曙川公園の＜腹筋・足上げ＞を活用した筋力運動



足を引っかけるバー



腹筋：

- ①座面に深く座り手を胸の前で交差する
 - ②背もたれに背をつけ、足の甲をバーにかける
息を吐きながら、2～3秒かけておへそをのぞくように上体を起こす
- ◎効果：お腹・太ももの筋力アップ

【ポイント】

- ▶両手は胸の前で交差させて行う。
→できれば頭の後ろで組むとより負荷量UP!!
- ▶腰が反らないように注意！（腰痛予防のため）



もも上げ：

- ①丸い手すりの横に立ち、1歩離れて片手で掴む
- ②片足の膝を曲げて上げた後、元の位置に下ろす
- ③10回繰り返した後、反対の足も同じように行う



後ろに足上げ：

- ①丸い手すりの前に立ち、1歩離れ両手で掴む
- ②上半身をやや前へ倒し、膝を伸ばして片足を後ろへ上げた後、元の位置へ下ろす
- ③10回繰り返した後、反対の足も同じように行う

【ポイント】

3秒かけて出来るだけ高く上げ、3秒かけて元の位置に戻す！

「運動の組み合わせ例」の他に、曙川南中学校区コースの公園にある健康遊具の使い方をご紹介します！

運動の組み合わせ例を実施した後にまだ体力に余裕のある方は、ご自身のレベルに合わせて、追加で下記の筋力運動やストレッチに挑戦したり、公園の設備を活用した運動紹介のページ(P.52～)を参考に、身体を動かしていきましょう！

【曙川公園】

ストレッチ

<足のばし>



ふくらはぎのばし：

- ①手すりを掴んで台の上に乗る、背筋を伸ばしてまっすぐ立つ
- ②ゆっくり呼吸をしながら、そのままの姿勢でキープ
- ③ ①⇔②を繰り返す

◎効果：ふくらはぎ・太もも裏の柔軟性アップ

【ポイント】

徐々に膝を曲げて腰を落とすと、ふくらはぎの伸び感UP！



おしり・太もも裏のばし：

- ①手すりを掴み、片足のかかとを台の上に乗せる
- ②膝を伸ばし、背筋を伸ばし上半身を前に傾けた姿勢でキープ
- ③ ①⇔②を繰り返す

◎効果：おしり・太もも裏の柔軟性アップ



太もも前のつけ根のばし：

- ①手すりを掴み、片足を台の上に乗せる
- ②反対の足を後ろに伸ばし、お尻を前に出すように姿勢をキープ
- ③ ①⇔②を繰り返す

◎効果：太もも前・股関節の柔軟性アップ

【ポイント】

猫背にならないように、背筋を伸ばすことも意識！

<バランス歩行>

筋力運動



バランス歩行①：

- ① 手すりに手を添え、背筋を伸ばして台の上に乗る
 - ② 膝をしっかり上げ一歩一歩、ゆっくりと歩く
 - ③ 3周繰り返す
- ◎効果：転倒予防、バランス機能・持久力アップ、
体幹・太ももの筋力アップ

【ポイント】

手すり以外に、お友達に手を持ってもらってもOK！

バランス歩行②：

- ① 手すりに手を添え、背筋を伸ばして台の上に乗る
 - ② Oマークを踏みながら、ゆっくり歩く
 - ③ 3周繰り返す
- ◎効果：転倒予防、バランス機能・持久力アップ、
体幹・太ももの筋力アップ

