

1) 応募部門

散歩・散策部門 / ジョギング部門 (どちらかの部門に○印を付す)

2) タイトル (コース名称)

三重下町ウォーキングトレイル (Mie Univ. Walking Trail)

3) コンセプト

3), 4) 別紙に添付

4) コースアイデア

(下図にアイデアを朱書きする/あるいは別紙に記載する)



リフレッシュウォーク企画

1. 応募部門 ジョギング

2. タイトル

三重大学ウォーキングトレイル (Mie Univ. Walking Trail)

3. コンセプト

三重大学教職員・学生にウォーキング・ジョギングの輪を広げ、親睦を深める.

- ・ 運動は良いとはわかっているけれども多くの人にとってはなかなかひとりでは続けられないもの。それぞれ自分の運動目標を継続する工夫を模索したい。ウォーキングトレイルに行けば誰か歩いているという「何となく」の仲間意識をモチベーションの継続に役立てたい。
- ・ 距離のわかったトレイルを設定することで、週、月のウォーキング・ジョギング距離の目標設定ができるようにする。
- ・ 歩いている人、走っている人同士、すれ違ったときは挨拶をする習慣をつける。
- ・ 服装は自由だが、生協で三重大 T シャツ、帽子などを販売し、それをできれば身につけて歩く・走るにより、ウォーキング・ジョギング仲間の意識を持ちやすくする。
- ・ たとえば金曜日の夕方、1-2 ヶ月に一度の例会を行い、準備運動、ウォーキング、ジョギングを普段よりやや長めに行う。ウォーキング・ランニングフォーム、自分にあつたペースの確認を行う。慣れてきたら、1-2 時間ウォーキング・ジョギング、また、農場までの往復ハーフマラソン程度を走ることにも企画したい。
- ・ 伊勢ウォーキング、三重大学駅伝大会に参加を呼びかける。ジョギング愛好者同士、近隣のマラソン大会に参加するのも良い。
- ・ 経験的には「ゆるい繋がり」の方が長続きするし、気の合う数名の仲間がそれぞれ継続できれば良い。続けることで運動の輪を広げ、三重大はウォーキング・ジョギングが身近な大学という雰囲気が少しずつ育っていくことを目指したい。

4. コースアイデア

- ・ 準備体操も含めて 30 分程度の運動を想定して、ウォーキング 1.5km, ジョギング 3km コースとする。また、コースには 500m おき程度の距離表示を示す。
- ・ 人文学部と体育館のあいだ付近を接点として、正門側、陸上競技場側でそれぞれ 1.5km のコースができれば、ウォーキング、ジョギングともに 1.5km の倍数の延長がしやすい(コースマップ参照)



写真1 陸上競技側コース



写真2 正門側コース

- ・ 正門側コースは圃場付近である程度距離調節は可能だが、病院からのスタート点は設けたいので、1.5kmは難しいかもしれない(要検討)。陸上競技側コースは教育学部裏の小道を利用して折り返し地点を設けると、距離の調整は容易である。もし正門側で1.5kmが難しい場合には、陸上競技側コースで調節して、合計3kmとする。ジョギングは1kmのペースを決めて走るので、距離が丁度だと練習しやすい。
- ・ コースは基本、車が通らない、あるいは、ほとんど通らない箇所とする。ただし、雨天後のぬかるみを避けるため、陸上グラウンド内はコースに入れない(ただし陸上グラウンドはコース外側の芝部分は1周約500mなので、グラウンドが利用可能なときはウォーキングコースとの併用は推奨する)。陸上競技場側コースでは工学部にも寄ればとは思いますが、車のことを考えると難しい気がする。
- ・ 正門などのスタート地点にはコースマップを示す。またコースに沿って道路に線を引く、距離を直接道路に書き込むなどの工夫をして、誰でもすぐにコースを認識できるようにする。



写真3 コース・距離表示 名古屋市富田公園の例)

- 運動器具はコースマップを示す位置などにあることは望ましいが、どこのウォーキングコースでも割と利用する人は少ないので、少なめでよい。ぶら下がったり、背中を伸ばしたり、運動前後の体操、ストレッチに利用できるものがよい。
-



写真 4 運動器具(名古屋市富田公園の例)