

# 充実したキャンパスライフのための体づくり：バレトン

**日時：**2019年7月2日（火） 10：40～12：10

**場所：**2号館1階 学修支援センター 学習室1

**担当：**バレトンマスタートレーナー 鈴木みどり先生

健康栄養学科 山城秋美先生、保健室 原田香奈先生

**参加者：**GS1年 1名、GS3年 1名、健栄1年 1名、健栄3年 6名 計9名

外部より、鈴木みどり先生を講師として迎え、日頃の運動不足とストレス解消のために実施しました。高温多湿の天候のため、エアコンの効く室内での開催です。筋肉量が各年代でどう変化するか、といった身体の話をしていただいた後、レッスン開始です。

今後に向け、まず目標を設定しました。それはホバリングと言われる体勢をできるだけ長く保てるようになること



です。今回は1分間でチャレンジしましたが、今後はより長く体勢を維持できるように、各自日頃から取り組んでみることになりました。

ウォーミングアップから始まり、こまめに水分補給しつつ、みなさん、約1時間のバレトンエクササイズをしっかりとやり遂げました。バランスをとるために集中力も必要でしたし、自分の身体に意識を向ける時間になったと思います。最後はこのバレトンポーズでパチリ。

みなさんの感想から、久しぶりに身体を動かした学生が多かったように見受けました。保健室の原田先生は、日頃、体育の授業での怪我の発生状況などみていると運動能力の低下が原因かなと感じることがあるそうです。鈴木先生に筋肉量が年々減ってしまうことなど話してもらうことで、学生に運動の必要性が分かってもらえたようで良かったと話しておりました。



後期も開催予定です。より多くの方の参加をお待ちしております。