



鶴甲地区ウォーキングマップ構想

《主旨》

整然と区画された鶴甲地区内の公園・道路・勾配を利用して、健康の維持・増進に必要な身体活動量と運動(強度)を、歩行を中心とした運動プログラムを作成します。

《マップ作成上の基本的考え方》

「健康づくりのための身体活動基準2013」

- ①3メッツ以上の強度の身体活動を毎日60分
- ②3メッツ以上の強度の運動を毎週60分

《運動プログラム》

- 普通歩行・速歩プログラム (身体活動量を確保)
- インターバルスローピングプログラム (運動強度を確保)
- サーキット運動プログラム (柔軟性・基本姿勢・下肢筋力の確保)
- ホームフィットネスプログラム (家庭でできるトータルフィットネスプログラム)

《効果の確認》

発達科学部での体制作り



例えば・・・

上図はウェブ上のデータを使って作成したマップのサンプルです。勾配・距離の精度は確認していません。たとえば発達科学部を1周(青線)すると、1日に必要な身体活動量の28.3%、1週間の運動量の0.3%のエネルギーが消費されることを示しています。よって1日に発達科学部を約4周する歩行を行うと、1日の身体活動量となります。運動量は4周で約1.2%となります。