【ポイント】

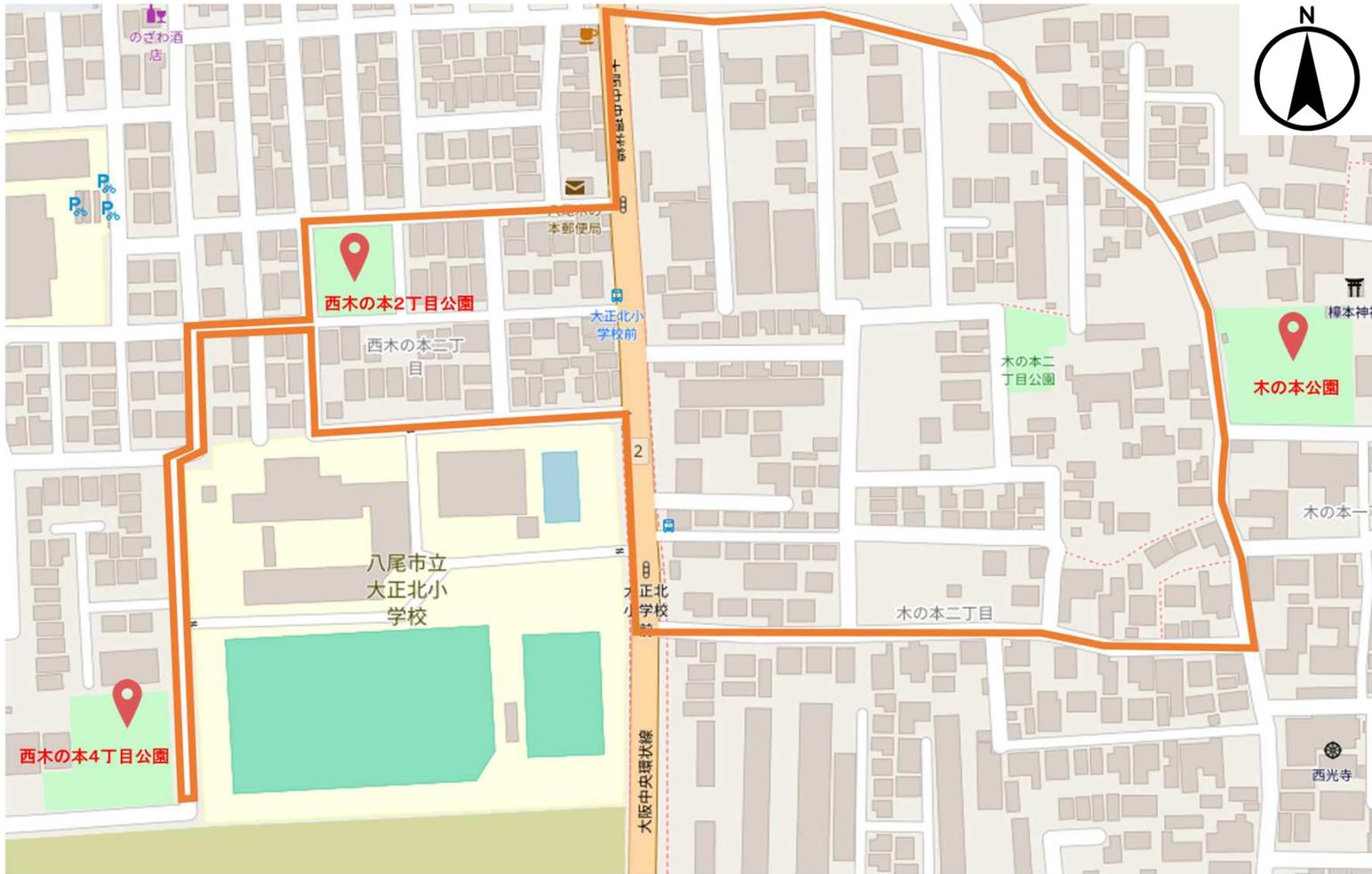
Oを踏まないように歩くなど、アレンジを加えて取り組むこともできます！

大正中学校区コース



コース紹介

木の本公園 ⇨ 西木の本2丁目公園 ⇨ 西木の本4丁目公園



Map data from OpenStreetMap

大正中学校区コースでできる、運動の組み合わせ例をご紹介します！

まずはじめは準備体操からスタート！ゴールでは、整理体操をしっかりと！

準備体操 整理体操

▶ 運動前・運動後には、十分に準備体操・整理体操をしましょう！
P.5の「準備体操・整理体操」を参考に、実施してください。



【木の本公園】では、ストレッチを実施しよう！

ストレッチ

▶ ゆっくりと気持ちよく、痛みの感じない程度で伸ばしましょう。

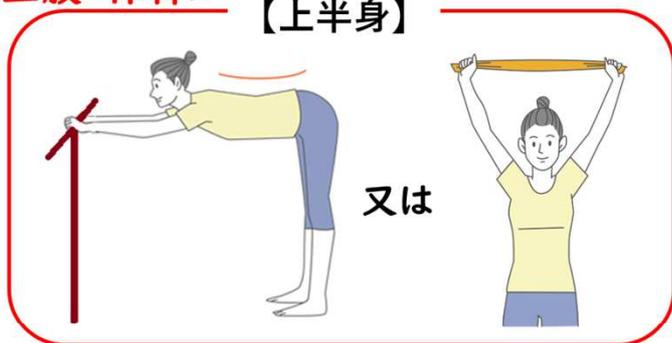
公園の設備を活用したストレッチ

回数：各20秒（10秒×2～3セットに分けても良い）

※時間にこだわらずに無理のない範囲で実施してください！

<上肢・体幹>

【上半身】



又は

【胸・背中】



又は

<下肢>

【おしり】



【ふくらはぎ】・【太ももの後ろ】

木の本公園の<あしのびボード>を活用



台の上に立ち、ゆっくりと体重を前にかけてふくらはぎを伸ばす

◎効果：ふくらはぎ、太ももの裏の柔軟性アップ

【太ももの前】



厚生労働省資料等を参考に作図

【西木の本2丁目公園】・【西木の本4丁目公園】では健康遊具を使った筋力運動に挑戦！

健康遊具を使って筋力運動に挑戦してみましよう！！しかし無理は禁物です！
自身の身体の状態に合わせて実施しましょう。
▶実施回数のめやす:10回×2～3セット

筋力運動

▶呼吸を止めずに行いましょう。

西木の本2丁目公園の<ぶらさがり>を活用した筋力運動



ぶら下がり：

- ①軽く手を伸ばして届くバーに手を掛ける
 - ②バーを両手で握り、足裏を地面に着けたままゆっくりぶら下がるように膝を曲げ、背中を伸ばす
- ◎効果:腕・肩・お腹の筋力アップ、背中・肩・胸の柔軟性アップ、姿勢矯正

【ポイント】

ぶら下がる時間は各自の体力に応じて調整を！



かかとの上げ下ろし：

- ①バーもしくは側方の支柱を握り、かかとを左右同時に上げる
 - ②ゆっくりと下ろす
 - ③①⇔②を繰り返す
- ◎効果:ふくらはぎ・太もも後ろ・おしりの筋力アップ

【ポイント】

かかとを上げる際は、親指側へ体重をかける！
腕の力で体を持ち上げないように注意！

西木の本4丁目公園の<サイクルステーション>を活用した筋力運動



うでまわし：

- ①ペダルを両手でにぎり、前方向にペダルを回す
 - ②①と同じようにペダルを後方に回す
 - ③①⇔②を繰り返す
- ◎効果:腕・肩・背中中の筋力アップ

【ポイント】

肩関節を使って大きく回すと効果アップ！
前かがみにならないよう、背筋を伸ばすことを意識！



エアロビクスサイクリング：

- ①バーを両手でにぎり、両足をペダルに乗せる
 - ②適度なスピードで、ペダルを前方にこぐ
 - ③②と同じようにペダルを後方にこぐ
 - ④②⇔③を繰り返す
- ◎効果:太もも・お尻・お腹・背中中の筋力アップ

【ポイント】

ペダルの踏み外しに注意！

「運動の組み合わせ例」の他に、大正中学校区コースの公園にある健康遊具の使い方をご紹介します！

運動の組み合わせ例を実施した後にまだ体力に余裕のある方は、ご自身のレベルに合わせて、追加で下記の筋力運動やストレッチに挑戦したり、公園の設備を活用した運動紹介のページ(P.52～)を参考に、身体を動かしていきましょう！

【木の本公園】

筋力運動

<ハーフスクワット>



スクワット：

使い方(1)

- ① 椅子の中央に座る
- ② おじぎをするように体を前に傾けながら、5秒かけて椅子から立ち上がる
- ③ お尻を後ろに引くようにして5秒かけてゆっくりと座る
※余裕のある方は座面に着く直前で姿勢キープ！
- ④ ②⇔③を繰り返す

【ポイント】

転倒に注意！ 椅子を支えにしてもOK！



使い方(2)

- ① 健康遊具の側面に立ち、両手でバーをにぎり、腕を伸ばす
- ② お尻を後ろに引くようにして、5秒かけて膝の高さまで腰を落とす
- ③ 腰が曲がらないように背筋を伸ばしながら、5秒かけて膝を伸ばす
- ④ ②⇔③を繰り返す

