

walking challenge

walk to the moon

みんなで月まで歩こう！

全参加者の合計歩数で、
地球から月まで2.5往復することを目指します！

(健康の目安である1日8,000歩を、10,000人で30日間継続すれば達成できます！)

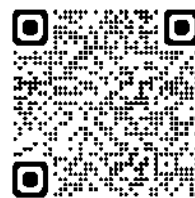


期間を通した1人あたりの1日の平均歩数が8,000歩を超えた個人またはチームには
抽選で賞品をプレゼント！

ウォーキングチャレンジ2025 参加者募集中！

【実施概要】

対象者	山口大学に在籍する学生、教職員 *参加形態は、個人とチーム（2～10名）の2通りがあり、いずれか一方に参加可能です。 チームの場合は、少なくとも1名が山口大学に在籍していれば、ご家族やお友達も参加可能です。
参加登録期間	2025年10月1日（水）～10月30日（木）
ウォーキング期間	2025年11月1日（土）～11月30日（日）
歩数計測方法	スマートフォンの歩数計アプリ、アナログの歩数計・活動量計などがご利用いただけます。 詳細はウォーキングチャレンジ2025ウェブサイトをご覧ください。
参加登録方法	ウォーキングチャレンジ2025のウェブサイトからご登録下さい https://www.juha-webforum.jp/wc/2025/
主催・共催	主催：山口大学 共催：全国大学保健管理協会
お問い合わせ先	ウォーキングチャレンジ事務局 E-Mail：support@wc-htk.com



Walking
Challenge



Walking Challenge

山口大学 Yamaguchi University

山口大学は「ヘルシーキャンパス宣言」の取り組みの一環として、『ウォーキングチャレンジ2025』に参加します。

【協力】山口大学生生活協同組合

ウォーキングチャレンジ2025

～月まで2.5往復!?全国の大学から挑戦者、募集中!～

『ウォーキングチャレンジ』は、「健康寿命を延ばす」という大きな社会的課題に取り組むため、幅広い世代に向けて新しい健康文化を発信・定着を目指し、2021年にスタートしました。この取り組みは、全国大学保健管理協会が共催し、全国大学生生活協同組合連合会が後援しています。

「2000人が1日8000歩を30日間歩くと、月まで到達する距離に相当する」という発想から、『Walk to the MOON』を共通の目標として掲げています。2025年度は、1万人が1日8000歩を30日間歩き、月まで2.5往復することを目標に、全国の大学からの参加者を募集しています。

山口大学でも目標達成を目指して、「ウォーキングチャレンジ2025」に参加します。このチャレンジは、誰かと競うものではなく、共通の目標に向かって楽しみながら、自分のペースで健康づくりに取り組むイベントです。3回目の参加となる今回、より多くの学生・教職員の皆さまのご参加を心よりお待ちしております。



ウォーキングチャレンジの参加方法

山口大学に在籍している学生・教職員の方(全キャンパス対象)は、どなたでもご参加いただけます。

参加登録期間: ~10月30日(木)まで

ウォーキング期間: 11月1日(土)~11月30日(日)

必要なもの

- ちょっと健康を意識したい気持ち
- 歩数を測るもの: スマホアプリ、アナログの歩数計など

参加申し込みはこちらから →→→→→

申込時に必要な項目: ニックネーム・メールアドレス(大学公式アドレスでの登録を推奨)・パスワード・年齢・性別・所属団体(登録画面で山口大学を選択する)



特別企画・素敵な賞品を準備しています!

詳しくは『健康科学センターホームページ内特設サイト』をご覧ください



やまだい特別企画(予定)

●育もう!「やまだいの木」

山口大学の参加者全員による取り組み(毎日の歩数登録や合計歩数など)をもとに、「やまだいの木」をバーチャルで育てましょう。どこまで大きく育つか…今から楽しみです。

●ウォーキング・フォトコンテスト

ウォーキングチャレンジ期間中に会った風景や、気になったものの写真を大募集!投稿された写真は、チャレンジ期間中に紹介されます。さらに、チャレンジ終了後には「写真コンテスト(投票)」も開催予定!

●ウォーク&ヘルシー大作戦

せっかく歩くなら、からだスッキリを目指しませんか?健康科学センターにて、InBodyやTANITA等体組成計で体の状態を測定しながら、ウォーキングの効果を“見える化”しましょう!

⇒詳細は『健康科学センターホームページ』へ

【本件の問い合わせ】 山口大学健康科学センター

TEL: 083-933-5160 mail: hoken@yamaguchi-u.ac.jp