

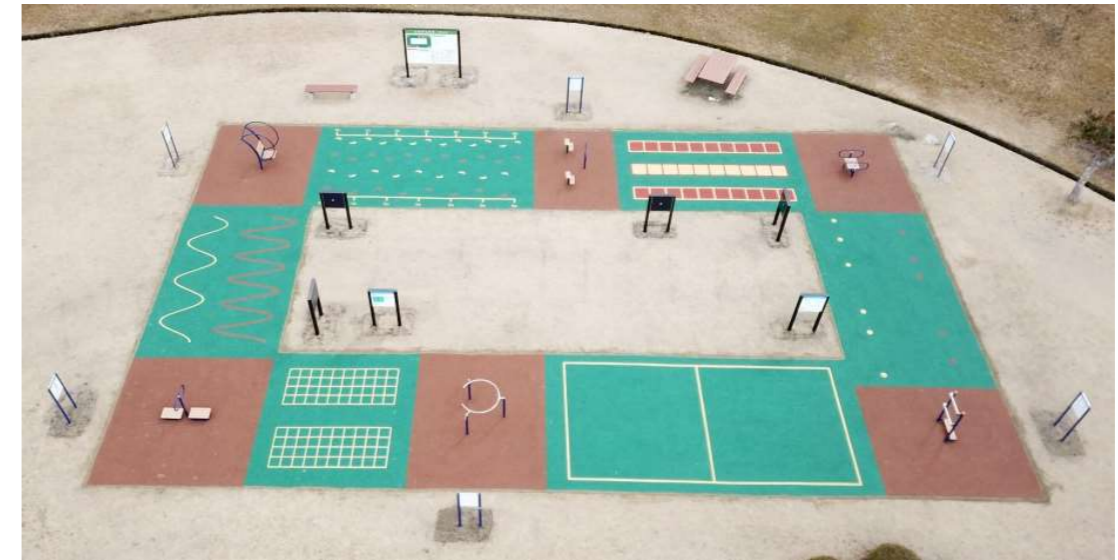
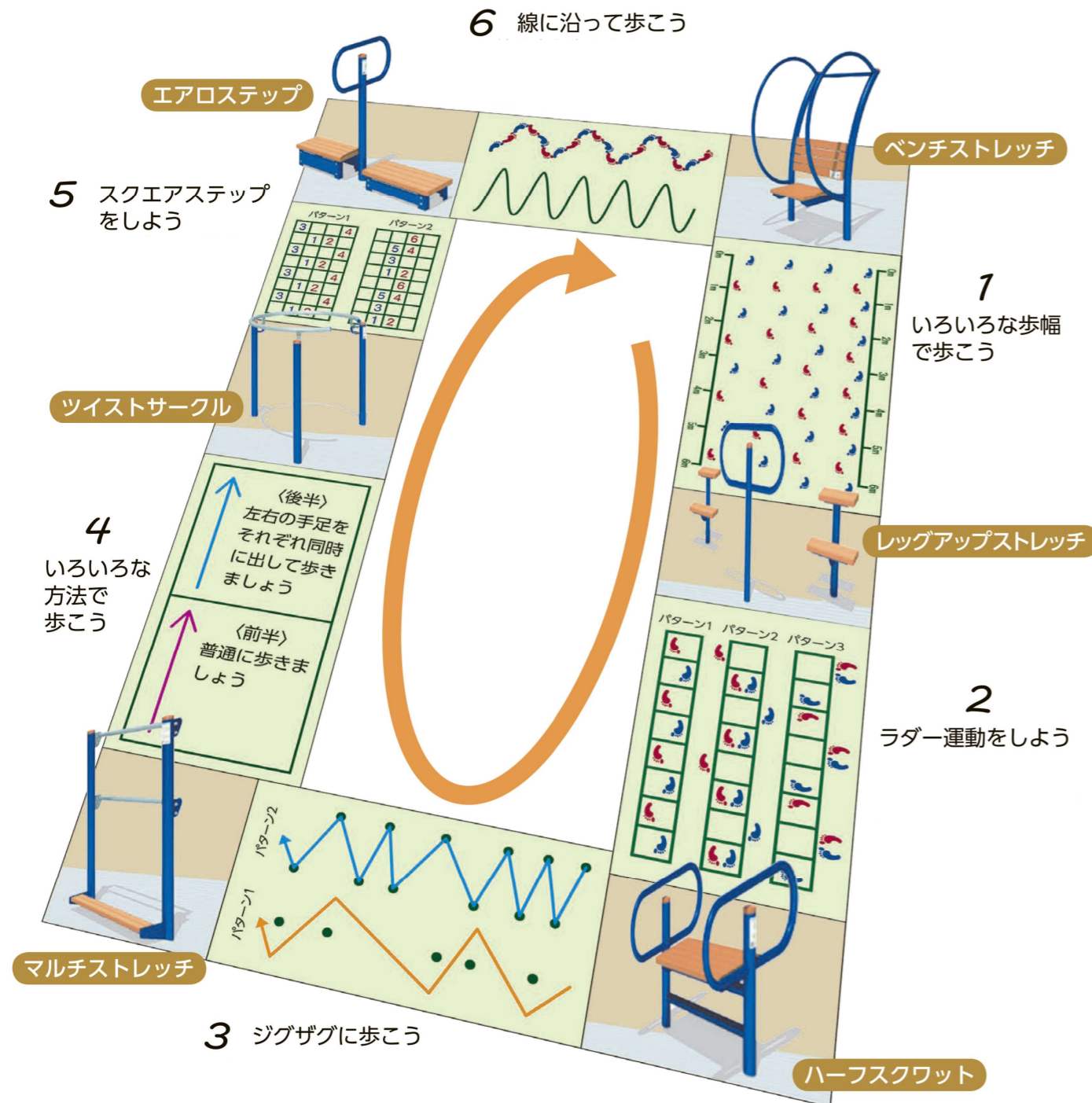
ときげんきサーキット

