

ウォーキングチャレンジ2022 参加者募集中！

参加登録締め切り：10月30日（日）23：59まで

ウォーキングチャレンジ期間：2022年11月1日（火）～11月30日（水）

「健康に気をつけたいけど、一歩踏み出せない人」、「一人でウォーキングしていてモチベーションが保つのが難しい人」はいませんか？

ウォーキングチャレンジでは参加者みんなで励まし合いながら健康な生活を目指します！これから頑張りたい人も大歓迎です！



01 ウォーキングチャレンジとは…

ウォーキングチャレンジとは、参加者が11月の1ヶ月間毎日歩数を計測し、みんなで健康的な生活を目指すという企画です。健康のために推奨されている1日8,000歩を目標にして健康的な習慣を身につけましょう！

●企画概要

- ・個人で11月の1ヶ月間、毎日歩数を計測し、毎日8,000歩を目指します。
- ・全参加者での「歩数」や「歩行距離」を目標にします。
- ・掲示板を活用し、1日の記録や食生活など健康に関する情報を参加者どうしで交流しながら高めます。（オンラインで一緒に歩く企画なども実施予定です）

02 参加登録と賞品について



- ・大学生協の組合員の方は、どなたでもお申込みいただけます。
- ・イベントへの参加申し込み時に、所属大学の選択をする必要があります。その際には、「大学生協タヌローチャレンジ2022」を選択してご参加ください。
- ・滋賀大学、京都府立大学、同志社大学、立命館大学、神戸大学の方は、それぞれの所属大学が同企画に参加していますので、そちらからご参加ください。

参加登録はこちらから！

★1ヶ月間の歩数に応じて、抽選で豪華賞品が当たるチャンス！



ウォーキングチャレンジ2021 参加者の声



学部生

休日はあまり歩くことができなかった。しかし、平日では歩数を増やそうと意識して生活できた。大学からバス移動をやめて歩いてみたり、エスカレーターやエレベーターをやめて階段を使ったりなるべく歩くように心がけた。歩くことに伴い生活リズムが自然と整うようになった。また、健康意識が変化した。ウォーキングチャレンジ後も1日8,000歩以上歩くように継続している。1kgほど体重が減った。初めてこのようなチャレンジに挑戦して楽しかった。また機会があれば挑戦したい。

日頃、どのような習慣(実験、通学など)で、どれだけの歩数になるのかを初めて知る機会となり、面白かった。階段の利用や空き時間の散歩など、なかなか1人では実行しにくいことではあるが、参加者合計歩数などの共有によって、みんなでやっている感覚があり、良かった！



大学院生



生協職員

普段から歩くようにはしていますが、今回のようなイベントがあると励みになるし、いつもなら公共交通機関を使用するところもちょっと頑張ってみようかなと思えました。休みの間も、なるべく歩いて移動することを心がけました。通勤の際も、一駅わざとはやく降りて歩いたりしました。

常に歩数を気にするようになって、歩く習慣が付き、エスカレーターやエレベーターをなるべく避けて階段を使うようにしました。以前からwalk to the moonのプロジェクトに連続して参加していて、毎年この時期は自身の運動不足について思い返して、再び運動しなきゃと思わされます。各大学生協でのランキングなどが出せたら楽しいかもしれません。



教職員

●8,000歩ウォーキングする意義

東京都健康長寿医療センター研究所 運動科学研究室長の青柳幸利氏の研究によると歩数や活動時間が多ければ多いほど、健康によいというわけではないことが明らかになっています。また、健康に効くウォーキングは1日8,000歩/20分であると明らかにしています。これらはうつ病や認知症、がん、糖尿病に効果があると言われていますが、老化や病気を防ぐには高齢者に限らず、若いころから「1日8,000歩/20分」を意識して行動することがおすすめされています。また、スポーツ庁の記事によると、ストレス発散にはウォーキングが効果的であるという報告がされています。

●参考文献

・「1日1万歩で健康になる」は大きなウソだった (青柳 幸利：東京都健康長寿医療センター研究所 運動科学研究室長)

<https://toyokeizai.net/articles/amp/100087?display=b>

・身体活動・運動-厚生労働省HP

https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html

・プラス「10」分のウォーキングから始めるストレス対策

<https://sports.go.jp/special/value-sports/plus-10-minutes-walking.html>



つながる元気、ときめきキャンパス。



ご質問や[K's NEWS]で紹介したい活動があれば、ご連絡ください！
ブロック学生事務局 [中村 憲太郎]
Nakamura.Kentarou@univ.coop

私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。