



通学路を活用して体力にあった健康づくりをすすめよう！！

看護学部 地域看護学ユニット 小石真子

協力：ヘルシー研究会（看護学部4年生3人）

どちらの道を選びますか？

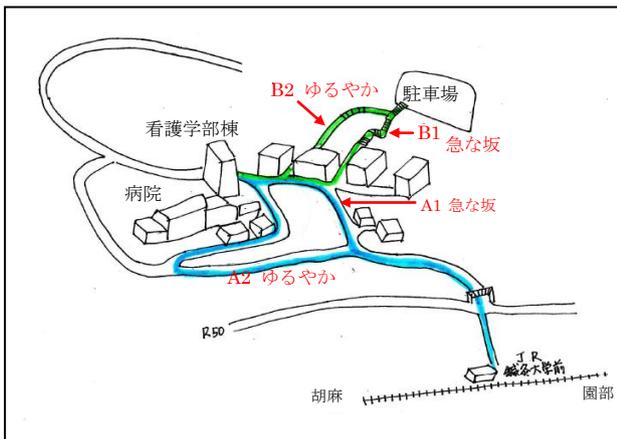
1. 駅からの経路について

A1コースは坂道が見た目ほど、心拍数の影響は少なく、疲れも一時的で回復可能である。A2コースは時間がかかるが、1000歩の目安となるので、好ましいコースである。

2. 駐輪場からの経路について

B1コースは階段が6階建ての建物に該当する高さであり、一気に登るのは心積もりが必要である。B2コースは歩数は多くなるが、時間的にかわらないので、好ましいコースである。

学内マップ



- 本大学では駅からまたは駐輪場から校舎までの徒歩のコースがそれぞれ2種類ある。
- 一方は傾斜がきつく距離は短い、他方は傾斜がゆるやかで距離は長いという状況である。
- 今回の調査では、それぞれのコースの歩行時の血圧の変動や歩数や時間などのデータを取り、日々の健康づくりのためのウォーキング内容を検討した。

- 日時：平成23年10月5日13時から15時
- 被験者(ボランティア)3人が駅から校舎までと駐輪場から校舎までの2種類のコースを万歩計を携帯して歩く。以下、駅からの急な道をA1・ゆるやかな道をA2、駐輪場からの急な道(階段90段を含む)をB1・ゆるやかな道(階段20段を含む)をB2とする。
- 1人ボランティアが安静時と歩行終了時の血圧を測定する。

コース(距離)	B1 (157m)	B2 (178m)
	血圧・脈拍 時間、歩数	血圧・脈拍 時間、歩数
い	97/68, 78	不参加
	3'30'', 332	
ろ	125/65, 68	125/65, 57
	3'30'', 287	3'30'', 325
は	138/79, 74	不参加
	3'35'', 379	

コース(距離)		A1 (381m)	A2 (535m)
安静時血圧		血圧・脈拍	血圧・脈拍
脈拍		時間、歩数	時間、歩数
い	103/57 mHg	119/68, 71	102/61, 84
	65 /min	5'47'', 643	9'20'', 901
ろ	114/67 mHg	131/71, 61	128/57, 73
	64 /min	5'20'', 591	9'10'', 973
は	120/72 mHg	118/76, 78	125/78, 74
	73 /min	4'30'', 680	8'30'', 計測不能

意見・感想

- A1コース：急な坂になるところから疲れた。思ったよりも血圧が上がらなかった。
- A2コース：A1に比べて、疲れは少ないが、距離は長く、時間がかかる。歩いている気持ち良かった。周りの木々を見る余裕がある。
- B1コース：階段を一気に登るので、疲れた。階段がしんどい。A1やA2よりもしんどい。
- B2コース：B1より疲れが少なく、登りやすかった。