【ポイント】

腰を落とす高さは、無理のない程度で！

◎効果：太もも・お尻の筋力アップ

【西木の本2丁目公園】・【西木の本4丁目公園】

ストレッチ

筋力運動

<背伸ばしベンチ>



背伸ばし：

- ベンチに座って両手をあげ、上半身を後ろに反らせる。

◎効果：背中・肩の柔軟性アップ

【ポイント】

突起のある場所で行うと、適度な刺激が得られます！



もも上げ：

- ① 背筋を伸ばして、椅子に浅く座る
- ② 両足を肩幅に開き、左右交互にももを上げて足踏みする

◎効果：足全体・お腹の筋力アップ

【ポイント】

余裕があれば、足踏みに合わせて腕も振って、リズムカルに！

【西木の本4丁目公園】

<脇ストレッチベンチ>

ストレッチ



脇ストレッチ：

- ①ベンチに座って手すりを掴みながら、上半身をひねる
 - ②反対側も同じようにひねる
- ◎効果：背中・腰・肩の柔軟性アップ

【ポイント】

ひねりすぎて、腰を痛めないように注意！

<腹筋ベンチ>

筋力運動



腹筋：

- ①バーの下の台に足が乗るようにベンチに仰向けになる
- ②バーに足をかけながら、上半身を起こす
- ③ ①⇔②を繰り返す

◎効果：お腹・太ももの筋力アップ

【ポイント】

- ▶ 両手は胸の前で交差させて行う。
→できれば頭の後ろで組むとより負荷量UP!!
- ▶ 腰が反らないように注意！（腰痛予防のため）

<ぶらぶらストレッチ>

ストレッチ

筋力運動



ぶら下がり：

- ①楽に握れる高さのバーを選んで両手でしっかり握り、背・肩・腕が伸びるように腰を落とす
- ②バーを両手でしっかり握り、ももを上げる。目安は10秒間

◎効果：ぶら下がって腕・肩・背筋の柔軟性アップ、手・腕・お腹・太ももの筋力アップ

【ポイント】

ぶら下がる時間は各自の体力に応じて調整を！



かかとの上げ下ろし：

- ①側面のバー握り、かかとを左右同時に上げる
- ②ゆっくりと下ろす
- ③ ①⇔②を繰り返す

◎効果：ふくらはぎ・太もも後ろ・おしりの筋力アップ

【ポイント】

かかとを上げる際は、親指側へ体重をかける！
腕の力で体を持ち上げないよう注意！

<健康歩道>

リフレッシュ



健康歩道：

- 靴を脱いで、手すりを使用し歩道板の上を歩く
- ◎効果：血行促進による臓器の機能亢進、
筋肉の凝りをほぐすことによる疲労回復

【ポイント】

- ▶ 転倒防止のため、必ず手すりを使用する！
- ▶ 靴を脱いで使用し、歩行目的以外には使用しない



成法中学校区コース

コース紹介

安中第1公園 ⇄ 光南公園 ⇄ 本町第2公園



Map data from OpenStreetMap

成法中学校区コースでできる、運動の組み合わせ例をご紹介します！

まずはじめは準備体操からスタート！ゴールでは、整理体操をしっかりと！

準備体操 整理体操

- ▶ 運動前・運動後には、十分に準備体操・整理体操をしましょう！
P.5の「準備体操・整理体操」を参考に、実施してください。



【安中第1公園】では、ストレッチを実施しよう！

ストレッチ

- ▶ ゆっくりと気持ちよく、痛みの感じない程度で伸ばしましょう。

安中第1公園の<のびのびポール>を活用したストレッチ

回数：各20秒（10秒×2～3セットに分けても良い）

※時間にこだわらずに無理のない範囲で実施してください！



<上肢・体幹>



上半身・太もも裏：

- ① ポールの両手マークに肘が伸びるようにして両手を置く
- ② 両足を揃えて立ち、お尻をゆっくり後ろに突き出すようにして、上半身や太もも裏を伸ばす



背中・肩・腕：

- ① 自分に合った高さのポールを選び、両手でしっかり握る
- ② 両足は地面につけたままで、背・肩・腕が伸びるように腰を落とす

<下肢>



太もも前：

- ① 片手でポールを持ち、片方の膝を曲げる
- ② 曲げた足を片手で掴み、太もも前を伸ばす



ふくらはぎ・太ももの付け根：

- ① ポールの両手マークに、両手を置く
- ② 足を前後に大きく開き、後ろの足の膝を伸ばした状態でおへそを前に突き出していき、後ろ足のふくらはぎ・ももの付け根を伸ばす

【光南公園】・【本町第2公園】では健康遊具を使った筋力運動に挑戦！

健康遊具を使って筋力運動に挑戦してみましょう！！しかし無理は禁物です！自身の身体の状態に合わせて実施しましょう。

▶実施回数のためやす：10回×2～3セット

筋力運動

▶呼吸を止めずに行いましょう。

光南公園の＜腹筋ベンチ＞を活用した筋力運動



腹筋：

- ①バーの下の台に足が乗るようにベンチに仰向けになる
- ②バーに足をかけながら、上半身を起こす
- ③ ①⇔②を繰り返す

◎効果：お腹・太ももの筋力アップ

【ポイント】

- ▶両手は胸の前で交差させて行う。
→できれば頭の後ろで組むとより負荷量UP!!
- ▶腰が反らないように注意！（腰痛予防のため）



椅子スクワット：

- ①椅子の中央に座る
- ②おしじをるように体を前に傾けながら、5秒かけて椅子から立ち上がる
- ③お尻を後ろに引くようにして5秒かけてゆっくりと座る
※余裕のある方は座面に着く直前で姿勢キープ！
- ④ ②⇔③を繰り返す

◎効果：太もも・お尻の筋力アップ

【ポイント】

転倒に注意！椅子を支えにしてもOK！

本町第2公園の＜のびのびサークル＞を活用した筋力運動

両手バンザイ：

- ①背筋を伸ばして、椅子に座る
- ②肘を伸ばし手のひらを体の横につけ、
お腹に力を入れながら、両手を前から上げていく
- ③上げ下げを10回繰り返す

◎効果：肩・体幹の柔軟性・筋力アップ



【ポイント】

- ▶猫背にならないように注意しよう！
- ▶両手を上げる時に、息をフーと吐きながらするとより効果的！

足回し：

- ①椅子に座り、手すりを持つ
- ②足元の盤の「1」の場所に足を置いて、膝がまっすぐ伸びるように座る位置を調整する
- ③つま先で番号順にタッチして、足を回していく
- ④回し終えたら、ももを上げたまま5秒キープし、下ろす
- ⑤反対側の足も行い、左右往復で5回繰り返す。

◎効果：股・膝・足首の柔軟性アップ、体幹・足全体の筋力アップ



【ポイント】

- ▶背筋を伸ばすことを意識しよう！
- ▶お腹に力をいれながら、ゆっくり行おう！



「運動の組み合わせ例」の他に、成法中学校区コースの公園にある健康遊具の使い方をご紹介します！

運動の組み合わせ例を実施した後にまだ体力に余裕のある方は、ご自身のレベルに合わせて、追加で下記の筋力運動やストレッチに挑戦したり、公園の設備を活用した運動紹介のページ(P.52～)を参考に、身体を動かしていきましょう！

