

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：2019年2月9日（水） 13：00～14：30

場 所：2号館1階 学修支援センター 自習スペース

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：心理福祉1年1名、健康栄養1年3名／2年3名／3年4名、GS学科2年1名、教職員1名 計13名

山城先生と原田先生の企画で、今年度3回目となるバレトンです。冬の寒い時期硬くなった身体をリフレッシュさせるための機会として開催しました。春休みに入っているにもかかわらず、多くの学生に参加いただき、自習スペースでの実施となりました。

まず、30分ほどで、20代や女性に必要な身体づくりについて、鈴木先生と保健室の原田先生よりお話いただきました。学生から質問を募り、そこから、栄養のこと、食事を一日三食摂る大切さ、将来を考えたからだづくり、女性ならではのバイオリズムについて、流行のダイエット方法を試すことの危険性について、などなど、お二人からはこれまでの経験や学生を見てきて感じたことを、たっぷり話していただきました。いまず役に立つというよりは、いま、知識としてインプットしておけば、大学卒業後、社会人になってから、子どもを産むとき、ふと思い出して生活にとりいれることができます。



お話の後は軽快な音楽に合わせていよいよ身体を動かします。バランスをとるのが難しかったり、動きについていけないこともありましたが、先生のカウントに合わせてみんなでかけ声を出しながら運動することで、つらい動きもなんとか前向きに楽しくできたようです。この日はとても寒く、広いスペースはなかなか暖まりませんでしたが、バレトンが終わることには身体が十分に温まり、部屋が暑く感じられるほどでした。

来年度も、定期的開催できればと考えております。

鈴木先生、ありがとうございました！