

④ 十字懸垂ベンチ



ベンチの中央に座り、足を前に投げ出します。取っ手を両手でしっかり握りながら、腕で身体全体を持ち上げます。

⑤ うんてい



鉄棒にぶら下がり足を持ち上げます。体の柔軟性を高め、上腕を発達させ、また腹筋強化に役立ちます。

⑥ リズムステップ



手すりを両手でしっかりと握り、足を平行に乗せます。リズムカルに足踏みすることで脚を鍛えます。

トレーニング編

① 背のばしベンチ(ツボ付)



ベンチに座って体重を背もたれに預け、上半身を後ろに大きく反らせます。突起があるほうで行くと、適度な刺激が得られます。

一つの運動が終わったらすぐに次の運動を行わず、十分に休憩をとり、その後軽く歩いてから次の運動を行うとより効果的と言われています



多くの公園に健康遊具を設置しています

■主な設置場所 (この他にも多数の公園に設置あり) 健康遊具の数は公園により異なります。

北部地区	東部地区	西部地区	中央地区	南部地区
<ul style="list-style-type: none"> 寺山ふれあい公園 多賀山公園 下田公園 など 	<ul style="list-style-type: none"> 共研公園 上町の杜公園 天文館公園 玉里中央公園 祇園之洲公園 など 	<ul style="list-style-type: none"> かごしま健康の森公園 小野公園 明和中央公園 ふたご座公園 など 	<ul style="list-style-type: none"> 天保山公園 甲突川左岸緑地 紫原中央公園 桜ヶ丘中央公園 西陵第14公園 など 	<ul style="list-style-type: none"> 鹿児島ふれあいスポーツランド 皇徳寺中央公園 慈眼寺公園 錦江湾公園 など

+ウォーキングでプラス 1000 歩目指そう!

大きな公園では、健康遊具に加えてゴムチップ舗装を施しているウォーキングコースもあり有酸素運動も一緒に行えます。

かごしま市民すこやかプラン(第二次鹿児島市健康増進計画)の中間評価の結果では、若い世代からほとんどの世代で**歩数の減少**がみられました。

今よりも1000歩、時間にして10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

ちょっとした心がけや行動が、
あなたの健康を支えます。

歩き方のポイント

1. 姿勢

お腹を引き締め、頭の真上から糸で吊り下げられているイメージで姿勢を正す



2. 歩幅

はじめはゆっくり歩きだし、①→②→③の順に意識する



①足の指全体で地面を押す

②お尻に力を入れる

3. 腕振り

歩くテンポに応じた自然な角度で、肘の角度は変えずに振り子のように腕を振る

