

名古屋市立大学監修 交通局ウォーキングイベント

代表者 理学研究科 教授 高石鉄雄、学術課

連絡先 shakaikoken@med.nagoya-cu.ac.jp

URL <https://www.kotsu.city.nagoya.jp/jp/pc/ENJOY/TRP0004825.htm>

連携・協力者 名古屋市交通局

ポイント 健康寿命を延ばすために効果的なウォーキングについて解説しました。

1 概要

- 市営交通事業の持続的・安定的な運営及びサービス向上並びに大学における教育研究の充実及び学生の実践力の養成を図り、市民の誰もがいきいきと暮らせる地域社会の形成及び発展に寄与することを目的として令和5年3月に、名古屋市交通局と本学は包括連携協定を締結しました。
- 交通局主催のウォーキングイベントに、本学の学術的知見を盛り込み、健康寿命を延ばすために効果的なウォーキングを監修しました。

2 活動内容

- 令和5年9月30日に、交通局主催のウォーキングイベント「名古屋市立大学監修 駅ちかウォーキング」が開催されました。
- ウォーキングコースは、勾配区間や速足区間を設け、筋力アップにつながる適度に負荷をかけたコースを設計しました。
- ウォーキングを行う前、理学研究科 高石教授による「健康寿命を延ばすためのウォーキング」と題し、フレイル予防のために筋力をつけることが必要であることや、筋力アップのために必要なウォーキング方法についてセミナーを行いました。

3 成果

- 同日は約 270 名の方にご覧いただき、アンケートの結果、もっと聴講したかった、セミナーの内容を踏まえてウォーキングするよう心掛けていく、などの意見が寄せられました。



ウォーキングイベント チラシ



セミナーの様子