健康遊具は大人用です。子供が利用するときは必ず大人が見守ってください。



<ときげんきサーキットとは>

ときげんきサーキットとは「ときげんきプロジェクト」の一環として作られた健康運動サーキットコースです。健康遊具の運動と様々な歩行トレーニングを組み合わせることで、全身の運動機能だけでなく、認知機能等の脳機能の向上も期待されます。



<ときげんきサーキットの特徴>

- 初めての方でも気軽に利用できます。6基の健康遊具と6種類の歩行トレーニングのそれぞれに利用方法の説明看板が設置されており、利用方法が分かりやすくなっています。
- 安心・安全に利用できます。転倒時のリスクを軽減するため、サーキットコース全体は柔らかなゴムチップで舗装されています。

<ときげんきサーキットの場所>

- 土岐市総合公園（児童広場）



ときげんきサーキット

ときげんきサーキット

健康遊具は大人用です。子供が利用するときは必ず大人が見守ってください。



<ときげんきサーキットの健康遊具>

○ ベンチストレッチ



ガイドバーに手を添えて上下に移動させます。腕や肩周辺のストレッチができます。

○ レッグアップストレッチ



グリップを握りステップに足を乗せて、太ももの内側や裏側を伸ばすことができます。また、グリップを利用して、屈伸運動を行うことができます。

○ ハーフスクワット



グリップや座板を補助として、スクワット運動を行います。膝や股関節の屈伸運動と同時に太ももの筋力アップに効果的です。

○ マルチストレッチ



ステップと地面の段差を利用して、ふくらはぎやアキレス腱のストレッチができます。また、グリップを利用して前屈運動を行うと、肩周辺のストレッチができます。

○ ツイストサークル



サークル中央に立ち、グリップに手を添えながら上半身をゆっくりと捻ります。腰周辺部のストレッチができます。

○ エアロステップ



一定時間継続して踏み台昇降運動を行います。持続的な昇降運動は足腰の強化につながります。



ときげんきサーキット

健康遊具は大人用です。子供が利用するときは必ず大人が見守ってください。



<ときげんきサーキットの歩行トレーニング>

① いろいろな歩幅で歩こう



足跡を踏んで歩きます。歩幅の確認、歩行スピードの向上に効果的です。

② ラダー運動をしよう



ステップを踏んで歩きます。脚筋力、俊敏性の向上に効果的です。

③ シグザグに歩こう



マークを意識してシグザグに歩きます。感覚間予測機能の向上、バランス調整能力の向上に効果的です。

④ いろいろな方法で歩こう



前半と後半で歩き方を変えたり、手の指を動かしながら歩きます。イメージと感覚の連動に効果的です。

⑤ スクエアステップをしよう



ステップをする順番を決めて歩きます。バランス調整能力の向上、認知機能の向上に効果的です。

⑥ 線に沿って歩こう



線の上を歩きます。バランス調整能力の向上に効果的です。