【安中第1公園】

ストレッチ

<あしのびボード>



ふくらはぎ・太もも裏伸ばし：

- ①足のマークに合わせて両足で台の上に立ち、両手でグリップを軽く握る
- ②かかととはつけたまま、ゆっくりと体重を前にかけてふくらはぎを伸ばす

◎効果：ふくらはぎ・太ももの裏の柔軟性アップ

【ポイント】

台は20度と25度の2種類あります。自分に合った台を選びましょう。

【光南公園】

ストレッチ

筋力運動

<背伸ばしベンチ>



背伸ばし：

- ベンチに座って両手をあげ、上半身を後ろに反らせる。

◎効果：背中・肩の柔軟性アップ

【ポイント】

突起のある場所で行うと、適度な刺激が得られます！



もも上げ：

- ①背筋を伸ばして、椅子に浅く座る
- ②両足を肩幅に開き、左右交互にももを上げて足踏みする

◎効果：足全体・お腹の筋力アップ

【ポイント】

余裕があれば、足踏みに合わせて腕も振って、リズムカルに！

<健康歩道>

リフレッシュ



健康歩道：

- 靴を脱いで、手すりを使用し歩道板の上を歩く

◎効果：血行促進による臓器の機能亢進、筋肉の凝りをほぐすことによる疲労回復

【ポイント】

- ▶ 転倒防止のため、必ず手すりを使用する！
- ▶ 靴を脱いで使用し、歩行目的以外には使用しない

【本町第2公園】

ストレッチ

筋力運動

<のびのびサークル>



上体ひねり：

- 上部のバーを腕がまっすぐのびるように握り、そのまま座面を回転させ体を左右にバランス良くひねる

◎効果：肩・体幹の柔軟性アップ、体幹の筋力アップ

【ポイント】

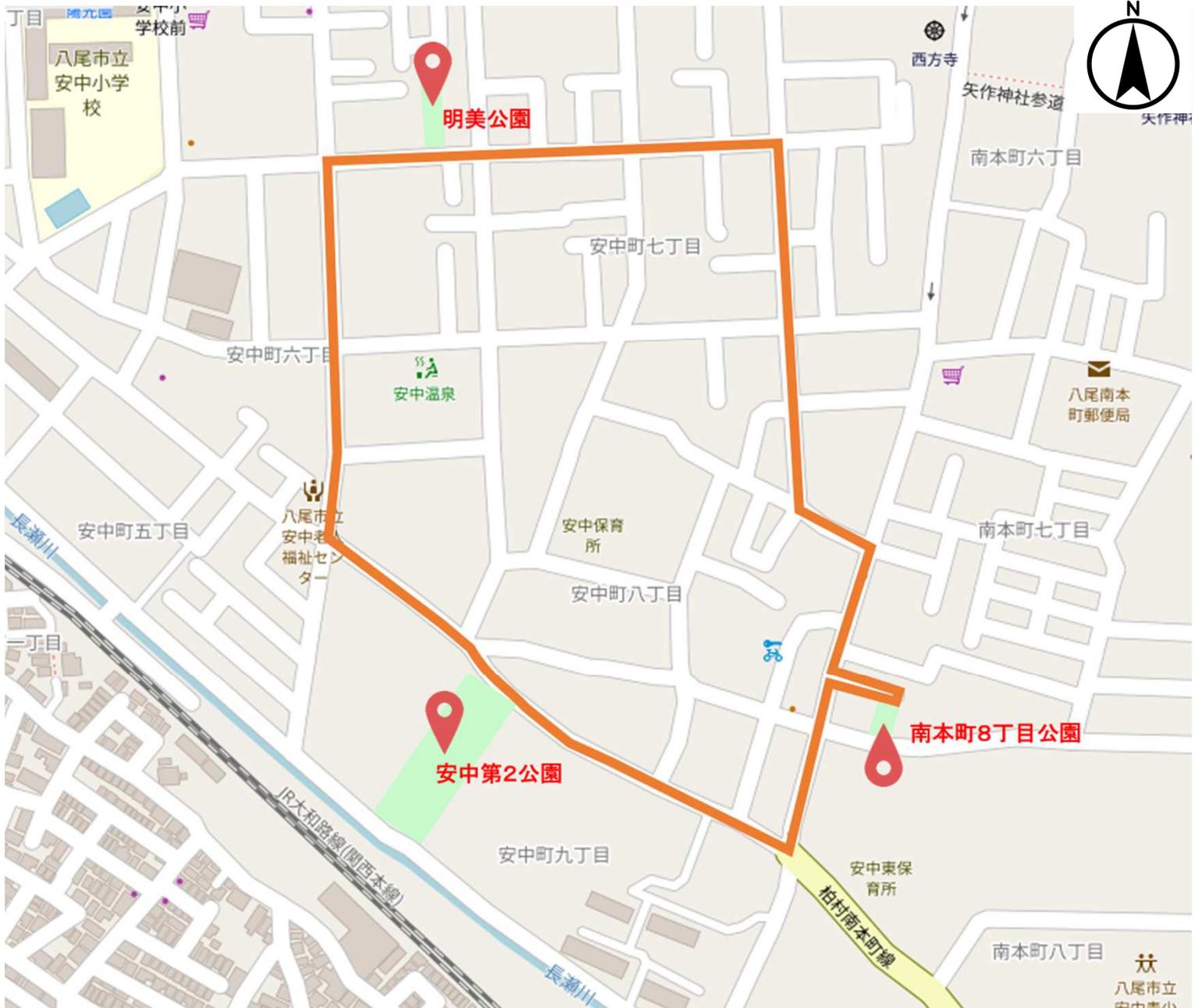
ひねりすぎて、腰を痛めないように注意！



高美中学校区コース

コース紹介

南本町8丁目公園 ⇄ 安中第2公園 ⇄ 明美公園



Map data from OpenStreetMap

高美中学校区コースでできる、運動の組み合わせ例をご紹介します！

まずはじめは準備体操からスタート！ゴールでは、整理体操をしっかりと！

準備体操 整理体操

▶ 運動前・運動後には、十分に準備体操・整理体操をしましょう！
P.5の「準備体操・整理体操」を参考に、実施してください。



【南本町8丁目公園】では、ストレッチを実施しよう！

ストレッチ

▶ ゆったりと気持ちよく、痛みの感じない程度で伸ばしましょう。

公園の設備を活用したストレッチ 回数:各20秒 (10秒×2~3セットに分けても良い)
※時間にこだわらずに無理のない範囲で実施してください！

<上肢・体幹>

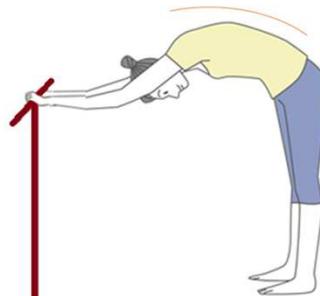
【上半身：背中・胸・脇】

南本町8丁目公園の<背伸ばしベンチ>を活用



ベンチに座って両手を上げ、
上半身を後ろに反らせる

◎効果：背中・肩の柔軟性アップ



<下肢>

【おしり】



【太ももの後ろ】



【太ももの内側】



【足の付け根】



厚生労働省資料等を参考に作図

【安中第2公園】・【明美公園】では健康遊具を使った筋力運動に挑戦！

健康遊具を使って筋力運動に挑戦してみましょう！！しかし無理は禁物です！自身の身体の状態に合わせて実施しましょう。

▶ 実施回数のためやす：10回×2～3セット

筋力運動

▶ 呼吸を止めずに行いましょう。

安中第2公園の<ステップ>を活用した筋力運動



階段昇降：

- ①左右の手すりをつかみ、背筋を伸ばす
 - ②左右交互に足を上げて、ステップを昇り降りする
- ◎効果：足全体、お腹、背中筋力アップ

【ポイント】

- ▶ 昇るときは、しっかりと太ももを上げる
- ▶ 降りるときは、段の踏み外しに注意！



腕立て伏せ：

- ①ステップ背面の棒を握り、腕が伸びる位置まで後ろに下がる
- ②腕を曲げて、胸を棒に近づける
- ③腕を伸ばして、①の姿勢に戻る
- ④ ②⇔③を繰り返す

◎効果：腕全体、胸、背中筋力アップ

【ポイント】

- 腕を曲げたときに、腰が曲がらないように意識！
- 体全体が真っ直ぐになっていればOK！

明美公園の<腹筋ベンチ>を活用した筋力運動



腹筋：

- ①バーの下の台に足が乗るようにベンチに仰向けになる
- ②バーに足をかけながら、上半身を起こす
- ③ ①⇔②を繰り返す

◎効果：お腹・太ももの筋力アップ

【ポイント】

- ▶ 両手は胸の前で交差させて行う。
→できれば頭の後ろで組むとより負荷量UP!!
- ▶ 腰が反らないように注意！（腰痛予防のため）



椅子スクワット：

- ①椅子の中央に座る
- ②おじぎをするように体を前に傾けながら、5秒かけて椅子から立ち上がる
- ③お尻を後ろに引くようにして5秒かけてゆっくりと座る
※余裕のある方は座面に着く直前で姿勢キープ！
- ④ ②⇔③を繰り返す

◎効果：太もも・お尻の筋力アップ

【ポイント】

- 転倒に注意！椅子を支えにしてもOK！

「運動の組み合わせ例」の他に、高美中学校区コースの公園にある健康遊具の使い方をご紹介します！

運動の組み合わせ例を実施した後にまだ体力に余裕のある方は、ご自身のレベルに合わせて、追加で下記の筋力運動やストレッチに挑戦したり、公園の設備を活用した運動紹介のページ(P.52～)を参考に、身体を動かしていきましょう！

