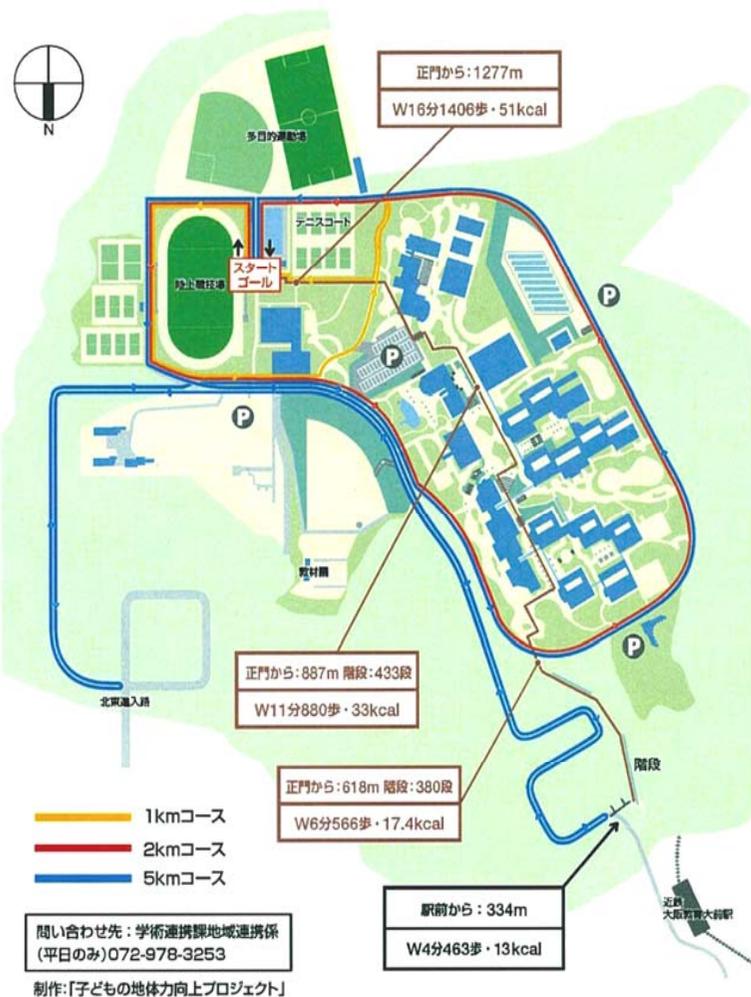


大阪教育大学Walk&Run記録シート

名前

大教大Walk&Runコース



| コースご案内 | Walk | Run |
|--------|-------------------------|-------------------------|
| 1kmコース | 12分 1384歩 44kcal | 5分 1053歩 60kcal |
| 2kmコース | 24分 2605歩 86kcal | 10分 1769歩 90kcal |
| 5kmコース | 60分 6843歩 234kcal | 30分 5323歩 270kcal |

- ～Walk & Runにあたっての注意～
- ・運動の前には、ストレッチなどの準備運動を行きましょう。
 - ・運動の前後・途中は水分を十分補給しましょう。
 - ・無理せず自分のペースで行いましょう。
 - ・体調を考慮して運動を行いましょう。
 - ・自然と会話をしながら楽しみましょう。
 - ・怪我をしないよう安全に行いましょう。

・コース内には車道が含まれていますので、自動車・バイクに十分注意しご利用ください。

| コース | | Walk | Run |
|-----|-----|------|------|
| 1km | タイム | 分 秒 | 分 秒 |
| | 歩数 | 歩 | 歩 |
| | 消費量 | kcal | kcal |
| 2km | タイム | 分 秒 | 分 秒 |
| | 歩数 | 歩 | 歩 |
| | 消費量 | kcal | kcal |
| 5km | タイム | 分 秒 | 分 秒 |
| | 歩数 | 歩 | 歩 |
| | 消費量 | kcal | kcal |

～ memo ～

～体力の向上を目指しましょう～

昨今、子どもの体力・運動能力の低下は深刻な社会問題となっています。
また、学校現場では、スポーツクラブ活動の指導者の人的・能力的不足がスポーツ活動環境の悪化を招いています。

