矢作橋駅◀▶愛知学泉大学コース おすすめ見学ポイント

矢作橋駅

名鉄名古屋本線の矢作橋駅。1923年に愛知電気鉄道の駅としての開業が始まり。準急列車、普通列車と平日の朝には一部の急行列車も停車する。愛知学泉大学の最寄り駅の１つであり、名古屋方面から通学している大学生が多数利用している。

岡崎城西高校

1962年男子校として創立。1999年から男女共学に移行し、約1600人の生徒が学んでいる。愛知学泉大学の系列校で、隣に位置している。部活動も盛んで全国大会出場の部も多く、オリンピアンも輩出している。東海オンエアの出身校としても知られている。

愛知学泉大学

1966年愛知女子大学として開設。1987年、家政学部として全国初の男女共学となった。現在、家政学部に３つの学科（ライフスタイル、管理栄養、こどもの生活）があり、卒業生は主に衣食住や教育に関わる職に就いている。女子バスケ部は日本インカレで12回優勝している。

発　　行　2024年３月
監　　修　愛知学泉大学家政学部こどもの生活学科　髙田ゼミ
デザイン　愛知学泉大学家政学部ライフスタイルスタジオA「ADVERTISING PROJECT」

ウォーキングの効果

ウォーキングは、いつでもどこでも誰とでも(1人でも)取り組める有酸素運動です。体に酸素を取り込む能力や脚筋力の向上、血液循環の促進、消費カロリーの増加といった運動効果の他、心身のリフレッシュ、認知症の予防、腸内環境の改善にも効果があることが明らかにされてれいます。
１km歩くと体重分のエネルギー(kcal)が消費されます。
（例：60kgの人が1km歩くと60kcal消費される）

歩き方のポイント

ウォーキングを始める前に、足元から、背筋、頭までまっすぐ伸びた“よい姿勢”で立ってみましょう。リラックスしつつもその“よい姿勢”を心掛けながら「やや大股」で「やや速く」歩くと、たくさんの筋肉が使われ、筋肉や心肺に適度な負荷が与えられるため運動効果が高まります。1日8000歩程度のウォーキングが高血圧症、糖尿病、うつ病などの疾患リスクを軽減すると報告されています。

岡崎市ウォーキングアプリ「OKAZAKI♥まめぽ」

OKAZAKI♥まめぽ

岡崎市のオリジナル無料ウォーキングアプリです。毎日の歩数や体重、健康状態などが記録され、健康管理に活用できます。ポイントが貯まり、岡崎市の特産品などの抽選に応募できます。岡崎市健康・食育のキャラクター♥まめ吉がアプリ内で応援してくれます。下のQRコードからダウンロードしてみてください。

Download on the App Store

Google Play で手に入れよう

岡崎市
健康・食育キャラクター
まめ吉

岡崎市　愛知学泉大学

GAKUSEN WALKING MAP

矢作橋駅
▲▼
愛知学泉大学
コース

名鉄名古屋本線

矢作橋駅 ▲▼ 愛知学泉大学 コース

距離：約 1.7km
時間：約 24 分

0　100m

コース紹介動画

長野、岐阜、愛知の３県を通る総延長 117 kmの一級河川。

※おすすめ見学ポイント参照

※おすすめ見学ポイント参照

遊具や広場があり、子どもも大人も集う公園。駐車場、トイレ有。

※おすすめ見学ポイント参照

矢作川

日名橋

56

1

矢作橋駅

豊橋方面

安城方面