【明美公園】

ストレッチ

筋力運動

<背伸ばしベンチ>



背伸ばし：

●ベンチに座って両手をあげ、上半身を後ろに反らせる。

◎効果：背中・肩の柔軟性アップ

【ポイント】

突起のある場所で行うと、適度な刺激が得られます！



もも上げ：

①背筋を伸ばして、椅子に浅く座る

②両足を肩幅に開き、左右交互にももを上げて足踏みする

◎効果：足全体、お腹の筋力アップ

【ポイント】

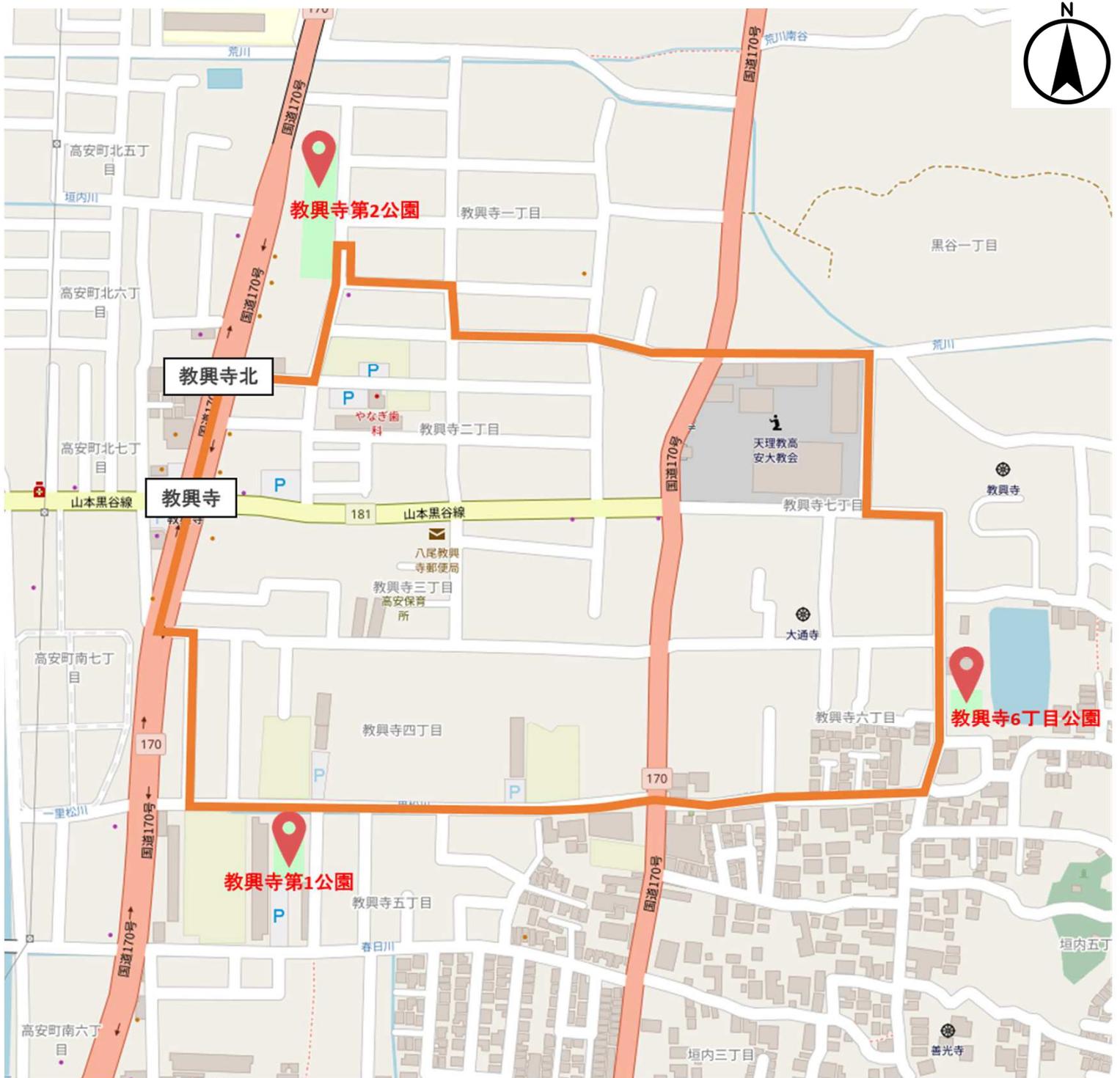
余裕があれば、足踏みに合わせて腕も振って、リズムカルに！



南高安中学校区コース

コース紹介

教興寺第1公園 ⇄ 教興寺6丁目公園 ⇄ 教興寺第2公園



Map data from OpenStreetMap

南高安中学校区コースでできる、運動の組み合わせ例をご紹介します！

まずはじめは準備体操からスタート！ゴールでは、整理体操をしっかりと！

準備体操 整理体操

▶ 運動前・運動後には、十分に準備体操・整理体操をしましょう！
P.5の「準備体操・整理体操」を参考に、実施してください。



【教興寺第1公園】では、ストレッチを実施しよう！

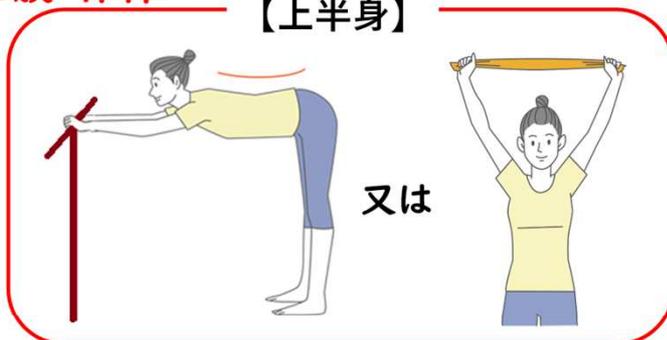
ストレッチ

▶ ゆったりと気持ちよく、痛みの感じない程度で伸ばしましょう。

公園の設備を活用したストレッチ 回数:各20秒（10秒×2～3セットに分けても良い）
※時間にこだわらずに無理のない範囲で実施してください！

<上肢・体幹>

【上半身】



【胸・背中】



<下肢>

【おしり】



【太ももの後ろ】



【ふくらはぎ】



【太ももの前】



厚生労働省資料等を参考に作図

【教興寺6丁目公園】では公園ベンチを使った筋力運動に、【教興寺第2公園】では健康遊具を使った筋力運動に挑戦！

健康遊具を使って筋力運動に挑戦してみましよう！！しかし無理は禁物です！
自身の身体の状態に合わせて実施しましょう。
▶実施回数のためやす:10回×2~3セット

筋力運動

▶呼吸を止めずに行いましょう。

教興寺6丁目公園のベンチを活用した筋力運動



椅子スクワット：

- ①椅子の中央に座る
 - ②おじぎをするように体を前に傾けながら、5秒かけて椅子から立ち上がる
 - ③お尻を後ろに引くようにして5秒かけてゆっくりと座る
※余裕のある方は座面に着く直前で姿勢キープ！
 - ④ ②⇔③を繰り返す
- ◎効果:太もも・お尻の筋力アップ

【ポイント】
転倒に注意！椅子を支えにしてもOK！



両手バンザイ：

- ①背筋を伸ばして、椅子に座る
 - ②肘を伸ばし手のひらを体の横につけ、お腹に力をいれながら、両手を前から上げていく
 - ③上げ下げを10回繰り返す
- ◎効果:肩・お腹・背中の筋力アップ

【ポイント】
両手を上げるときは、猫背にならないように！

教興寺第2公園の<よりどりジムぐらぼー>を活用した筋力運動



斜め懸垂：

- ①足は地面に付けたまま中間のバーを握り、腕を伸ばしながら、体を後ろに倒していく
 - ②肘が伸びきったら、腕の力で体を前に戻す
 - ③ ①⇔②を繰り返す
- ◎効果:腕・お腹・背中の筋力アップ

【ポイント】
▶脇をしめて、ゆっくりと行う
▶体を戻す際は、腕と背中に力が入るのを意識する



かかとの上げ下ろし：

- ①中間のバーまたは自分の高さに合ったバーを握り、かかとを左右同時に上げる
 - ②ゆっくりと下ろす
 - ③ ①⇔②を繰り返す
- ◎効果:ふくらはぎ・太もも後ろ・おしりの筋力アップ

【ポイント】
かかとを上げる際は、親指側へ体重をかける！

「運動の組み合わせ例」の他に、南高安中学校区コースの公園にある健康遊具の使い方をご紹介します！

運動の組み合わせ例を実施した後にまだ体力に余裕のある方は、ご自身のレベルに合わせて、追加で下記の筋力運動やストレッチに挑戦したり、公園の設備を活用した運動紹介のページ(P.52～)を参考に、身体を動かしていきましょう！

