

Point 1

運動前にはストレッチが大事!

ストレッチにより以下のような効果が期待できます。

- 筋肉や関節をほぐすことで怪我予防につながる
- 気分が改善され、ストレスが低減する
- 体温が上がリ、酸欠になりにくくなる

Q ウォーキング時に主に使われる部位は?

A 前もも、ふくらはぎ、腕など



前もも

伸ばしたい脚と反対の手でつま先をキャッチ

ふくらはぎ

脚を後ろに引き、地面にかかとをつけて伸ばす

肩・腕

前に伸ばした腕を逆の腕で掴み、自分側に引く

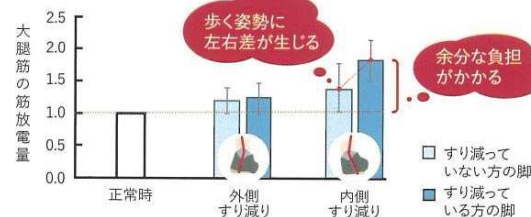
Point 2

ラクに歩くために!

1 普段履いている靴の裏をチェック

姿勢に大きく影響するので、定期的に靴裏を確認しよう!

実験 | 片方の靴底がすり減った靴でウォーキングしてみた



(第28回日本ウォーキング学会 研究発表)

2 ノルディックポール

安全かつスマートなシティウォークを可能に!

- 2本のポールで安心安全心の支え!
- ポール先端のバッドが地面をグリップ!
- 歩行中の視野の確保や姿勢改善に!
- 足・腰の負担軽減にも大活躍!



Keep walking the journey of life



はじめる前に歩行チェック!

歩行機能の低下が... 始まっている 進行している

1 立ち上がりテスト



check✓

- 片脚で40cmの高さから立ち上がれない
- 両脚で20cmの高さから立ち上がれない

2 2ステップテスト



check✓

- 大腿2歩の歩幅÷身長=1.3未満
- 大腿2歩の歩幅÷身長=1.1未満

3 片足つま先立ちテスト



check✓

- 20回連続でつま先立ちできない
- 10回連続でつま先立ちできない



静岡大学グローバル共創科学部 杉山研究室
shizudaisports@gmail.com

こちらのQRコードから電子版リーフレットも閲覧できます。



大谷・小鹿地区
&
静岡大学
キャンパスエリア

ウェルネスエリア MAP

大谷・小鹿地区に広がる
様々なコースを活かした健康づくり

-防災・防犯、開発地域、スポーツ&ヘルスを絡めて-



スポーツウェルビーイング ~「健康」づくりから「まち」づくり~

大谷・小鹿地区にあるスポーツ資源を活用したまちづくりを目指します。地域特有の平坦な地形、スポーツ施設、大学を活かした多目的なコースで市民の健康づくりを推進していきます。ぜひ、市民みんなで健康づくり、まちづくりしませんか?



制作 静岡大学 杉山研究室学生

協力 大谷学区自治会連合会/富士見学区自治会連合会
静岡市都市局・都市計画部 大谷・小鹿まちづくり推進課
ノルディックウォーキングクラブ「爽」

監修 教授・博士(スポーツ健康科学)
杉山康司教授(静岡大学グローバル共創科学部)

※本事業はスポーツ庁およびUNIVASの委託事業である、「令和6年度大学スポーツ資源を活用した地域振興モデル創出支援事業(タイプB)」によるものです

大谷・小鹿 ウェルネスエリア

NEW

大谷・小鹿周回コース

新しく周回コースができました！

A 大谷・小鹿を巡る開発地区 コース (3.6km)

【ウォーキング】 所要時間:約45分/消費カロリー:194.0kcal
【ランニング】 所要時間:約34分/消費カロリー:245.5kcal
【サイクリング】 所要時間:約12分/消費カロリー:73.5kcal



B 駿河を感じる大谷川 コース (5.4km)

【ウォーキング】 所要時間:約68分/消費カロリー:290.5kcal
【ランニング】 所要時間:約55分/消費カロリー:357.0kcal
【サイクリング】 所要時間:約23分/消費カロリー:138.5kcal



周辺ウォーキングコース

1 昔ながらの小鹿商店街コース (2.7km)

所要時間:約43分/消費カロリー:151.5kcal



2 イベントたくさんツインメッセ コース (2.2km)

所要時間:約38分/消費カロリー:133.5kcal



3 歴史を感じよう登呂 コース (1.8km)

所要時間:約29分/消費カロリー:107.5kcal



4 富士山眺めてリフレッシュ コース (2.9km)

所要時間:約41分/消費カロリー:146.0kcal



5 海に向かう静大大谷 コース (3.2km)

所要時間:約49分/消費カロリー:174.0kcal



※消費カロリーは体重50kgを想定しています(男性は約1.5倍高くなります)
※コースに関する詳細はQRコードから閲覧できます

ご自宅や目的地などをマップにマークして
お好みのコースにアレンジしましょう！

1 池田公園

2 ツインメッセ

3 登呂公園

4 下島公園

5 大谷不動山公園

ウォーキング&スポーツステーション構想
(Walking&Sports Station)
ースポーツウェルビーイングを
目指す知の拠点



本コースは、①コミュニティ
(安心安全)②エネルギー&
モビリティ(地域開発)
③スポーツ&ヘルスの3要素
によるウェルネスシティの
デザインに貢献します。

- 📍 恩田原公園・スポーツ広場
- 🏠 大谷・小鹿まちづくり推進課
- 🚏 バス停
- 🏪 コンビニエンスストア
- 📷 富士山絶景スポット