

# 健康遊具で健康づくり

健康広場の遊具は筋力トレーニングやストレッチを中心に使用する遊具を組み合わせることで、いろいろな体力レベルに対応できる幅広い年代の方にご利用いただけます。  
※特定遊具の組合せによる運動プログラムについては現地で案内しています。



**ストレッチボール** A 大きく両足を伸ばす B 太ももを伸ばす

- A ①ボールに両手を添えながら、片足のふくらはぎをゆっくりと伸ばす。  
②ふくらはぎに適度な張りを感じるまで伸ばす。
- B ①ボールに片手を添え、ゆっくりと片足を曲げ、足の甲を持つ。  
②ももの前に適度な張りを感じるまで保つ。



**アスチックベンチ** A 両脚開脚を伸ばす B 膝を伸ばす

- A ①前向きに寝て、片ひざを立てる。  
②立てた側の太ももの内側に手を添えゆっくりと外側に倒す。  
③適度な張りを感じる所で15～30秒間保つ。
- B ①両脚開脚になり両手でひざを抱える。  
②ひざを胸に近づけ、適度な張りを感じる所で15～30秒間保つ。



**ストレッチウォール** A 大きく両足を伸ばす B 太ももを伸ばす

- A ①壁に両手を添え、ゆっくりと足を前側に開く。  
②つま先を前に開けながらゆっくりかかとを壁面に近づける。
- B ①壁に片手を添え、ゆっくりと片足を曲げ、足の甲を持つ。  
②太ももの前に適度な張りを感じるまで保つ。



**平均台** A～C バランス感覚を鍛える

- A ①平均台を端から端まで歩き、方向転換して戻る。
- B ①平均台を端から端まで横向きにすり足で進む。
- C ①平均台を端から端まで後ろ向きに歩き、方向転換して戻る。



**ジャンプバー** A 太ももを鍛える B 全身を鍛える

- A ①バーにつかまり片足を水平に上げながら片足を水平に上げる。  
②反対側の足も同様に行う。
- B ①バーを持ち、両足をまげてバーを左右に飛び越える。



**アスチックバー** A 下半身を鍛える B お尻を鍛える

- A ①バーに手を置き、両膝に足を置いて背筋を伸ばして立つ。  
②ゆっくりとイスに座るように股関節とひざを曲げる。  
③ゆっくりと元の姿勢に戻る。
- B ①バーに手を置き、背筋を伸ばして立つ。  
②ゆっくりとひざから足を後ろへ持ち上げる。  
③ゆっくりと足を下ろす。



**丸太ステップ** A～B バランス感覚を鍛える

- A ①ジグザグに配置された丸太の上を両手を広げながらバランスをとって歩く。  
②方向転換して元に戻る。
- B ①ジグザグに配置された丸太の上を両手を広げながらバランスをとって後ろ向きに歩く。  
②方向転換して元に戻る。



**ストレッチチェア** A 太ももを鍛える B 太腿筋を鍛える

- A ①イスに座り背筋を伸ばす。  
②ゆっくりと片足のひざをできるだけ水平に伸ばす。  
③ゆっくりと元の位置に戻る。  
④左右両側に行う。
- B ①イスに強めに腰かけ、背筋を伸ばす。  
②イスの後面両端を両手でつかむ。  
③片方のひざをゆっくりと胸に引き寄せる。  
④ゆっくりと元の位置に戻る。



**昇降ステップ** 下半身を鍛える

- ①階段を上り、下りる。  
②反対に向いて、上り、下りを繰り返す。



**丸太渡り** バランス感覚を鍛える

- ①横向きの寝かせた丸太と埋め込んだ丸太の上を両手を広げバランスをとりながら渡る。  
②方向転換して反対方向に戻る。



**ハイジャンプ** A 下半身を鍛える B 上半身を鍛える

- A ①全力でジャンプしたときにバーに手が届く位置に立つ。  
②ししゃがんだ姿勢から目標の高さまでジャンプする。
- B ①片足立ち姿勢からできるだけ高くジャンプする。  
②反対の足も同様に行う。