【教興寺第2公園】

<よりどりジムぶらぼー>

ストレッチ

筋力運動



ぶら下がり：

●上部のバーを握り、両足を地面につけたままぶら下がる

◎効果：腕・肩・背筋の柔軟性アップ、手・腕・お腹・太ももの筋力アップ

【ポイント】

余裕のある方は、両足を浮かせるとさらに負荷UP！



片足立ち：

①下部のバーの間に立ち、両手の肘は伸ばしたまま、バランスをとるように腕は横に開く

②片方の足を上げ、そのまま姿勢を数秒間キープ

③左右の足を入れ替えて、交互に繰り返す

◎効果：体幹・足全体の筋力アップ、バランス機能・持久力アップ

【ポイント】

転倒には十分注意してください！

不安定な場合は、バーを持ちながら実施してもOK！



踏み台昇降：

①左右どちらかの手で手すりをつかみ、背筋を伸ばす

②左右の足を入れ替えながら、昇り降りする

◎効果：足全体、お腹、背中の筋力アップ

【ポイント】

昇るときは、しっかりと太ももを上げる



高安小中学校区コース

コース紹介

大竹8丁目公園 ⇄ 水越公園 ⇄ 水越8丁目児童遊園



Map data from OpenStreetMap

※注意※

水越公園は西側(地図向かって左側)のみ出入りが可能となりますので、ルートのアレンジの際はご注意ください。

高安小中学校区コースでできる、運動の組み合わせ例をご紹介します！

まずはじめは準備体操からスタート！ゴールでは、整理体操をしっかりと！

準備体操 整理体操

▶ 運動前・運動後には、十分に準備体操・整理体操をしましょう！
P.5の「準備体操・整理体操」を参考に、実施してください。



【大竹8丁目公園】では、ストレッチを実施しよう！

ストレッチ

▶ ゆっくりと気持ちよく、痛みの感じない程度で伸ばしましょう。

公園の設備を活用したストレッチ

回数：各20秒（10秒×2～3セットに分けても良い）

※時間にこだわらずに無理のない範囲で実施してください！

<上肢・体幹>

【上半身】



又は

【胸・背中】



又は

<下肢>

【おしり】



【ふくらはぎ】・【太ももの後ろ】

大竹8丁目公園の<あしのびボード>を活用



台の上に立ち、ゆっくりと体重を前にかけてふくらはぎを伸ばす

◎効果：ふくらはぎ、
太ももの裏の柔軟性アップ

【太ももの前】



厚生労働省資料等を参考に作図

【水越公園】では健康遊具を使った筋力運動に、【水越8丁目児童遊園】ではベンチを使った筋力運動に挑戦！

健康遊具を使って筋力運動に挑戦してみましよう！！しかし無理は禁物です！
自身の身体の状態に合わせて実施しましょう。
▶実施回数のめやす:10回×2～3セット

筋力運動

▶呼吸を止めずに行いましょう。

水越公園の<よりどりジムぶらぼー>を活用した筋力運動



斜め懸垂：

- ①足は地面に付けたまま中間のバーを握り、腕を伸ばしながら、体を後ろに倒していく
- ②肘が伸びきったら、腕の力で体を前に戻す
- ③ ①⇔②を繰り返す

◎効果:腕・お腹・背中筋力アップ

【ポイント】

- ▶脇をしめて、ゆっくりと行う
- ▶体を戻す際は、腕と背中に力が入るのを意識する



かかとの上げ下ろし：

- ①中間のバーまたは自分の高さに合ったバーを握り、かかとを左右同時に上げる
- ②ゆっくりと下ろす
- ③ ①⇔②を繰り返す

◎効果:ふくらはぎ・太もも後ろ・おしりの筋力アップ

【ポイント】

かかとを上げる際は、親指側へ体重をかける！

水越8丁目児童遊園のベンチを活用した筋力運動



椅子スクワット：

- ①椅子の中央に座る
- ②おじぎをするように体を前に傾けながら、5秒かけて椅子から立ち上がる
- ③お尻を後ろに引くようにして5秒かけてゆっくりと座る
※余裕のある方は座面に着く直前で姿勢キープ！
- ④ ②⇔③を繰り返す

◎効果:太もも・お尻の筋力アップ

【ポイント】

転倒に注意！椅子を支えにしてもOK！



両手バンザイ：

- ①背筋を伸ばして、椅子に座る
- ②肘を伸ばし手のひらを体の横につけ、お腹に力をいれながら、両手を前から上げていく
- ③上げ下げを10回繰り返す

◎効果:肩・お腹・背中筋力アップ

【ポイント】

両手を上げるときは、猫背にならないように！

「運動の組み合わせ例」の他に、高安小中学校区コースの公園にある健康遊具の使い方をご紹介します！

運動の組み合わせ例を実施した後にまだ体力に余裕のある方は、ご自身のレベルに合わせて、追加で下記の筋力運動やストレッチに挑戦したり、公園の設備を活用した運動紹介のページ(P.52～)を参考に、身体を動かしていきましょう！

【大竹8丁目公園】

<うであげアーチ>

ストレッチ

筋力運動



腕上げ：

- ①腕を上げて、自分に合う高さのアーチを選ぶ
 - ②アーチに沿ってコマを移動させる
- ◎効果：腕・肩の柔軟性・筋力アップ

【ポイント】
肘が曲がらないように注意！

【水越公園】

<よりどりジムぐらぼー>

ストレッチ

筋力運動



ぶら下がり：

- 上部のバーを握り、両足を地面につけたままぶら下がる
- ◎効果：腕・肩・背筋の柔軟性アップ、手・腕・お腹・太ももの筋力アップ

【ポイント】
余裕のある方は、両足を浮かせるとさらに負荷UP！



片足立ち：

- ①下部のバーの間に立ち、両手の肘は伸ばしたまま、バランスをとるように腕は横に開く
- ②片方の足を上げ、そのまま姿勢を数秒間キープ
- ③左右の足を入れ替えて、交互に繰り返す

◎効果：体幹・足全体の筋力アップ、バランス機能・持久力アップ

【ポイント】
転倒には十分注意！
不安定な場合は、バーを持ちながら実施してもOK！



踏み台昇降：

- ①左右どちらかの手で手すりをつかみ、背筋を伸ばす
- ②左右の足を入れ替えながら、昇り降りする

◎効果：足全体、お腹、背中の筋力アップ

【ポイント】
昇るときは、しっかりと太ももを上げる

『健康遊具』以外でも運動に活用できます!!

3. 公園の設備を活用した運動紹介

公園設備の運動紹介
ホームページ



公園のベンチや手すり、段差などの公園設備を活用した運動の方法を紹介します。

普段の生活で身近にある公園でできる健康づくりにぜひチャレンジしてみましょう!

また、各コースの「運動の組み合わせ例」で紹介している運動の実施が難しい方や、まだまだ体力に余裕のある方は、本項をご参照ください。



(1) 運動の取り組み方

- ▶ 自身の身体状態に応じて、『(2)ストレッチ』(P.53)・『(3)筋力運動』(P.54)から1~2つ程度ずつ選んで実施してください。
- ▶ 筋力運動は無理せず、自分のペースに合わせて実施しましょう。
- ▶ ストレッチと筋力運動は、バランス良く選んで実施してみましょう。

(2) ストレッチ

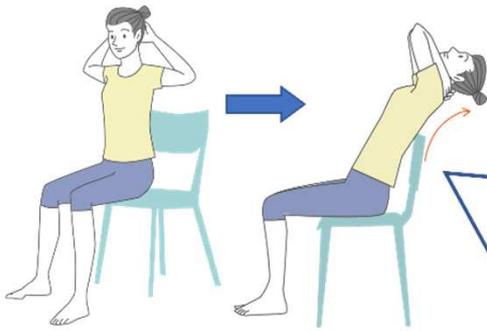
▶ 実施時間: 20秒 (10秒×2~3セットに分けても良い)

▶ 上肢・体幹ストレッチ編、下肢ストレッチ編のそれぞれからバランス良く選んで実施しましょう!

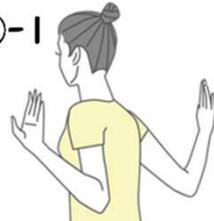
公園の設備を活用してみよう!

上肢・体幹ストレッチ編

①【胸・背中】



①-1

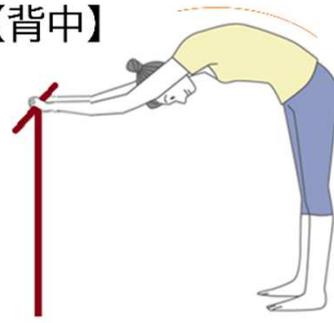


上図のように肩甲骨を寄せながら肘を引き胸を張るだけでもOK!

