

ウォーキングレッスン

ヘルシーキャンパスでは、ウォーキングチャレンジ実施中でもありますので、講師を招いてのウォーキングレッスンを行いました。

普段の歩き方を見直すことで、足腰が軽く、自然なウォーキングができるようになります。使う筋肉を意識することで、エクササイズ効果も期待できます。

ということで、たくさんの参加者のみなさまにお集まりいただきました！

日時：10月10日(火) 17:30~18:30 10月13日(金) 12:00~13:00

対象：京都大学の全教職員・学生 ウォーキングチャレンジのチーム参加メンバー

講師：内藤 千鶴子先生 パワークアウト スタジオ Body by Chizuko 代表／講師

参加者

10月10日 男性2名、女性16名 計18名

10月13日 女性12名、男性3名 計15名

真新しいオープンラボに、来所されたみなさんも「こんな場所があったのですか！」とびっくりされていました。

講習の様子

10月10日はオープンラボの初イベントでしたので、最初に健康科学センター長の川村先生にご挨拶をいただきました。

先生の「オープンラボから、皆で一緒に健康づくりをしていきましょう」とのお話に、参加されたみなさんも大きくうなずかれていました。

ウォーキングの先生からの講義後、各参加者の歩行の様子の撮影を行いました。その後ウォーキングの練習、最後にまた撮影を行い、改善したところやすべき部分などを先生から各参加者にレクチャーをされました。

マイル獲得のためにウォーキングチャレンジに参加したという学生さんは「ウォーキングがこんなに疲れるとは！」ときちんと筋肉を使った歩き方を知って驚かれていました。

大変有意義な講習となり、みなさんと楽しそうでした。

参加されたみなさま、おつかれさまでした！

