



岡崎市と協働でウォーキングマップを作成しました

GAKUSEN WALKING MAP



GAKUSEN WALKING MAP 5つのマップの表紙 (大きさはA4サイズ三つ折り)

【概要・コンセプト】

岡崎市の魅力を感じながら健康になってほしいという願いを込めて、愛知学泉大学こどもの生活学科 高田ゼミとライフスタイル学科スタジオA「ADVERTISING PROJECT」(丹羽誠次郎教授)の共同製作で「GAKUSEN WALKING MAP」を作成しました。マップは、3つの駅(北岡崎駅、矢作橋駅、東岡崎駅)⇨愛知学泉大学の3コース、東岡崎駅発着の「家康コース」「東海オンエアコース」の2コース、計5コース5マップです。(マップの見所は裏面をご覧ください)

◎近隣の3駅⇨愛知学泉大学 3つのコース

東岡崎駅
▲▼
愛知学泉大学
コース
(約4.6km)

MAP PDF版 コース紹介動画

矢作橋駅
▲▼
愛知学泉大学
コース
(約1.7km)

MAP PDF版 コース紹介動画

北岡崎駅
▲▼
愛知学泉大学
コース
(約1.4km)

MAP PDF版 コース紹介動画

◎東岡崎駅発着 2つのコース

**東岡崎駅発着
家康コース**
(約7.5km)

MAP PDF版 コース紹介動画

**東岡崎駅発着
東海オンエア
コース**
(約4.0km)

MAP PDF版 コース紹介動画

QRコードから見られます!



作成の様子



高田ゼミとスタジオAの打合せの様子



コース紹介動画を撮影する様子

MAPはココにあります!

- 岡崎市役所 (西庁舎：市政情報コーナー)
- 図書館交流プラザリぶら
- 岡崎げんき館
- 岡崎市観光案内所 (東岡崎駅、籠田公園)
- 愛知学泉大学

※令和6年3月15日現在

ココがスゴイ

GAKUSEN WALKING MAP

コースのおすすめ
見学ポイント

ウォーキングの効果
歩き方のポイント紹介

岡崎市の花火を
モチーフにしたデザイン

東岡崎駅発着 家康コース
おすすめ見学ポイント

徳川家康公騎馬像

名所「東岡崎駅」南口直結のペDESTリアンデッキに建つ徳川家康公の騎馬像。松平から徳川に改姓した25歳の若い家康公がモデル。台座を含めた高さは約9.5mで、日本最大の騎馬像である。ペDESTリアンデッキは、複合商業施設「オトリバーサイドテラス」になっている。
(徳川家康公騎馬像)

八柱神社

家康公の正室築山御前(つきやまでん)の首が祀られたとされる神社。家康公の経路と築山御前は、織田信長から敵方である近田家との内通の疑念をかわらね、信康は自ら、築山御前は殺害された。八柱神社には築山御前の首塚が、若宮八幡宮には信康の首塚がある。

岡崎城 岡崎公園

家康公が誕生した岡崎城を中心とした歴史公園。旧城内には、「三河武士のやから家康館」(2024年3月23日)リニューアルの他、神社、料亭、樓や堰などがあり歴史散策を楽しむ。松本潤主演の大河ドラマ「どうする家康」のロケ地としても有名である。

桜城橋 (くさしちしげ)

「所々へのおどろき空間」として、2020年に完成した幅19m、長さ121.5mの歩行者専用橋。桜の名所「岡崎城」を横切る。

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。1km歩くことで体重分のエネルギー(kcal)が消費されます。
(例:60kgの人が1km歩くとき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、頭までまっすぐ伸ばした「よい姿勢」で立ちましょう。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、たかさんの筋肉が疲れ、筋肉や心臓に過度な負担が与えられるため運動効果が薄まります。1日8000歩程度のウォーキングが血圧低下、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♡まめぼ」

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「まめぼ」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。



岡崎市のウォーキングアプリ OKAZAKI♡まめぼの紹介

GAKUSEN
WALKING
MAP

東岡崎駅発着
家康
コース

表紙面

コース名

発行 2024年3月
監修 愛知学東大学家康学部こども生活学科 黒田 登志
デザイン 愛知学東大学家康学部ライフスタイルデザインADVERTISING PROJECT

作成者の記載

岡崎市 愛知学東大学

協働作成を示す並記

〔東岡崎駅発着 家康コース〕の表紙面

ウォーキングの効果やおすすめ見学ポイントなどが書かれている。

ポイントとなる場所を
ポップアップで解説

QRコードからコース紹介
動画が見られる!!

コース名
距離、時間

コースは赤で!
視認性高め!!



歴史ある岡崎市らしい
和テイストなデザイン

マップ面

〔東岡崎駅発着 家康コース〕のマップ面

目印となる建物・名所は写真付きでポップアップされている。QRコードからコース紹介動画が見られる。