②【上半身】



③【背中】

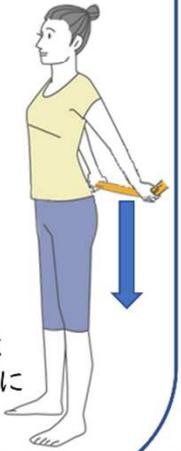


<汗拭きタオルを活用しよう>

④【上半身】



⑥【胸】



⑤【脇】



タオルを持参していない時は両手を組んだり、何も持たずに実施してもOK!

厚生労働省 運動器の機能向上マニュアル運動器疾患対策プログラム、介護業務で働く人のための腰痛予防のポイントとエクササイズを参考に作図

公園の設備を活用してみよう!

下肢ストレッチ編

<ベンチを活用しよう!>

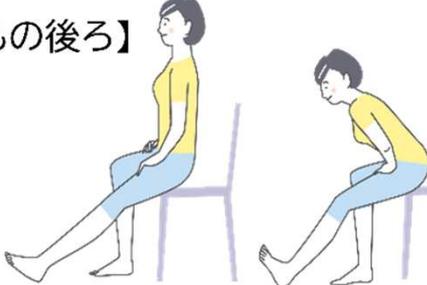
⑦【太ももの内側】



⑧【おしり】

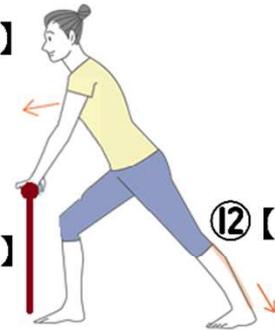


⑨【太ももの後ろ】



<手すりや鉄棒を活用しよう!>

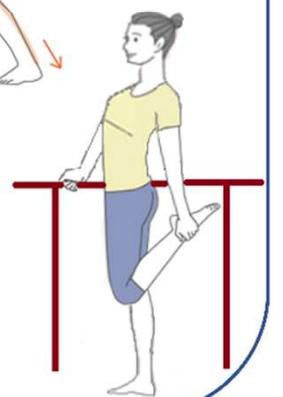
⑩【ふくらはぎ】



⑪【足の付け根】



⑫【太ももの前】

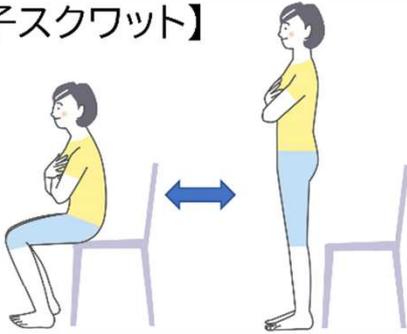


(3) 筋力運動

▶ 実施回数: 10回×2~3セット

公園の設備を活用した筋力運動に挑戦！ ベンチ編

(1) 【椅子スクワット】



(2) 【お腹ぺったんこ体操】



(2)-1

息を吐く

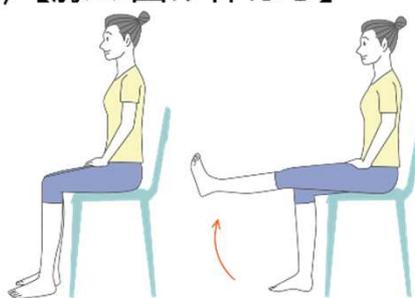


できれば、両手を前に伸ばしてやってみましょう！

(3) 【もも上げ】



(4) 【膝の曲げ伸ばし】



(4)-1

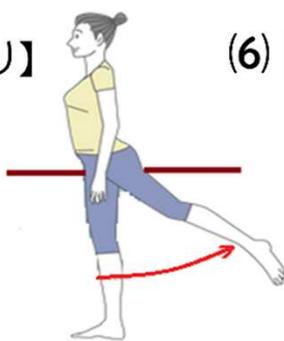


余裕がある方は、膝の内側にタオルを挟みながら、膝を伸ばしてみましょう！

厚生労働省 運動器の機能向上マニュアル、運動器疾患対策プログラム、生活習慣病予防のための健康情報サイト、安全かつ効果的に足腰を鍛える方法を参考に作図

公園の設備を活用した筋力運動に挑戦！ 手すり・鉄棒編

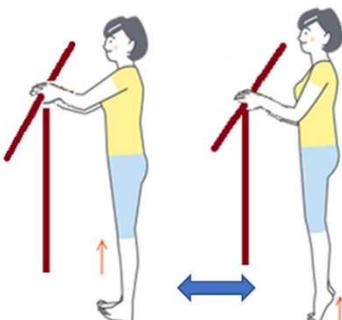
(5) 【後ろに足振り】



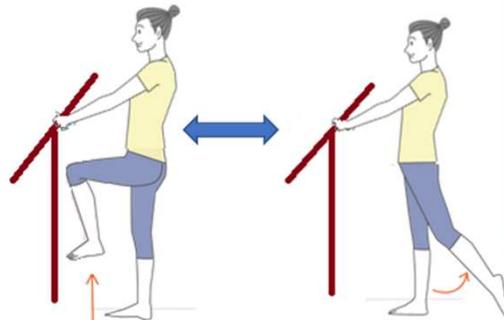
(6) 【横に足振り】



(7) 【足首の上げ下ろし】



(8) 【もも上げ(ひざ曲げ伸ばし)】



(9)

＜段差を活用しよう＞

段差や階段を使って、段差昇降に挑戦しましょう！

※転倒に十分注意して行いましょう。



厚生労働省 運動器の機能向上マニュアル、運動器疾患対策プログラム、日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック シリーズ1.7を参考に作図

八尾市の健康課題、糖尿病・フレイルについて知ろう！

知ってほしい！「糖尿病とは？フレイルとは？」



なんと！八尾市では！！

3人に2人は血糖値が高い！！

(※令和元年度八尾市国民健康保険加入者の特定健診結果より)

要介護認定を受けていない
65歳以上の方

約9人に1人がフレイルの状態である！

(※2019年度JAGES(日本老年学的評価研究)の「健康とくらしの調査」より)

ということが分かっています！

そのため、「糖尿病」や「フレイル」について知り、早め早めの適切な予防・対策を行うことが大切です！

糖尿病とは...？



詳しくは、八尾市ホームページ「糖尿病予防ポータル」をご覧ください！

糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、インスリンというホルモンの不足や作用低下が原因で、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)の上昇を抑える働き(耐糖能)が低下してしまうため、高血糖が慢性的に続く病気です。

初期には症状が殆どありませんが、進行すると動脈硬化が進み、脳卒中や虚血性心疾患になりやすくなります。また3大合併症として、網膜症・腎症・神経障害があり、失明や透析につながる病気でもあります。

糖尿病の3大合併症



神経
神経障害



眼
網膜症



腎臓
腎症

動脈硬化による大血管障害



えそ
壊疽
体の一部
が腐る



脳卒中
脳梗塞・
脳出血



虚血性心疾患
狭心症・心筋梗塞

糖尿病にならないように予防すること、治療中の方はかかりつけ医の指示のもと血糖値を適切にコントロールすることで合併症の予防につながります。

➤ ご自身の血糖値・HbA1c※の数値を確認してみましょう！

40歳以上の方は特定健診の結果、職場での健診の結果等からご自身の数値を確認してみましょう。

	HbA1c (%)	空腹時血糖 (mg/dL)
基準範囲	5.5 以下	99 以下
要注意	5.6~6.4	100~125
要受診	6.5 以上	126 以上

標準的な健診・保健指導プログラム（H30年度版）より一部改変

HbA1cが6.5%以上または空腹時血糖値が126mg/dL以上(要受診)の場合は、糖尿病が疑われますので、必ず医療機関を受診し、精密検査を受けましょう。

要注意レベルに該当した場合は、基準値よりも血糖値が高い状態です。生活習慣を改善することで数値の改善が期待できます。

※HbA1c:採血した日より1~2か月間前の血糖値を平均した指標です

<糖尿病予防に効果的な運動量の紹介！>

運動により筋肉を使うことで、糖や遊離脂肪酸の利用が促進され、血糖コントロールの改善・インスリンの効きが改善・脂質代謝の改善、血圧低下、心肺機能が改善します。糖尿病予防・改善のための運動として、「有酸素運動」+「筋力運動」を併用して行うことが推奨されています！

