

# 公園にあるもので気軽にストレッチしてみませんか？

無理のない範囲でチャレンジしてください。



## 椅子やベンチなど腰掛けられる場所があればできるストレッチ

### 「股関節のストレッチ」



撮影：隅田公園

### 「もも裏のストレッチ」



撮影：隅田公園

#### 方法

- 椅子などに座って片方の足をあぐらをかきように反対側の膝にかけます。
- 曲げた方の膝をゆっくりと押しして10数えて股関節を伸ばしていきます。反対側の足も同じように行います。



「もも裏のストレッチ」の時に足を伸ばすのがきつい方は膝を曲げて大丈夫です。

#### 古田さんの声／

「股関節のストレッチ」はラジオ体操にもなく、普段行わないストレッチなので、股関節が柔らかくなっていくのがわかります。「もも裏のストレッチ」は足の裏も伸びて気持ちがいいです。



## 鉄棒でできる筋力トレーニング

両方とも鉄棒の高さは腰の高さです。

### 気をつけの姿勢から

#### 「横開き」



撮影：小島公園

#### 「もも上げ」



#### 方法

気をつけの姿勢から片方の足を横に30度上げます。上げたところで一度止めてから足をゆっくりと戻します。右の足、左の足というように左右交互に10回行いましょう。



足を横に上げた時、膝を伸ばしながら開きましょう。体の軸は傾かないようにまっすぐにしましょう。

#### 方法

気をつけの姿勢から片方のももを鉄棒の高さまで、できるだけ上げて下ろします。左右10回ずつ行います。



足の付け根から上げることを意識し、体が後ろに反らないようにしましょう。

#### 箕輪さんの声／

「横開き」は普段使っていない場所が鍛えられますね。



## しっかりとした支柱があればできる屈伸のストレッチ

### 「背伸び」



撮影：御徒町公園

### 「背中ともも裏のストレッチ」



撮影：御徒町公園

#### 方法

柱に両手を添えて手を上に伸ばします。わきの下が伸びるようにしましょう。かかとは上げます。



息を止めずに呼吸をしながら無理のない程度に曲げてください。

#### 箕輪さんの声／

「背中ともも裏のストレッチ」は特に腰から下全体が伸びて気持ちがいいです。



## 階段や柵を使ったストレッチ

### 「アキレス腱伸ばし」



撮影：隅田公園



撮影：御徒町公園

#### 方法

片方の前足を階段に乗せ前に体重をかけます。後ろの足は膝を伸ばして、ももの裏、膝の裏、ふくらはぎをしっかりと伸ばします。つま先はしっかりと前に向けます。左右両方行います。



勢いをつけずに深呼吸をしながらじっくりと伸ばしてください。階段の高さは無理のない範囲で行いましょう。手すりにつかまりながら行なうと安定します。

#### 古田さんの声／

足の裏全体が伸びて気持ちがいいです。階段はどこにでもありますし、手すりがあると不安なく安全に行えますね。



## 公園内にある手すりにつかまりながら簡単にできるスクワット

### 「スクワット」



撮影：花川戸公園

#### 方法

- 手すりの前に立ち、足を肩幅に開きます。肘は曲げないように手すりにつかまりながらゆっくりと腰を下ろしスクワットを行います。
- 5回行い休憩し、また続けて5回行います。できる方は連続10回チャレンジしてみてください！スクワットは全身の運動になります。



膝がつま先より出ないようにし、おしりを後ろに引きましょう。

沙魚川(はせがわ)さんの声／もものあたりが鍛えられる感じがします。肘を曲げないようにすると背筋も伸びますね。



## 健康遊具を使ったストレッチ

### 「ツイスト(上半身ひねり)」



撮影：隅田公園 山谷堀広場

区内の幾つかの公園には健康遊具が設置してあります。今回はその中の一つ、「ツイスト(上半身ひねり)」をご紹介します。

#### 方法

- バーを背にして立ちます。身長に合った高さのバーを握り、上半身をひねります。
- 一緒に首も回し、左右行います。



腰や首を回すときは反動をつけずにゆっくりと行いましょう。息を止めずに深呼吸すると、より伸びが深まります。腰が痛い人は行うのを控えましょう。

#### 古田さんの声／

腰が伸びて気持ちいいです。足元の凹凸も足の裏のいい刺激にもなりますね。



## Youtube公式チャンネルでも映像を公開しています！

### 「たいとうりハ散歩」

今回のココカラでご紹介したストレッチ以外の運動も収録されています。台東区の魅力を再発見できる番組になっています。右記二次元コード・区公式ホームページよりご覧ください。



## 「台東区公園児童遊園マップ」、「台東区ウォーキングマップ」をご存知ですか？

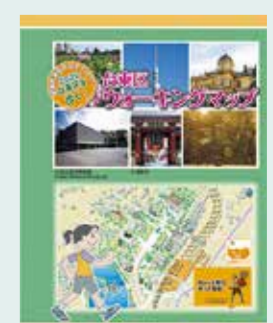
### 「台東区公園児童遊園マップ」



「台東区公園児童遊園マップ」では、台東区内の公園と児童遊園のおすすめポイントをはじめ、健康づくりにぴったりな大人向けの健康遊具の情報が載っています。

配付場所：台東区役所公園課窓口、公園管理事務所

### 「台東区ウォーキングマップ」



「台東区ウォーキングマップ」では区内のおすすめウォーキングコースが名所とともに載っています。ウォーキングの正しいフォームや健康遊具が設置された公園等も紹介しています。

配付場所：台東保健所保健サービス課窓口、台東区役所総合窓口、各区民事務所等

※両冊子ともに区公式ホームページでもご覧いただけます。