

運動を開始したいけど忙しくて始められない方へ 気軽にキャンパス内ウォーキングから始めてみませんか？

飯塚キャンパス内でのウォーキングコース

その日の気分や体調に合わせて…

From 学報KITAYO VOL.556

1000歩は約10分の歩行で、
約600～670mに相当

①飯塚キャンパスお散歩1コース 1周の場合

○ 約1km ⇒ 約1500歩 ⇒ 約47kcal消費

②飯塚キャンパスお散歩2コース 1周の場合

○ 約1.3km ⇒ 約1950歩 ⇒ 約60kcal消費

③飯塚キャンパスお散歩3コース 1周の場合

○ 約2.6km ⇒ 約3900歩 ⇒ 約123kcal消費

雨の日オプション屋内コース 1周の場合（1周約350m）

○ 約350m ⇒ 約525歩 ⇒ 約16kcal消費

研究棟入口

空中廊下

講義棟

福利棟前

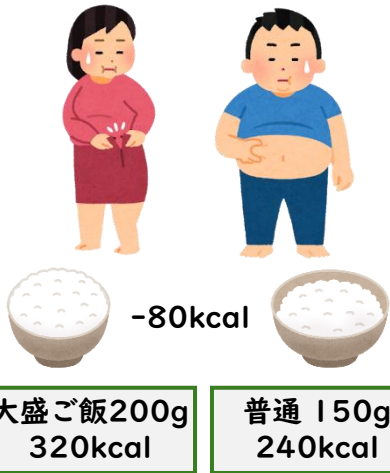
ウォーキングのポイント

- ①頭は揺らさずしっかりと
 - ②目線はまっすぐ
 - ③肩の力をぬいてリラックス
 - ④呼吸は自分のリズムで
 - ⑤腰の回転で歩幅を広げる
 - ⑥腕は大きく振る
 - ⑦かかとから着地、つま先でキック
- 元気に楽しく歩くことで
リフレッシュ効果もあります

運動だけで消費できるカロリーは
思っているほどは多くありません。
減量を目指す場合は、
食事の管理もあわせると効果的

※消費カロリーは体重60kgの場合で計算

運動
+
食事



1日3食で $-80 \times 3 = -240$ Kcal/日

アルコールや間食から
エネルギー摂取を減らすことも効果的
棒アイスやチューハイ1杯（約250kcal）は
50分のウォーキングに相当します

身体活動（歩数など）が多い者は、2型糖尿病、循環器病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、
認知症等などの発症・罹患リスクが低いことが報告

その結果を受けて健康日本21（第三次）の目標値：1日8000歩以上と設定されています
まずは、1000歩upを目指しましょう！万歩計で歩数を把握したい方は、先着10名様に配布します。
ご希望の方は、飯塚地区保健センターへお越しください。



飯塚キャンパスお散歩マップ

身近なところに
絶景があります



G スチューデント・レジデンス(SR)

坂を下りきって、左に曲がって少し行くと、スチューデント・レジデンス (SR) が左側に見えてきます。ここでは、留学生と日本人が共同生活を送っています。



H 体育館

春には桜並木がとても綺麗で見応えあり!! お昼休みにお弁当を持ってお花見も良いですね!



土手の上の
桜並木は
映えます!

I



日頃の
運動不足を
解消!

東側から回ると、心臓破りの坂
になっています! 木々が多くてと
ても爽やかな道なので、休み休
み歩くのも良いでしょう。

J 学園の森公園

学園の森公園でちょっと一休み。公衆トイレもあります。毎年8月の飯塚花火大会の打上花火がここから見えることもあり、出店も開かれる穴場スポットなのです。



眺めのいい
休憩
ポイント!



F



クリスマスの
準備に
拾おう!

体育館から福利棟横の広場まで、階段の上り下りです! ここでも、一息つけるベンチなどがあり、学生の憩いの場にもなっています。秋には大きな松ぼっくりが落ちていたりしますよ☆

E



ここまで上がってくると、ちょっと息が続かないので、一旦止まって後ろを振り返ってみましょう。飯塚の街が見えてすがすがしいです! お茶でも一口飲んでほっと一息。

D



ここからの飯塚キャンパス建物の眺めは圧巻です! また、秋になるとイチョウ並木や落ち葉のじゃうたんがとても綺麗です。ご近所の方が時々ギンナン拾いに来られたりします(笑)



C

正門

3コースはゴール間近です! とっても運が良ければ、もしかするとアナグマの親子に遭遇できるかも…?

アナグマの
親子発見!



