

## 交通局ウォーキングイベント

**代表者** 理学研究科 教授 高石鉄雄、企画課

**連絡先** shakaikoken@med.nagoya-cu.ac.jp

**URL** [https://www.nagoya-cu.ac.jp/science\\_news/20260301/](https://www.nagoya-cu.ac.jp/science_news/20260301/)

**連携・協力者** 名古屋市交通局、中京大学

**ポイント** 健康寿命を延ばすために効果的なウォーキングについて解説しました

### 1 概要

- 市営交通事業の持続的・安定的な運営及びサービス向上並びに大学における教育研究の充実及び学生の実践力の養成を図り、市民の誰もがいきいきと暮らせる地域社会の形成及び発展に寄与することを目的として令和5年3月に、名古屋市交通局と本学は包括連携協定を締結しました。
- 令和5年度より、交通局主催のウォーキングイベントにて、本学の学術的知見を盛り込んだコースの監修や、健康をテーマとしたセミナーの開催を行っております。

### 2 活動内容

- 令和8年3月1日に、桜山駅から八事駅間の観光スポットを訪ねながらウォーキングを楽しみ、デジタルスタンプを集めるイベント「スマホd e駅ちかウォーキング」を開催しました。同日には、本学理学研究科の高石教授、医学研究科 山田茂樹准教授と中京大学スポーツ科学部の渡邊教授による健康や歩行をテーマにしたセミナー「学んで実践！健康のためのウォーキング」も開催し、健康に効果的な歩き方や加齢による歩行機能の低下について、実演を交えながら講義を行いました。

### 3 成果

- 当日は好天にも恵まれ、セミナーに参加いただいた皆さまには健康維持に必要なウォーキングに関する正しい知識を身に付け、すぐに実践もできる有益なイベントとなりました。



セミナーの様子



実演も交えながら講義を行いました