

コースの概要

- 1 敷地内で「翠」が残る地域を連ね
散歩やジョギングが可能なコースを
整備する。
- 2 途中にリフレッシュに必要な
ストレッチ器具を配置する
- 3 最近人気のスマホアプリが
楽しめるようなスポットを
設定する
- 4 海岸へのコースも設定し
海辺に行けるようにする
- 5 どの学部からでも
スタートが可能で、距離が
わかるマイルストーンを
設置する
- 6 コースは丸太などで枠を
設置し、努めて土や砂のコース
とする。
(丸太は間伐材を活用)



ストレッチ器具の 配置イメージ

①全身ストレッチ



②脚ストレッチ



③背筋ストレッチ



④腕・脚ストレッチ



⑤海岸散歩の
コースへ



⑩運てい



⑨障害路



⑧休憩・ゲーム
スポット、股間ストレッチ



⑦体側ストレッチ



⑥上体ストレッチ



波打ち際を波を避けつつ歩き瞬発性・敏捷性を磨く
海

緑地の中に
コースを新設



緑地の中に
コースを新設