



大阪科学・大学記者クラブ 御中

2019年2月5日
大阪市立大学

健康への意識改革！
～隙間時間を有効活用しよう～

歩いて健康！ 市大ウォーキングMAPを考案！



大阪市立大学 全学共通科目「健康管理Ⅰ※」（担当：都市健康・スポーツ研究センター 横山 久代准教授）の授業において、健康促進のために学内および周辺のウォーキングMAPを作成しました。

「健康日本21」は、男性：9,200歩、女性：8,300歩を1日あたりの目標歩数に掲げており、生活習慣病予防のためにも身体活動の維持が大切です。

そこで、目標歩数に到達するため、杉本キャンパス周辺を歩くことで1日の歩数を補うことができる3つの推奨コースを考案しました。実際に活動量計を装着しながら考案したコースを歩き、消費カロリーや距離、時間等の平均値を算出しました。

3つのコースには大学の見どころ等を紹介しており、学内だけでなく、地域の方々にも活用いただけるMAPとなっています。

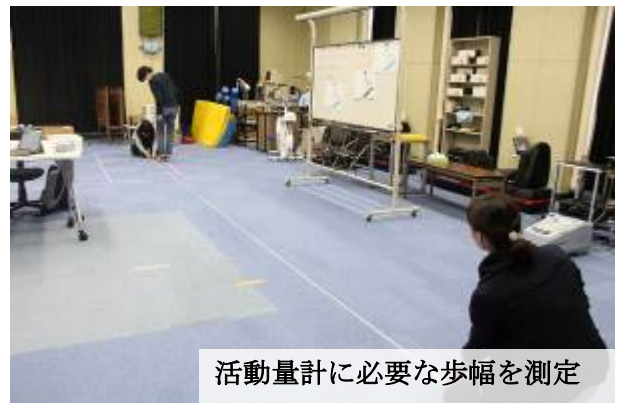
ぜひ、取材をご検討いただきますよう、どうぞよろしくお願いいたします。

※健康管理Ⅰ：身体的理由により通常のスポーツ実習に参加できない学生向けに開講

【授業の様子】



活動量計



活動量計に必要な歩幅を測定



コースを考案



活動量計を装着し、コースをウォーキング

<学生からのコメント>



体力に自信がない方でも気軽に歩けるようなコースとなっています。このマップを通して、学内や周辺の今まで見えていなかったことをたくさん発見できると思います。
この機会に大学周辺を見渡してください！
また、在学生、4月に入学する新入生には市大の魅力を確認する機会のひとつとして、利用してほしいです。

<担当教員のコメント>

ウォーキングは「いつでも」「誰とでも」「体ひとつで」できる効果的な運動です。実際に、歩く速度や距離は長寿と関連することが知られています。大阪市内に甲子園球場7個分の広大な敷地を有する杉本キャンパス。これを健康維持に活用しない手はありません！学生はもちろん、近隣にお住まいの方もマップを手に、気軽にキャンパスに足をおはこびください。



都市健康・スポーツ研究センター
横山久代准教授

【本件に関するお問合せ先】

大阪市立大学広報室 担当：奥

TEL：06-6605-3411

E-mail：t-koho@ado.osaka-cu.ac.jp