◎運動量の目安

<有酸素運動>

時間	15~30分間 (週に150分以上)	実施するタイミング: 食後1時間後 の実施が理想！
頻度	週に3回以上	運動しない日が2日間以上 続かないようにする。
強度	中等度強度 ＜自覚的運動強度＞ 「 <u>楽である</u> 」から開始 徐々に 「 <u>ややきつい</u> 」 と感じる中等度強度 を増やす	＜運動時心拍数での目安＞ ▶ 50歳未満:100~120拍/分 ▶ 50歳以上:100拍/分以内 ※不整脈などで心拍数を指標にできない場合は、自覚的運動強度を目安にする。または医師の指示に従う。

<筋力運動>

頻度	週に2~3回	毎日ではなく、1~3日空けて実施 ▶筋肉を休める日をつくるため
強度	＜自覚的運動強度＞ 「 <u>楽ではない</u> 」 から開始 徐々に 「 <u>ややきつい</u> 」 と感じる中等度強度 を増やす	個人の状態に合わせて無理なく安全に取り組みましょう！ ※持病のある方は頻度や強度など、医師と相談の上、実施してください！

+

参考) 糖尿病診療ガイドライン2019.P61-62
厚生労働省 糖尿病を改善するための運動、標準的な運動プログラム

◎注意点

▶ 治療中の方は、医師の指示に従って運動を行いましょう。

ぜひ、公園てくてく健康づくりのウォーキングコースを活用して、
糖尿病の予防・改善のため、運動に取り組みましょう！！



フレイルとは...?

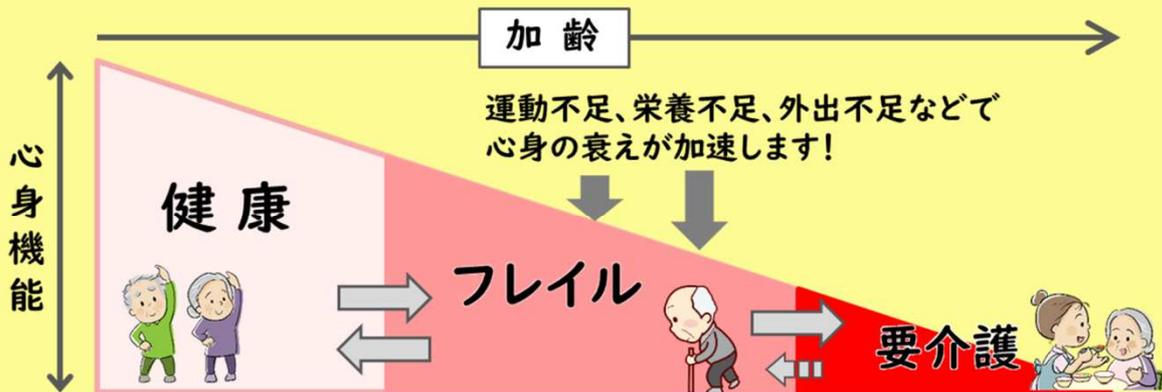
最近、こんなこと当てはまりませんか？

<input checked="" type="checkbox"/> 半年で2kg以上の (意図しない) 体重減少 	<input checked="" type="checkbox"/> 訳もなく 疲れた ような感じがする 	<input checked="" type="checkbox"/> 歩くのが遅く なった 	<input checked="" type="checkbox"/> 筋力(握力)が 低下した 	<input checked="" type="checkbox"/> 身体を動かす ことが減った 
---	--	--	---	---

➡ 1~2つ当てはまる人：フレイル予備群
3つ以上当てはまる人：フレイル状態が疑われます！

参考：2020改定J-CHS基準

フレイルとは、心身の機能が低下して、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいい、多くの人はフレイルを経て、要介護状態になります。

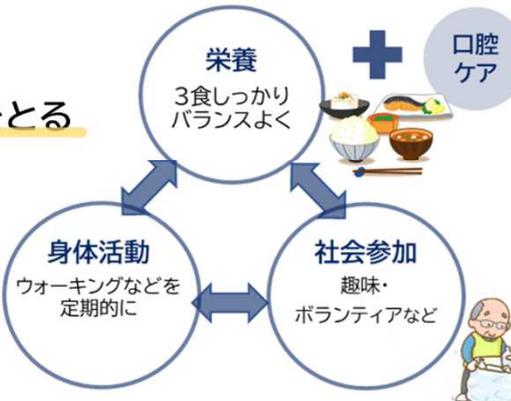


フレイルの段階であれば、運動や栄養改善、社会参加、口腔ケア等に取り組むことにより、健康な状態への回復が十分見込めます。

適切な **栄養+口腔** **運動** **社会参加** でフレイル予防！

フレイルを予防・改善するためには、

- ① **歯や口の健康を保ち、十分に栄養をとる**
- ② **しっかりと身体を動かし、足腰の衰えを防ぐ**
- ③ **様々な活動を通じて人と交流することが大切です！**



フレイル予防は、**早め早め**の対策が効果的です！

八尾市ホームページにフレイル予防についての詳細を掲載しておりますので、ぜひご覧ください。



詳しくは、八尾市ホームページ「フレイル予防ポータル」をご覧ください！



<フレイル予防に効果的な運動量の紹介！>

「フレイル」となる原因の1つに運動不足があげられます。運動を行うことで、フレイルで問題となる**体力・持久力の低下による疲れやすさ、食欲低下による体重減少、筋肉量や筋力の低下・バランス能力の低下による歩行速度の低下、活動性の低下**を予防・改善することができます。

フレイル予防・改善のための運動として、

- ▶ 心肺機能を高め、体力・持久力向上を促すことができるウォーキングなどの「有酸素運動」
- ▶ 筋肉の柔軟性や関節の動きの改善を促す「ストレッチング」
- ▶ 筋力を強くし、筋肉量の増加が望める「筋力トレーニング」
- ▶ 転倒予防や歩行速度を高めるための「バランス運動」

などの運動を組み合わせる複合的運動プログラムが推奨されます！

◎運動量の目安

<有酸素運動>

時間	20分間/日以上 (週に150分以上)
頻度	毎日



<筋力運動>

頻度	週に2回以上
毎日ではなく、1～3日空けて実施 ▶筋肉を休める日をつくるため	

強度	<自覚的運動強度> 「 <u>楽ではない</u> 」 から開始 徐々に 「 <u>ややきつい</u> 」 と感じる中等度強度 に増やす	●個人の状態に合わせて、負荷量や頻度に気をつけて無理せず安全に取り組みましょう！
		●持病のある方は、医師に相談の上、実施してください。

参考)健康長寿ネット「健康長寿を実現する運動」「高齢者に適したウォーキングとは」
荒井秀典(編集主幹):フレイル診療ガイド2018年版. 33-36, ライフ・サイエンス, 東京, 2018.



ぜひ、公園てくてく健康づくりのウォーキングコースを活用して、
フレイルの予防・改善のため、運動に取り組みましょう！！！！





公園てくてく健康づくりBook

令和6(2024)年9月改訂

発行者:八尾市健康まちづくり科学センター

〒581-0006 八尾市清水町1-2-5

TEL:072-994-0665

FAX:072-922-4965

Eメール:kagakuc@city.yao.osaka.jp

刊行物番号 R6-115

