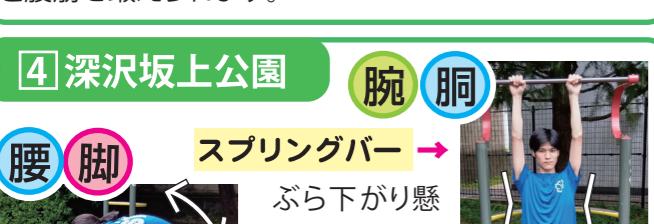
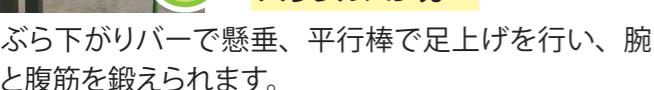
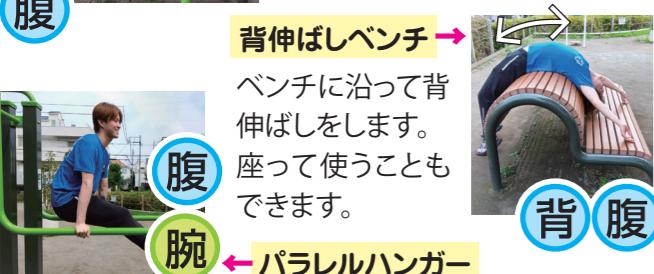
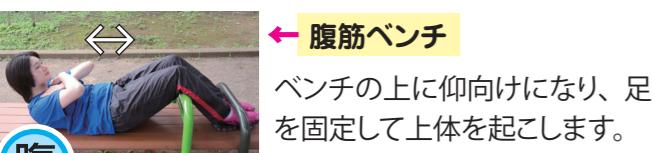
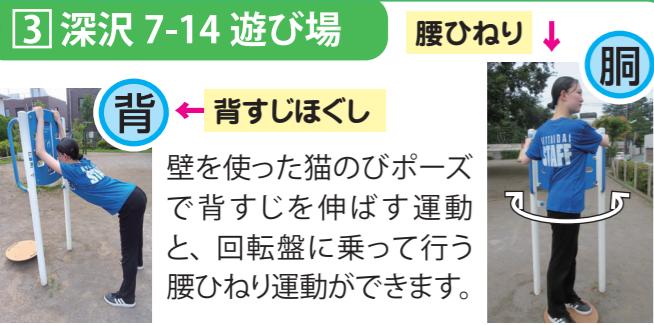


## 1 深沢広場



## 2 深沢西公園



ひざを伸ばして座り、上体をゆっくり伸ばします。

## 4 深沢坂上公園



ひざを伸ばして座り、上体をゆっくり伸ばします。

令和版  
深沢  
さんぽ

# マップ 吞 ウォーキング・健康遊具 nomikawa



世田谷区  
SETAGAYA CITY

このマップは、「健康せたがやプラス1」の「誰でも、楽しく、簡単に、何かひとつ健康に良いことを生活の中に加えてみよう」という取り組みの一環で、平成23年度に「玉川周辺健康ウォーキングマップづくりワークショップ」で作成したものを、令和7年度に日本体育大学の協力を得て改訂しました。

地域のステキな散歩道を紹介しながら、区民の健康づくりをお手伝いします。

発行日 令和7年(2025年)11月(改訂版)  
発行 世田谷区玉川総合支所健康づくり課  
協力 日本体育大学  
問合先 世田谷区玉川総合支所健康づくり課  
電話番号 03-3702-1948  
ファクシミリ 03-3702-9203

## ウォーキングを楽しみながら、 健康増進を目指そう！

### ◆持ち物

- ・「帽子」「飲み物」を忘れずに。
- ・「虫よけスプレー」「長袖」「健康遊具を拭く『布』」もあると便利です。



### ◆ウォーキングの前に

- ・必ず体調の確認と水分の補給をします。
- ・体操やストレッチでウォーミングアップを行ってから歩き始めましょう。

### ◆ウォーキング中は

- ・背筋を伸ばして、リズムよく歩きましょう。
- ・景色の変化も楽しみましょう。
- ・途中での水分補給も忘れずに。
- ・無理をせずに余力を残して歩き終わりましょう。

## 健康遊具を使って、筋力と柔軟性をアップ！

- ・健康遊具コース(約3.6 km)には、12種類の健康器具が7か所の広場や公園等に配置されていますので、ウォーキングと健康遊具を使用したトレーニングが可能です。
  - ・使わないと筋力は衰えていきます。健康遊具を活用して全身のさまざまな筋肉を動かして筋力と柔軟性を向上させましょう。
- ※「健康遊具の使い方」にある○印は、身体のどの部分に効果があるかを示しています。

○ 腕 主に腕全体に効果があります。

○ 腕 主に腕全体に効果があります。

○ 脚 主に脚全体に効果があります。

### ◆ウォーキング後

- ・疲れを残さないよう、体操やストレッチでクーリングダウンを行いましょう。
- ・歩いたコースや歩数などを記録しておくと、トレーニングの状況が確認できます。
- ・食事で十分な栄養素を補給しましょう。

## ● 健康遊具の使い方 ●



← 足上げストレッチ  
片足を台に乗せ、反対側の足を後ろに伸ばします。



→ 背伸ばしベンチ  
ベンチに沿って背伸ばしをします。反対側に立って使うこともできます。

## 5 深沢四丁目公園



← ユックタリストップ  
ステップの往復でひざの曲げ伸ばしをします。上段での足踏みで土踏まずを刺激します。

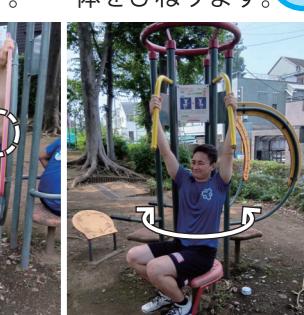


→ 腹筋ベンチ  
ベンチの上に仰向けになり、足を固定して上体を起こします。

## 6 深沢公園



← 肩のびのびサークル  
1台で3通りの使い方ができます。



○ 肩 両腕を上げ下げする運動です。

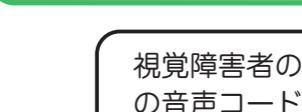


○ 腕 腕のあがる範囲(可動域)を広げましょう



○ 腕 番号順につま先でタッチをして足を回転させます。

## 7 深沢一丁目緑地



→ 腕のびのびサークル  
視覚障害者のための音声コード