3コースのスタート・ゴール

B



この眺望を
ご覧ください!



2コース初め、天気が良ければ階段から飯塚の街並みが一望できます! 階段を下りたら、西側のイチョウ並木に向かって上りましょう。

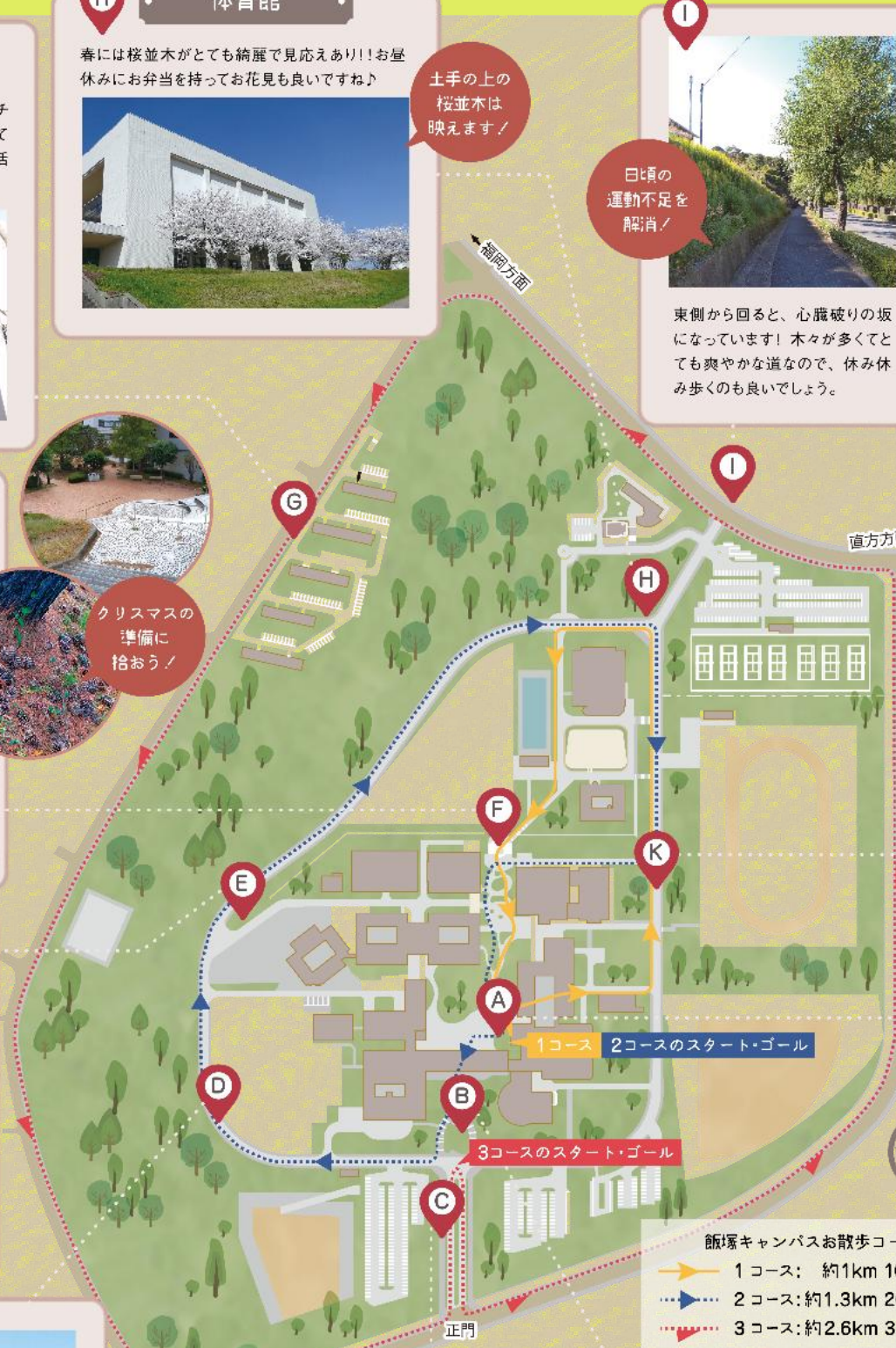
A

銅像前

飯塚キャンパスには、本学の前身である明治専門学校の創設に尽力した安川敬一郎、山川健次郎両名の銅像があります。1コース、2コースのスタート地点はココ!



1コース 2コースのスタート・ゴール



飯塚キャンパスお散歩コース

- 1コース: 約1km 10~20分
- 2コース: 約1.3km 20~30分
- 3コース: 約2.6km 30~40分