

充実したキャンパスライフのための体づくり：バレトン②

日時：2019年10月2日（水） 16：20～17：50

場所：2号館3階 会議室 1・2

担当：バレトンマスタートレーナー 鈴木みどり先生
保健室 原田香奈先生

参加者：GS1年 1名、健栄1年 2名、健栄3年 11名、心福3年 2名、社会人1名
計17名

前期に引き続き、今年度 2 回目のバレトンです。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。10 月に入りましたが、まだ少し気温が高かったため、エアコンの効く室内での実施です。

前回設定した目標があります。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。各自日頃から取り組んでみるのが宿題になっていました。その確認の意味もこめてホバリングの 1 分間チャレンジからの始まりです。



つぎに二人一組でストレッチです。首や腰まわりを、一人ひとりの柔軟さや調子に合わせてながら、ストレッチの強度を変える方法なども含めて教えてもらいました。

今回の参加者 17 名中バレトン初参加は 9 名で、全体の半分ほどです。そこを踏まえ、バレトンについて再度説明していただいた後、エクササイズを開始しました。

始めたときには外も明るかったのですが、終わる頃には日が落ちてすっかり暗くなっていました。運動してスッキリしたという意見が多く、明るい表情で帰宅していく学生たちが印象的でした。普段運動をしないと答えた学生には、これをきっかけに日頃から意識してもらえるとうれしく思います。

