

2026年 あるこう会 ウォーキングコース 企画書

作成日:2025 年 11 月 14日

企 画 者	中尾 英一		集 合 場 所	広島大学 北第3駐車場(バス停・公衆トイレに一番近い駐車場)
例会番号・コース名	第523回 鏡山公園 & 広島大学体力測定コース		集 合 時 刻	午前 9時30分
実 施 日	2026年 5月9日(土)		乗 物	自家用車
昼 食 ・ 場 所	広大構内の「北1カフェテリア食堂」		レ ス ト ラ ン	
ウォーキングコース	広大キャンパス⇄鏡山公園コース			
企 画 説 明	広大キャンパス⇄鏡山公園のウォーキングと			
	・広島大学の田中教授指導による、「バランス移動能力体力測定」を取り入れた例会とする。 (体力測定の会場は広島大学の「西体育館アリーナ」にて、13:00 ～ 15:00 見込み)			
	・解散予定 16:00			
行 先 ・ 住 所				
	①広島大学の西体育館アリーナ(体力バランス移動能力測定の会場)			
	②下記の「ウォーキングコース」& 昼食場所とする広大構内の「北1カフェテリア食堂」			
コ ー ス	km	午前/午後	ウ ォ ー キ ン グ コ ー ス 詳 細	
① し っ か り	7.5km	午前	① 広大 北第3駐車場(09:30の集合場所) ⇒ ② (9:50)ウオーク開始 ⇒ ③鏡山公園 散策 ⇒	
			④広大構内の「北カフェテリア(昼食場所)到着(11:30)⇒ ⑤12:15 西体育館アリーナに向けて出発 (12:30到着見込み)	
	2.0km	午後	⑤13:00 より、「西体育館アリーナ」で、広島大学メンバー指導による「体力バランス移動能力測定等」を実施	
			・終了見込みは15:00 ⇒16:00 解散予定	
② ゆ っ た り	3.5km	午前	① 広大 北第3駐車場(09:30の集合場所) ⇒ ② (9:50)ウオーク開始 ⇒ ③ 広大構内 散策 ⇒	
			④広大構内の「北カフェテリア(昼食場所)到着(11:30) ⇒ ⑤12:15 西体育館アリーナに向けて出発 (12:30到着見込み)	
	2.0km	午後	⑤13:00 より、「西体育館アリーナ」で、広島大学メンバー指導による「体力バランス移動能力測定等」を実施	
			・しっかりと同じ	
ドライブコース	往路	★ 重要事項 : 「西体育館アリーナ」への入館には、「上履き」が必要です。全員必ず携行願います。		
往復約 km	復路			
ドライブマップ	URL又は添付資料			
ウォーキングマップ				
③ 雨 天 の 場 合	・ウォーキングは中止し、「体力バランス能力測定のみ」実施する。 ①北第3駐車場集合 AM 11:00 ⇒ 徒歩にて「北1カフェテリア」へ移動 11:30 北1カフェテリア着 ⇒ 昼食後、12:15 徒歩にて「西体育館アリーナ」へ向けて出発 到着 12:30 ⇒ 「体力バランス移動能力測定等」をスタート 13:00 ～ 15:00 終了 ⇒16:00 解散予定			