

## 充実したキャンパスライフのための体力づくり ①

### ピアノ生伴奏でラジオ体操♪

日時：2017年5月10日（水） 12：15～12：50 場所：12：15～ 講堂ホワイエ / 12：35～ 311室

担当：健康栄養学科 山城秋美先生 ピアノ担当：健康栄養学科4年 山田まりあさん

参加者：人間発達3年 1名、健康栄養2年 2名、健康栄養3年 8名、健康栄養4年 9名、教員(GS) 1名 計21名

【はじめに】一昨年実施していたラジオ体操を復活してみました。連休明け、通常的生活リズムに体を戻していこう、というくろみもあります。健康栄養の学生を中心に、講堂ホワイエいっぱいに学生が集まりました。ピアノの音が外まで聞こえるよう、敢えてホワイエの窓を開けて臨みました。



【ストレッチ】運動前に、ストレッチを行います。ピアノの演奏を軽く流してもらいながら、首や肩などのストレッチを行い、怪我のないよう準備します。

【ラジオ体操】山城先生から、反動をつけずに行う、などの注意事項が伝えられました。一昨年実施した際は、ラジオから録音した音源を使用していましたが、今回はピアノの生演奏ということで、曲が流れるのと同時にみんなからは歓声があがりました。聞くだけで気分はとてもあがります。この曲に合わせて、おなじみのラジオ体操の始まりです。少し肌寒い曇り空の天気でしたが、体操が終わる頃にはからだは温かくなりました。

【クールダウン】運動後のクールダウンとして、ディズニーを中心としたメドレーで曲をひとつ、ご披露いただきました。耳なじみのある曲ということもあり、みなさんじっくりと聞き入っていました。

【健康講話】講堂ホワイエでの飲食は禁止されているため、311教室に移動し、みんなで一緒に歓談しながら各自持ってきたお弁当を食べます。事前に牛乳・野菜ジュース・オレンジジュースの中から好きな飲み物を選んでもらい、運動したあとの水分補給および参加賞として、ピアサポーターに配布してもらいました。GS学科のパスカル先生も参加してくださったことで、フィリピンの食生活を含め、話題はグローバルに広がりました。また、山城先生からは貧血にならないための食生活パンフレットをいただき、それにそって健康に関する講話もしていただきました。鉄分が何に多く含まれているか、その食材や料理、また、摂取するだけでなく体が吸収しやすくするためには、ビタミンや葉酸も必要であること、などを知ることが出来たと思います。



反省点としては、もう少し他学科の学生の参加もあれば、というところでしたが、普段パスカル先生との接点がほとんどない健康栄養の学生にとっては交流できる良い機会となったようです。

この企画は「充実したキャンパスライフのための体力づくり」第一弾として実施しました。アンケートでは、普段運動はほとんどしない、という声もちらほら見かけたので、今後その部分でもバックアップできればと考えております。次回もお楽しみに！