

1 深沢広場

← スプリングバー 腕 胸
ぶら下がりや懸垂ができます。

ツイスト ツール →
身体を左右にひねります。

← ストレッチフープ 脇腹
バーを握って身体を横へ倒し、横側を伸ばします。

2 深沢西公園

ユッタリステップ 脚
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。

3 深沢 7-14 遊び場

背 背すじほくし
壁を使った猫のびポーズで背すじを伸ばす運動と、回転盤に乗って行う腰ひねり運動ができます。

← 腹筋ベンチ 腹
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。

背伸ばしベンチ 背 腹
ベンチに沿って背伸ばしをします。座って使うこともできます。

腕 腕 ← **パラレルハンガー**
ぶら下がりバーで懸垂、平行棒で足上げを行い、腕と腹筋を鍛えられます。

腰ひねり ↓

4 深沢坂上公園

腕 胸 ← **スプリングバー**
ぶら下がり懸垂ができます。

腰 脚 ← **じわじわ前屈**
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

nomikawa

の み か わ の マ ッ プ ウ ォ ー キ ン グ 道 健康遊具



世田谷区
SETAGAYA CITY

玉川総合支所のキャラクター たませみ&ちびたま

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「呑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たものです。

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
問合せ先 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 03-3705-9203

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3.6km)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、身体の中のどの部分に効果があるかを示しています。

胸 主に胸体に効果があります。

腕 主に腕に効果があります。

脚 主に脚に効果があります。

◆ 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、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。

← ユッタリステップ
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。

↓ 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。

胸 バーを握って身体をひねります。

腕のあがる範囲(可動域)を広げましょう

7 深沢一丁目緑地

脚 番号順につま先でタッチをして足を回転させます。

視覚障害者のための音声コード