**昇降スロープ** 下半身を鍛える

- ①スロープを上り、下りる。  
②反対に向いて、上り、下りを繰り返す。



**段々登り** 下半身を鍛える (上級者向き)

- ①高さの異なる段をバランスをとりながら渡る。  
②反対に向いて、段登りを繰り返す。



**ジャンピング** 下半身を鍛える (上級者向き)

- ①高さの異なるバーを両足を揃えてリズムカルにジャンプする。  
②反対に向いてジャンプを繰り返す。

# 公園へのアクセス



- 広島・岡山方面から / 瀬戸中央自動車道・坂出 I.C. より約35分 ● 愛媛・高知方面から / 高松自動車道・普通寺 I.C. より約25分 ● 徳島方面から / 徳島自動車道・美馬 I.C. より約40分
- 鉄道 / JR琴平駅・琴電琴平駅、岡田駅よりタクシーにて約15分
- バス / 琴平駅前より「美合線(美合・美霞洞温泉、落合、川奥行き) 乗車 まんのう公園口」にて下車、徒歩約30分

# ドッグランでのお願い

ドッグランでは、愛犬にリードをつけず遊んでいただけます。  
愛犬と飼い主が気持ちよく楽しく遊べるよう皆様のご協力をお願いします。  
※ご利用の際には、利用規約に同意していただき、誓約書をお出しいただけます。

## 以下の場合にご利用いただけません

- 予防接種(狂犬病など)を1年以内に受けていない犬。
- 犬以外のペットをお連れの方。
- 発情期の犬。
- 闘犬などのお客様に恐怖心を与える犬。
- 犬以外のペットをお連れの方。
- 犬をお連れでない方。

## ご利用の際、守っていただきたいルール

- 飼い主の指示を守れない犬はリードをつけて下さい。
- 飼い主は犬と同じエリアにいて、犬から目を離さないで下さい。
- オソッコはドッグトイレをご利用下さい。芝生などにオシッコした場合は、水で薄めて下さい。
- ウンチは必ず拾って持ち帰り下さい。
- 他の犬に触る時は、飼い主に声をかけましょう。
- 中学生以下の方は、保護者同伴でご利用下さい。
- その他、係員の指示をお守り下さい。お守りいただけない場合、退園をお願いする場合があります。

## 事故やトラブルのときは

- ドッグランでの事故や怪傷については、飼い主の自己管理責任とさせていただきます。飼い主同士、当事者同士で話し合い解決して下さい。
- 緊急時には、お近くの係員または、まんのう公園管理センターまでご連絡下さい。

## お問い合わせ

**まんのう公園管理センター** TEL (0877) 79-1700  
〒766-0023 香川県仲多度郡まんのう町吉野4243-12 FAX (0877) 79-1705

●まんのう公園ホームページ ..... <https://sanukimannopark.jp/>

自分に合った心身の健康づくりができる空間

# 竜頭の丘



国土交通省

国営讃岐まんのう公園





# 竜頭の丘 MAP

心と体の健康づくりをしよう



## 花巡りの丘



なだらかに広がる斜面に四季折々の花が咲きほこるスケールの大きな花広場です。花を咲かせる花壇は、車椅子の方も気軽に観賞できる高さ(レイズドベッド)です。

## 虫の広場



「虫の広場」は、バッタやコオロギなど昆虫たちの住み処です。草の間に隠れている昆虫たちを探してみてください。ソダ山やガレ山、土中トンネルなど生き物観察施設もあります。

## 健康広場



豊かな自然の中に設置された健康遊具を用いて、筋力トレーニングやストレッチができます。ウォーキングや健康遊具を組合せて、自分にあった健康づくりを楽しめます。

## 梅の道



園路沿いに緋梅系、野梅系、豊後系といった代表的なウメが植えられ、花や香り、実などを楽しめます。

## 実りの丘



四国四県ゆかりの果樹の中を散策しながら、花や実をさわったり、においを楽しめます。

## ドッグラン



愛犬たちがのびのびと遊べる広場です。リードなしで遊ぶ「大型犬エリア」と「小型犬エリア」、リード付きで遊ぶ「くつろぎエリア」があります。  
※利用規約あり



## 多目的広場



多目的に使用できる開放感のある広場です。スポーツ(グラウンドゴルフコース)などを通じた交流の場としても利用できます。

## つつじの丘



4月から5月にかけて斜面一面が紫や淡いピンクなどのつつじの花に覆われます。散策路を巡りながら花色の変化を楽しめます。

## ドラ夢広場



キャッチボールなど球技を始め多様な利用ができる芝生広場です。

## ドラ夢ドーム



広さ1,600m<sup>2</sup>で、約800名を収容可能な全天候型大型テントです。人工芝の舗装のほか、ステージや照明設備を装備しており、イベント等の開催も可能です。

## もみじの谷



もみじを配したダイナミックな石組みを滝下の広場から見ることができます。

## お花見広場



開花時期が異なる桜や、花が緑色の桜も植えられており、春の長い期間いろいろな桜を楽しめます。

※平日などの救護室、案内所、授乳室はご利用できない場合がございます。