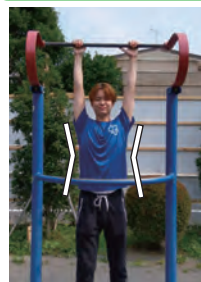


1 深沢広場



← **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**

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

↓ **腰ひねり**



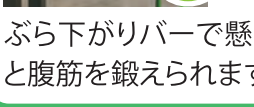
← **背すじほくし** **背**
壁を使った猫のびポーズで背すじを伸ばす運動と、回転盤に乗って行う腰ひねり運動ができます。



← **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。



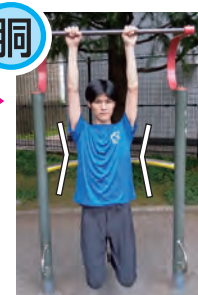
← **パラレルハンガー** **腕** **胸**
ぶら下がりバーで懸垂、平行棒で足上げを行い、腕と腹筋を鍛えられます。

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。



← **じわじわ前屈** **腰** **脚**
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
マッ
プ
ウ
ォ
ー
キ
ン
グ
道
健康遊具



玉川総合支所のキャラクター たませみ&ちびたま

世田谷区
SETAGAYA CITY

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3.6 km)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。

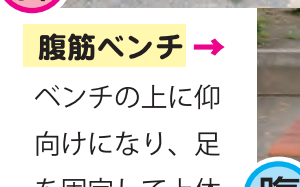


→ **背伸ばしベンチ** **背** **腹**
ベンチに沿って背伸ばしをします。反対側に立って使うこともできます。

5 深沢四丁目公園



← **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。



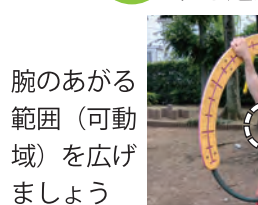
→ **腹筋ベンチ** **腹**
ベンチの上に仰向けになり、足を固定して上体を起こします。

6 深沢公園

↓ 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



脚 番号順につま先でタッチをして足を回転させます。

7 深沢一丁目緑地

視覚障害者のための音声コード



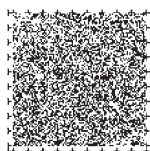
- 呑川ゆったりコース：国道246号～呑川親水公園～呑川緑道～区境 約2.4km**
※比較的平坦なコースです。車いすやベビーカーでもらくらく。
 - 健康遊具コース**
深沢広場～呑川周辺の各公園～深沢一丁目緑地 約3.6km
※近隣の健康遊具を全部回れるコースです。
 - 駒沢オリンピック公園コース**
深沢広場～駒沢オリンピック公園～深沢一丁目緑地 約2.1km
※駒沢公園まで一足延ばすコースです。
- 組み合わせていろんなコースをつくってみましょう
例) 健康遊具+駒沢公園コースで 約5.7km

日本体育大学

体育会(現日本体育大学)は明治24年に創設され、昭和12年に世田谷区深沢の現在地に移転してきました。昭和24年に新制大学としての歴史を刻み始め、令和3年に創立130周年を迎えました。

日本体育大学では、体育・スポーツに携わる全ての分野で活躍できる人材を育成しています。これまで日体大関係者がオリンピック・パラリンピックで獲得したメダルの数は168個(金51、銀60、銅57)になります。(令和6年現在)

また、社会貢献活動として、体育・スポーツ活動の支援や教育活動支援、地域美化活動、公開講座、体力測定等にも取り組んでいます。



視覚障害者のための音声コード

このマップを折りたたむと、公園と対応して健康遊具の使い方がわかるようになっています。

江戸道は上町へ続きます。かつてボロ市の時には人通りが絶えなかったそうです。

都立駒沢オリンピック公園

昭和39年の東京オリンピックの第2会場として建設され、オリンピック終了後に公園として一般に公開されました。園内にはケヤキをはじめとした大樹が多くあり、緑豊かな空間を作り出しています。他にも陸上競技場や体育館など様々な体育施設があり、それらをつなぎながら周回する2.14kmのジョギングコースとサイクリングコースもあります。自然を感じながらスポーツを楽しめる、緑の運動公園として多くの方に親しまれています。



呑川のいま・むかし

「水が清らかで呑める」ことからこの名がつけました。呑川は、ほぼ多摩川と並行して流れ、世田谷区の深沢地域から目黒区と大田区を通して東京湾に注いでいます。「昔はウナギやドジョウを捕まえて食べたり、いかで遊んだり。馬洗場や水車小屋もあった」そうです。今では、桜の名所として、また、みどりの豊かな散歩道として愛されています。



凡例

- | | | |
|--------|---------|----------------|
| トイレ | ベンチ | 桜の名所 |
| 多機能トイレ | 横断歩道 | 緑が多い場所 |
| 学校 | バス停 | 公園・緑地・広場 |
| 公共施設 | 歩く時に注意! | かつて江戸道といわれたところ |

●もっと地域を楽しむために

地域の歴史や自然について紹介したガイドブック(有料)。そこを訪れた記念に、ミニ拓本をとることができます。問い合わせ：玉川総合支所地域振興課
電話番号 03-3702-1603

