



高岡キャンパス ウォーキングマップ

あなたは一日に何歩歩いたかを意識していますか？

また、一日にどれだけ歩けばよいかご存じでしょうか？



厚生労働省は、1日平均歩数として

男性9,200歩

女性8,300歩

を目標に掲げています。

しかし、日本人の平均歩数はこの値に到達していないのが現状です。

WHOによると定期的な運動によって

- 心血管疾患、2型糖尿病の予防
- 認知機能の低下の予防
- うつ病・不安の症状の予防
- 健康的な体重の維持
- 幸福感

などの効果が期待できるそうです。



そこで今回、公衆衛生学講座の学生実習の一環で、**高岡キャンパス版ウォーキングマップ**を作成しました。

このマップには、高岡キャンパス周囲を楽しく周れるようなルートに掲載しました。

高岡キャンパスを利用される方々の身体活動量アップのお役に立てますと幸いです。



神社参拝コース



目安歩数・時間

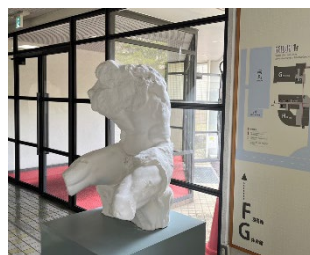
6,000歩

50分

エリアの説明

しっかり運動したい人向け。授業が一コマ空いときなど時間がある時に、是非挑戦してみてください。

①中庭への扉



正面の建物から中庭へ続く扉。

↓ キャンパス内の地図



②校舎北側の丘



広々とした芝生の丘があります。天気の良い日にはここで弁当を食べることもできそう。

⑤院内社

階段は80段あります。少し大変だけど、上り切った後は静かで落ち着いた雰囲気のお社があります。



③洗心苑

④校舎北側



立派な杉の木が見られます。

⑥二上射水神社



春には伝統的なお祭りが行われるそうです。

神社の敷地には、様々な看板や資料館が存在するので、ゆっくり散策してみると面白いかもしれません。

⑦校舎西側



⑧J棟災害対策プラザ横



⑨体育館横



H棟への入り口です。ここから中に入るとゴール。

お疲れ様でした！

Googleマップ版も作成しました！

スマホがあればマップを見ながらウォーキングすることができます。

右のQRコードから是非チェックしてみてください！



学校西側コース



目安歩数・時間

2,500歩

23分

エリアの説明

学校の西側を通るコース。道が平坦で歩きやすく、ジョギングにもおすすめです。

①芸術文化図書館



高岡キャンパスの図書館です。自習スペースもオシャレ！



④万葉社会福祉センター

⑤富山県高岡総合プール



高岡総合プールが見えたらゴールまであと少しです。

②洗心苑



奥には様々な木が植えてあるスペースがあります。

⑥高岡短期大学の石碑



高岡キャンパスの歴史を感じる石碑があります。

③学校西側



学校の西側はまっすぐでウォーキングに最適。北端から南端まで目安歩数は800歩。参考にしてみてください。

学びやコース



目安歩数・時間

1,500歩
13分

エリアの説明

日陰が多く、お昼休みの間にも気軽にウォーキングができます。

①キリンの作品



とても大きなキリンの像。過去の学生の作品だそうです。

②B1棟



B1棟廊下に油絵が展示してあります。どこを歩いても芸術を楽しむのが高岡キャンパスの良い所！

③E棟周辺



④体育館横



体育館の横には木が道に沿って植えてあるので、日陰になって涼しいです。

⑤開放広場



ここにも様々なオブジェクトが。これらも建築領域の生徒の作品だそうです。