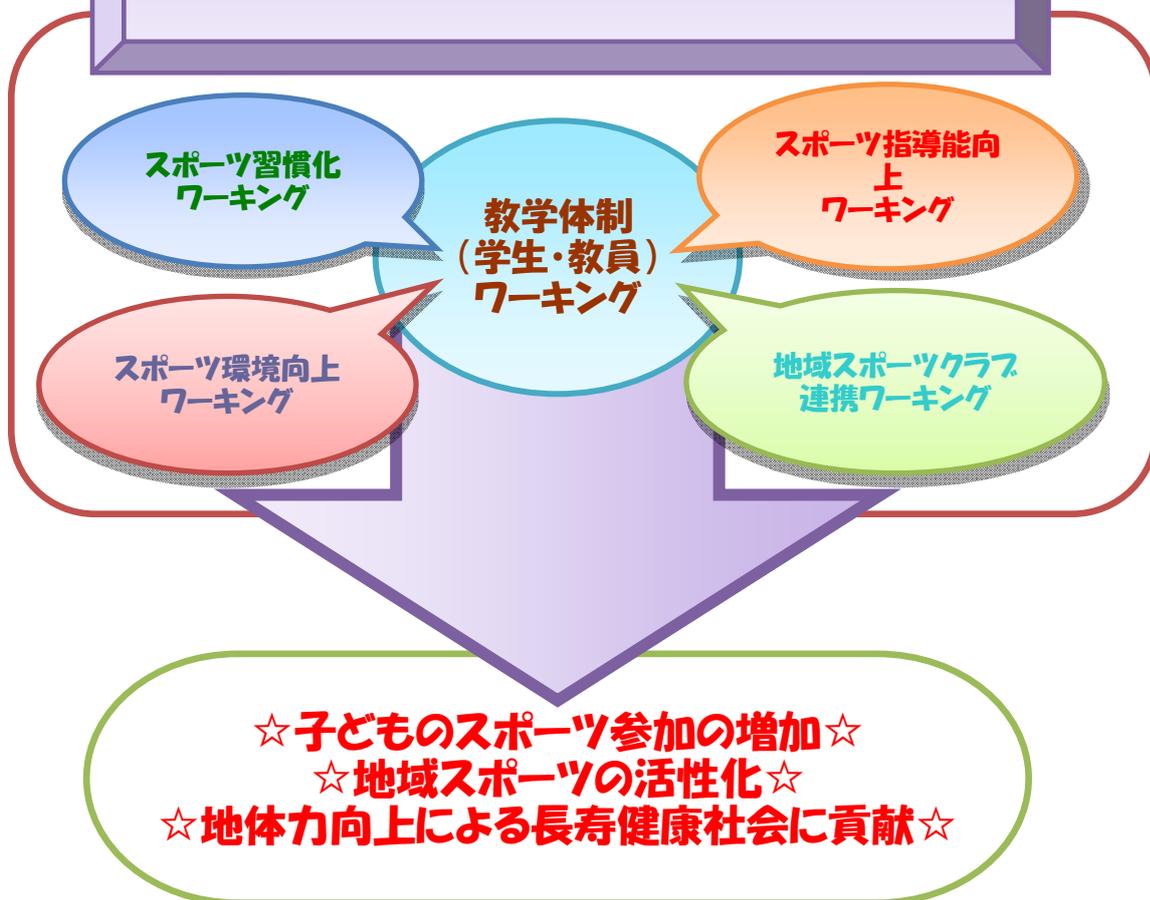
子どもの運動習慣の確立・地体力向上への取り組みは、教員養成系大学である本学の課題の一つです。

そこで本学では、「子どもの地体力(じからだりよく)向上プロジェクト」を立ち上げて、この問題に取り組んでいます。

皆さんも楽しく体を動かしながらこの問題を考えましょう！！

子どもの地体力向上プロジェクト

～スポーツに関する子どもと指導者を変えるため～



大阪教育大学子どもの地体力(じからだりよく)向上プロジェクト

問合せ先:保健体育講座 (072-978-3754)

スポーツ専攻 (072-978-3757)

事務担当:学術連携課 地域連携係

(072-978-3253)