

2025年 ウォーキングチャレンジ×SDGs×ウェルビーイング 「持続可能な自分を見つめて」

チーム神大メンバーの皆様、こんにちは!
神戸大学インクルーシブキャンパス&ヘルスケアセンター保健管理部門です。

今年で3回目になるウォーキングチャレンジの季節がやってまいりました。

この11月は、神大メンバーの皆さんと、チーム神大のつながりを実感できる一か月です。
それぞれの所属でキャンパスも異なる神大メンバーが一丸となって、
それぞれの目標に向かってウォーキングを楽しむ一か月となります。

昨年は過去最高の250人がご参加いただき、神大は全国の参加大学で過去最高の6位と、
うち国立大学ではトップの成績をおさめました!

2025年は、全国の大学の参加者とともに月まで歩いて2.5往復の目標と、チーム神大の
みなさまには、『ウォーキング×SDGs×ウェルビーイング』も意識して参加いただけ
たらとおもいます。社会という大きな枠組みでなくても、自分にできるSDGsって・・・

『そう、持続可能なところとからだづくり』



ウォーキング中は、自分の心と身体の変化を意識できます。自分の変化がわかれば、
人との向き合い方での距離の取り方も調節できることもあります。ウォーキングを
通して、自分の健康のためにしていることが、勉強・研究・仕事・人間関係にいい
変化をもたらしてくれると思います。

- | | |
|------------------|--|
| 1. 持続可能な自分 | 日常一通勤通学や買い物を徒歩にしてみる |
| 2. 持続可能なからだ | 朝の10分ウォーキングで心身リセット |
| 3. 持続可能な筋力 | |
| 4. 持続可能なメンタルヘルス | 地域一歩いて街の散策すると、新たな発見が |
| 5. 持続可能な仲間との関係 | 緑豊かな六甲山系があるなんて贅沢な環境 |
| 6. 持続可能な自分の過ごす環境 | |
| 7. 持続可能な社会・環境・生活 | 記録一步数や気分を記録して、自分の変化を可視化
体調やご機嫌を自分がわかってあげられる |

上位入賞者(平均8,000歩達成された方のうち抽選)、その他参加賞を検討しています。
賞品の詳細は、10月下旬をめどに、ICHC保健管理部門HPにて公開します

協賛企業(50音順)



すこやかな毎日、
ゆたかな人生



Otsuka

大塚食品株式会社



神戸ヤクルト販売株式会社



後援



神戸大学校友会
KU-Alumni

神戸大学インクルーシブキャンパス&ヘルスケアセンター
保健管理部門 ホームページ

