

北岡崎駅 ◀▶ 愛知学泉大学 コース おすすめ見学ポイント

北岡崎駅



岡崎市葵町にある愛知環状鉄道(通称“アイコン”)の北岡崎駅。1970年に国鉄の北岡崎駅信号場として開設されたのが始まり。愛知学泉大学の最寄り駅で、多くの学生が利用している。ホームは2階にある高架駅だが、エレベーターがあり、誰もが利用しやすくなっている。

アピタ北岡崎店



ユニーが運営する大型総合スーパー・ショッピングセンター。スーパーの他、マクドナルド、スガキヤなどの飲食店をはじめ、ファッション、美容、雑貨、書店、100円ショップなど50以上の専門店が入っている。幅広い年代に愛されるショッピングセンターである。

日名橋河川公園



北岡崎駅方面から日名橋を渡ってすぐの所ある小さな公園。滑り台やブランコなどの遊具、ベンチ、トイレもあるので、遊び場としてもウォーキングの休憩所としても利用できる。斜面を下った河川敷にある広場で走ったり、ボールを使ったりして遊ぶこともできる。



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います。1 km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♡まめ吉」

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。



岡崎市
健康・食育キャラクター
まめ吉



GAKUSEN WALKING MAP

北岡崎駅
▲▼
愛知学泉大学
コース

愛知環状鉄道
北岡崎駅
 ▲▼
愛知学泉大学
 コース
 距離：約 1.4km
 時間：約 20 分

0 100m



コース紹介動画

⑤ 日名橋河川公園



※おすすめ見学ポイント参照

③ 日名橋



矢作川にかかる橋。県道 56 号線は平針街道とも呼ばれる。

② アピタ北岡崎店



※おすすめ見学ポイント参照

④ 矢作川



長野、岐阜、愛知の 3 県を通る総延長 117 km の一級河川。

⑥ 愛知学泉大学



ライフスタイル学科、管理栄養学科、こどもの生活学科の 3 学科がある。

岡崎城西高等学校



ルート近くのお店・施設

① 北岡崎駅



※おすすめ見学ポイント参照

A 岡崎グランドボウル



B ユニチカ岡崎工場



C 四川園本店



D ウッタムカレー



E スギ薬局日名西店



JR岡崎方面 蒲郡方面