



令和8年2月24日

報道関係 各位

名古屋市交通局
公立大学法人名古屋市立大学
学校法人梅村学園中京大学
(名古屋市政記者クラブと同時発表)

ウォーキングイベント「スマホde 駅ちかウォーキング」および
ミニセミナー「学んで実践！健康のためのウォーキング」を開催します

名古屋市交通局、名古屋市立大学、中京大学は共催にて、地域の活性・健康促進を目的としたイベント「スマホ de 駅ちかウォーキング」(以下、ウォーキングイベント)を開催いたします。また同日には、健康・歩行をテーマとしたセミナー「学んで実践！健康のためのウォーキング」(以下、ミニセミナー)を開催いたします。

ミニセミナーでは、健康づくりに役立つ内容のほか、ウォーキングをより安全に続けるための最新のテクノロジーをご紹介するなど、ウォーキングの利点をさまざまな角度から解説します。つきましては、イベント当日にはぜひ取材いただきますようお願いいたします。

記

1 趣 旨

スマホアプリ『なごや歴史探検』を使用し、健康づくりに効果的な歩き方やコースをアプリ内で紹介。市民の皆様に応用の地図を頼りにチェックポイントを回っていただき、健康促進に加え、駅・大学近辺の魅力について伝えるイベントです。

また、同日午前中には、名古屋市立大学と中京大学の教員により、ウォーキングが心身に与える健康効果および実践方法についてのセミナーを行い、市民の皆様がウォーキングを行う前に正しい知識を身に付け、より効果的な健康促進を実現するためのサポートをいたします。

2 開催概要 ※詳細は別添のポスターをご参照ください。

日 時	令和8年3月1日(日) ウォーキングイベント：お好きな時間にスタート(受付不要) ミニセミナー：午前10時から11時
会 場	ウォーキングイベント：スタート(桜山駅)→ゴール(八事駅) ミニセミナー：名古屋市立大学桜山(川澄)キャンパス さくら講堂
申込・定員	ウォーキングイベント：事前申込不要・定員なし ミニセミナー：事前申込・定員300名
ミニセミナー 講義内容	「あなたのウォーキングをより意味あるものに～平地だけでなく、坂道も!～」 講師：名古屋市立大学 理学研究科 教授 高石 鉄雄 「歩行時の正しい筋肉の使い方と今日からできる筋肉の鍛え方」 講師：中京大学 スポーツ科学部 教授 渡邊 航平 「転びにくい歩き方と良い睡眠で、認知症と転倒を予防しよう!」 講師：名古屋市立大学 医学研究科 准教授 山田 茂樹

3 問い合わせ先

ウォーキングイベント : 名古屋市交通局乗客誘致推進課 TEL: [972-3816](tel:972-3816) FAX: [972-3817](tel:972-3817)
ミニセミナー : 名古屋市立大学経営企画部企画課 TEL: [853-8308](tel:853-8308) FAX: [853-0551](tel:853-0551)

名古屋市立大学・中京大学監修

スマホ de 駅ちかウォーキング

3/1日 開催

雨天決行(荒天中止)

予約不要

参加無料

受付不要
好きな時間に
スタート!

スタート
桜山駅
ゴール
八事駅
距離 約6km
所要時間 約1時間30分

まずは、**アプリをダウンロード**

なごや歴史探検 検索



名古屋市の歴史に触れ、文化遺産や
観光スポット等の情報を知ることが
できる観光案内アプリです。
(なごや歴史文化活用協議会)

なごや歴史探検

当日の参加方法

- 市バス・地下鉄に乗って桜山駅へ
- アプリで本コースを選択しスタート(スタート受付はありません)
- アプリの地図を頼りにチェックポイントを巡る
(GPS機能を用いた位置情報により
チェックポイントに近づくごとにスタンプ獲得)
- すべてのスタンプを集め、アプリからアンケートに
回答するとプレゼントに応募できます
詳しくは交通局ウェブサイトをご覧ください。
携帯電話はマナーを守ってご利用ください。



交通局ウェブサイト

プレゼント
抽選で50名様に
1,000円分の
マナカチャージ券を
プレゼント!

参加方法・コースについてのお問い合わせ
名古屋市交通局乗客誘致推進課(土・日・祝を除く8:45 ~ 17:30)
TEL 052-972-3816 FAX 052-972-3817

同日
開催

名古屋市立大学・中京大学の教員による
ミニセミナー

学んで実践! 健康のためのウォーキング

せっかく歩くなら、
正しい知識を身につけてからに
しませんか??

事前申込制
申込締切
2月25日(水)

日時 3月1日(日) 10:00~11:00

場所 名古屋市立大学
桜山(川澄)キャンパス さくら講堂

定員 300名 ※応募者多数の場合は抽選となります。

申込方法等詳細は、
名古屋市立大学
ウェブサイトをご確認ください

歩行と健康に関する
研究ボランティアも
募集中!



名市大ウェブサイト

テーマ① 10:00~10:20

「あなたのウォーキングをより意味あるものに
~平地だけでなく、坂道も!~」

講師 名古屋市立大学 理学研究科 高石鉄雄 教授



テーマ② 10:20~10:40

「歩行時の正しい筋肉の使い方と
今日からできる筋肉の鍛え方」

講師 中京大学 スポーツ科学部 渡邊航平 教授



テーマ③ 10:40~11:00

「転びにくい歩き方と良い睡眠で、
認知症と転倒を予防しよう!」

講師 名古屋市立大学 医学研究科 山田茂樹 准教授



ミニセミナーについてのお問い合わせ
名古屋市立大学企画課(土・日・祝を除く8:45 ~ 17:30)
TEL 052-853-8308 FAX 052-853-0551

