

野々市健康法

～健康な体と地域活性化を目指して～

目的

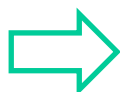
健康維持のためには、食事、睡眠、運動の3つが重要である。しかし、一人暮らしの大学生にはこれらを規則正しくすることは難しい。特に、運動については多くの大学生がしていない。



大学生が楽しみ、運動が行えるウォーキングコースを設計する。
更に、野々市町の地域資源のアピールを図る。

健康の道

「いしかわ健康フロンティア戦略」で石川県が設定したウォーキングコース。
野々市町には2km～6kmで19コースが設定されている。



若者が使わない!!
コースが分かりづらい!!

1. 日本ウォーキング協会に質問 ⇒ウォーキングコースを決定する要因

地域資源

距離

テーマ性

ウォーキング
コース

利便性

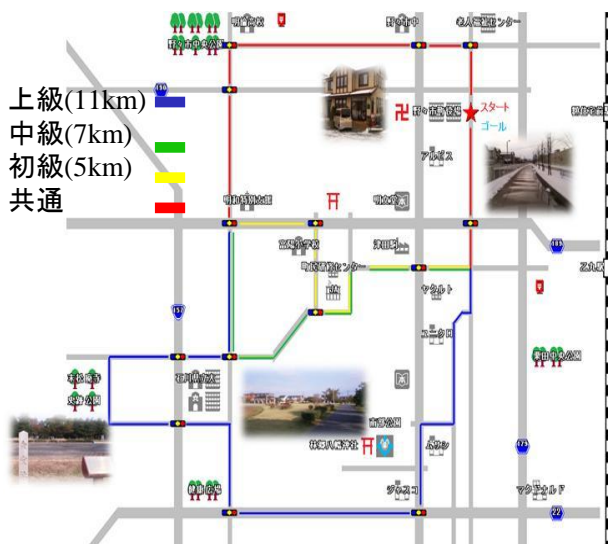
2. 具体的アイデア

- 初心者でも運動効果が得られる距離
- 定期的に休憩所を通る
- 実力、目的別にコース選択
- 整備された道路、歩道
- 若い人にも受け入れられるコース
- 分かりやすいコース図

3. コース決定のための調査



4. コース図の作成



5. 多くの人に利用してもらうために、ホームページで公開



URL:<http://dnhmwalker.web.fc2.com/>

野々市 散歩 堂田 I

検索

金沢工業大学
2010年度 プロジェクトデザイン II

プロジェクトテーマ: 野々市健康法
クラス番号: BB403
チーム番号: 5
チーム名: ZONY
チームメンバー名: 堂田拓伸 西村駿
花邑剛 洞株隆幸
担当教員名: 竹俣一也