

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)

ちょっとそこまで

3) コンセプト

- ・継続性をもって活用していただけるよう、出勤・通学前や退勤・放課後および通院時等に少し足を延ばすことで“ちょっとそこまで”気軽にウォーキングができるコース
- ・気分によって、時計周りと反時計回りの2ルートを用いる
- ・全学部、研究科、教養教育院および事務局、病院前を通ることのでき多くの人が利用できる

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)

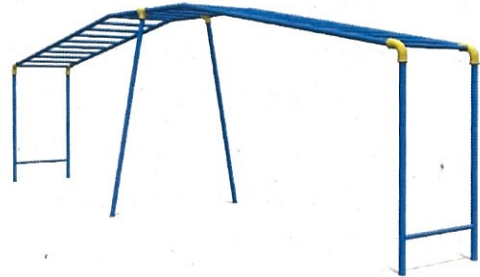


別紙：設置器具例

●鉄棒



●雲梯



●その他トレーニング器具例

(引用：株式会社サカエ HP：<https://www.sakae-kk.com/products/health/index.html>)

☒-----ストレッチ系 ☒-----トレーニング系 ☒-----測定系 ☒-----有酸素運動系

Ex.1 ストレッチ&トレーニングプラン

トレーニングボード  ATF-1002	ツイストサークル  ATF-1003	バックボウベンチ(ロング)  ATF-1006	フットストレッチ  ATF-1009	アスレチックベンチ  ATF-1011	マルチプッシュアップ  ATF-1012	ツインパラレルバー  ATF-1014
--	---	--	---	---	---	--

Ex.2 ストレッチプラン (シニア向け)

ハングバー  ATF-1001	ツイストサークル  ATF-1003	ベンチストレッチ  ATF-1004	バックボウベンチ  ATF-1005	マルチストレッチ  ATF-1007	レッグアップストレッチ  ATF-1008	パネルタッチ  ATF-1010
--	---	---	---	--	--	---

Ex.3 体カづくりプラン (シニア向け)

ハングバー  ATF-1001	バックボウベンチ  ATF-1005	マルチストレッチ  ATF-1007	プッシュアップパネル  ATF-1013	ハーフスクワット  ATF-1017	エアロステップ  ATF-1018	エアロツイスト  ATF-1019
--	---	---	---	--	--	--

上記プランの他にも様々な組み合わせが可能です。