



# 杉谷ゆる散歩マップ

歩いて健康になろう！



日常生活における1日の歩数の目標は、男性9,000歩、女性8,500歩です。しかし、スポーツ庁の調査によると、パンデミック宣言下では1日の歩数はそれ以前より30%低下し、また、他の調査では多くの人々が上記の目標値に達していないことが分かりました。運動量を増やすために、まずはウォーキングを始めましょう。

## 〈運動のメリット〉

### ①病気にかかりにくくなる

運動をする人は虚血性心疾患、生活習慣病などの罹患率や死亡率が低いです

### ②生活習慣病の症状が良くなります

肥満症や糖尿病、脂質異常症、高血圧などの症状が改善します

### ③心に良い

運動はメンタルヘルスを改善し、生活の質を上げます



富山大学に在籍する方々の身体活動量アップを目的として、杉谷キャンパス内で楽しく回れるルートを作成しました。楽しくウォーキングをしてもらえると嬉しいです！

# 古墳薬草園エリア

足元に注意して散策ください！



## 所要時間

①→②→③→④→⑤→⑥→② 約30分  
①→②→⑦→② 約20分(見学の目安10分)

## エリアの説明

杉谷キャンパスに古墳があるのをご存じですか？古墳や薬草園を通じて杉谷の自然の魅力を感じましょう。

### ①大講義室前

晴れた日には、きれいな夕日が見えます☆



### ②図書館前



### ③正門



### ⑥古墳の出口



実験動物の慰霊碑が見えます☆

### ⑦薬草園



皆さんはいつでも自由に見学することができます。ゆっくり散策しましょう！

### ④山の中腹



左手には高速道路。右手には雑木林。運が良ければ立山が見えるかも。分かれ道に注意！

### ⑤古墳と竹林



道中にいくつか古墳があります。春にはタケノコが生えています。笹林は映えスポットです。📷 嵐山よりもすいています。



# 学び舎エリア

足元に注意して散策ください!

## 学び舎エリア

### 所要時間

①→②→③→① : 15分

①→④→⑤→① : 15分

### エリアの説明

講義棟、研究棟の裏側(?)をめぐるエリア  
新しい発見が見つかるかもしれません。

#### ①講義実習棟

みんな大好きですよ?  
ここに行くと、  
気合が入ります



#### ②緑豊かな坂道

交通量が多いです。  
注意!!  
春は桜が満開です!



#### ③日医工 オーディトリウム

椅子は気持ちいい。し  
かし、  
眠ってはいけません



## 薬草園エリア

#### ④民族薬物資料館

東洋医学の神秘に  
触れてみよう...  
運がいいと中を見れ  
るかもしれません



#### ⑤動物慰霊碑

解剖でお世話になっ  
た動物に感謝して通  
りましょう



# 病院グラウンドエリア

足元に注意して散策ください!

## 所要時間

①→②→③→④→⑤→①  
約15分

## エリアの説明

学生にとっては部活と駐車場くらいでしか使わないであろうエリアで新たな発見を。

### ①陸上競技場&サッカー場

どこかの部活動が活動中かも!?  
(陸上、サッカー、ラグビーなど)



### ②野球場

車とボールに注意!  
ソフトボール大会が行われる場所です。



### ③ヘリポート付近

ドクターヘリが見れるかも!



### ④一本道

ここで折り返し



### ⑤附属病院正面入り口





# 杉谷キャンパスウォーキングマップ

