

## 充実したキャンパスライフのための体づくり：バレトンにチャレンジ

日時：2018年7月25日（水）14：40～16：10 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

参加者：健康栄養2年 6名、教員(GS) 1名 計7名



健康栄養学科2年生ピアサポーターと山城秋美先生の企画です。スポーツジムでも日頃教えていらっしゃる、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。試験が始まって忙しい中、6名の学生が参加してくれました。当初、体育館での実施を予定しておりましたが、熱中症対策のため急きょ場所を移動し、エアコンの効く室内での開催です。

バレトンや体脂肪率や筋肉量の年齢的变化について教えていただいた後、音楽に合わせて体を動かしました。バレエやヨガを取り入れた動きで優雅に見えますが、筋肉に確実に効いているのを実感できる動きです。重心を意識しながら体を動かすこと、無理をしないこと、一人ひとりの様子を確認しながら、息ひとつ乱さず指示される先生はさすがでした。

参加者のみなさんには、どこが動きやすく、どこが固いのか、自分の身体を見つめる時間になったことと思います。終了後は、身体がスッキリしたという感想を多くいただきました。