

# テーマ：ウォーキング

ウォーキングは手軽な運動・健康手段です。ただ、その効果はそれぞれによって異なります。また、それぞれにあったペースの設定も大事になります。この講座では、大学キャンパス内を歩きながら、姿勢、ペース設定、運動としての強さの設定など一人ひとりの状態に合わせた実践をしていきます。

## 開催形式

対面：文京学院大学 ふじみ野キャンパス  
W113（西館1階教室）

## 定員

各回 15名

## 参加費

無料



あおき とおる

## 講師 青木 通

文京学院大学 人間学部  
人間福祉学科 准教授  
専門分野：スポーツ経営学  
スポーツ教育学



**第1回 6月28日(土)13:00~14:30**  
ウォーキングの基本姿勢/キャンパス内ウォーク

**第2回 7月12日(土)13:00~14:30**  
基本的な負荷設定/キャンパス内ウォーク

**第3回 9月20日(土)13:00~14:30**  
基本的なペース設定/キャンパス内ウォーク

**第4回 10月25日(土)15:30~17:00**  
姿勢の再チェック/キャンパス内ウォーク

**第5回 11月22日(土)13:00~14:30**  
負荷とペースの再確認/キャンパス内ウォーク

【お申込み】 QRでお申し込みください。  
ご希望の回のみのご参加も、全回分のご参加も選択可能です。各回、定員になり次第締め切らせていただきます。

持ち物：水筒等。動きやすい服装でご参加ください。

\*雨の日は、キャンパス内で歩行運動を行います。



【お問い合わせ先】 文京学院大学 社会連携推進室  
f-chiikirensui@bgu.ac.jp



【アクセス】キャンパスへのアクセスは、HPでご確認ください。  
〒356-8533 主催：文京学院大学  
埼玉県ふじみ野市亀久保1196  
<https://www.bgu.ac.jp/about/access/>

公開講座：ウォーキング

