

小瀬スポーツ公園 園内情報

健康遊具で **ちょこトレ** vol.2

「健康遊具」とはストレッチや軽い運動など、体を鍛えることや健康づくりを目的とした遊具のことです。

小瀬スポーツ公園には、2つのエリアに健康遊具を設置しています。前回（11月・通巻80号）は、野球場南東側エリアをご紹介しました。今回は、芝生広場エリアに設置している10種類の健康遊具をご紹介します。

初めての方でも、まずは気軽にストレッチから“ちょこっと”体を動かしてみませんか。「ちょこトレ習慣」始めましょう！



こちらです!!
< 芝生広場エリア 10種類 >

① 上体のばし

ス
レ
ッ
チ



座って背もたれ上部のハンドルをつかみゆっくりと上半身を伸ばしましょう。

背・腕・肩



② 座位体前屈測定



イスに座り上半身を大きく曲げて柔軟性を測ります。

手・腕・腰

ス
レ
ッ
チ

測 定



③ステップ

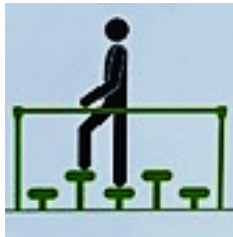
ストレッチ

筋力



手すりを両手でつかみながら足首やひざが大きく曲がるように意識してステップを渡りましょう。

足首・ひざ・足腰



④ボートこぎ

筋力



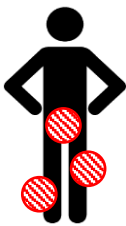
ボートをこぐように取っ手を動かします。

手・腕・背



⑤ふみいたストレッチ

ストレッチ



片足を踏み板にのせて、ひざや足首が大きく曲がるよう体を引き寄せます。

足首・ひざ・股関節



⑥脚のばし

ストレッチ



手すりにつかまり横棒に足首をのせてももを伸ばします。

脚



⑦バランス円盤

バランス

筋力



揺れる円盤にのってバランスをとりましょう。

足首・ひざ・足腰



⑧ダブル踏み台昇降

ストレッチ

筋力



手すりをしっかり握り、ステップを昇り降りしましょう。

足首・ひざ・足腰



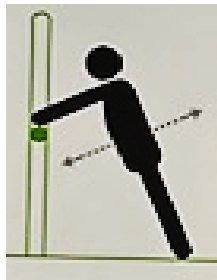
9 うでたて棒

筋力



横棒をつかんで立ったまま腕立て伏せをしましょう。

脇・上腕筋・胸



10 脇ストレッチ

ストレッチ



イスに座って手すりを掴みながらゆっくりと上半身をひねります。

筋力

背・腕・肩・脚



使用上の注意

- 自己管理のもと、体力に応じた運動を行いましょう。
- 常に体調をチェックして無理をしないように心掛けましょう。
- 続けて運動を行う場合は十分に休息を取り呼吸を整えましょう。

ヴァンフォーレ甲府 ホームゲームのお知らせ

🏆 ヴァンフォーレ甲府 ホームゲーム 🏆

明治安田J2・J3百年構想リーグ 地域リーグラウンド EAST-B グループ

<会 場 JIT リサイクルインク スタジアム>

2 月 7日(土) VS 福島ユナイテッド FC 14:00 KO

2 月 14日(土) VS AC 長野パルセイロ 14:00 KO

2 月 28日(土) VS 松本山雅 FC 14:00 KO

※当日は駐車場の混雑が予想されますので、公共交通機関のご利用をお勧めいたします。

※「思いやり駐車区画」や「車椅子使用者駐車区画」は歩行に困難のある方が使用できるよう皆様のご協力をお願いします。



武道館トレーニング室よりお知らせ

「サーキットトレーニング」を 毎日開催しています！

●サーキットトレーニングとは、筋トレと有酸素運動を組み合わせる複合的な運動方法です。

短時間で効率よく筋力と持久力を鍛えることができ、体力の向上や健康の保持・増進に効果が期待できます。



開催時間：13時40分～14時(20分間)

●武道館トレーニング室にはミズノスポーツサービスのスタッフが常駐しております。

マシンの使い方やトレーニングのポイントについて、分かりやすく説明させていただきますので、お気軽にお越しください！



武道館トレーニング室では、年間を通して様々な キャンペーンやイベントなどを行っています！



小瀬スポーツ公園武道館 トレーニング室

Instagram アカウント：@kose_training

キャンペーンやイベントの情報をお届けしています!!



@kose_training

武道館トレーニング室料金表

	一 般	高校生	中学生(3年生)
1回利用券(シャワー無)	330円	160円	70円
1回利用券(シャワー有)	370円	200円	110円
○回数券(11回分)	3,300円	1,600円	700円
○シャワーセット回数券(11回分)	3,700円	2,000円	1,100円