

【京都大学ヘルシーキャンパス・プロモーター 活動報告】

ヘルシーキャンパスフォーラム 2018

HEALTHY FESTIVAL 開催

2019年3月18日
京都大学ヘルシーキャンパス・プロモーター

2018年12月16日(日)、私たちヘルシーキャンパス・プロモーターが初めて企画に参加したヘルシーキャンパスの大きなイベントである、「ヘルシーキャンパスフォーラム 2018: HEALTHY FESTIVAL」が開催されました。

ヘルシーキャンパス京都ネットワークが主催し、京都大学が主管を担当したこのフォーラムでは、第1部をヘルシーキャンパス京都ネットワークが、第2部を京都大学ヘルシーキャンパス・プロモーターが中心となって企画を進めました。

1. 当日の様子

【第1部】

ヘルシーキャンパス・プロモーターからは、大人数の前でのプレゼンテーションは初めてという学部生2人が、プロモーターの活動目的や活動内容、今後の活動計画をご紹介します。

【第2部】

今回新たに企画した「HEALTHY FESTIVAL」では、皆で楽しみながら健康になることをテーマに、プログラム全員で楽しめる参加型のプログラムを複数用意しました。

「HEALTHY FESTIVAL」の企画は、昨年9月に行われたヘルシーキャンパス・プロモーター養成講座の中で、我々プロモーターのアイデアの1つとして考えたものを、実際に具体的に企画し、実施したものです。イベントを企画することも、イベント実施の主体者となることも初めての経験だった我々にとって、養成講座が終了してから約2か月後に本番を迎えるという状況は、とても不安なものでした。実際に、プログラムについて実現可能性を伴いつつ具体化させていく作業や、イベントの広報は、時間が十分でない、どのように進めていけばよいのか分からない等、様々な壁にぶつかりながら、プロモーター全員が、各自に分担された作業、自身ができる作業を日々懸命にこなしながら、何とかイベント当日を迎えることができました。

「HEALTHY FESTIVAL」では、4種類の参加型イベントと企業展示を行いました。

<プログラム内容>

① Walk the campus

「HEALTHY FESTIVAL」の目玉として我々が準備したプログラムです。参加者の皆さんに、京都大学構内に予め設定されたポイントをチームで歩き廻りながら、健康に関する豆知識を集めたクイズに挑戦していただきました。クイズの正解数と、各チームで実際に歩いた歩数とを足して、最も得点の高かったチームには、景品も準備しました。寒空の下でしたが、参加して下さった多くの方が、「よく歩いた」、「体がぼかぼかする」と楽しそうに戻ってこられたことが印象的です。簡単ではないクイズを用意しましたが、全体的に正答割合がとても高く、満点のチームもありました。

② ウォーキング・レッスン

京都大学のヘルシーキャンパス関連イベントの中でもとても人気の高い、ウォーキング・レッスンは、このイベントの中でもとてもよい評判をいただくことができました。正しく綺麗に

歩くために必要な体の準備を行ってから、会場付近の廊下を使って実際に歩く練習へと進みます。講師の先生のはきはきとした掛け声のもと、皆さん楽しそうに、そしてとてもきれいに歩いていらっしゃいました。

③ ワークアウト

職場やご家庭で、簡単にできるエクササイズをきちんと教えていただきたいと考え、ウォーキング・レッスンの講師の先生に、狭いスペースでも気軽に手軽にできる、でも体作りをしっかり行うことができるエクササイズをご紹介いただきました。階段状になっているホール内という限られた空間でしたが、皆さん狭さを感じさせず、のびのびとエクササイズを行っていらっしゃいました。

④ 瞑想

瞑想の入門編として、その日1日を静かに振り返る時間をとおし、自分が何をどのように感じたのかを思う時間を設けました。僅かな時間ではありましたが、瞑想を行ったホール内には、ワークアウトの時の明るさから打って変わり、静けさと穏やかさを感じられました。

⑤ ブース展示

ご協賛くださった複数の企業・団体の皆さまが、健康づくりに関わることをテーマに、ご紹介にとどまらず、健康を維持する機器を試したり、身体によくて美味しい食べ物を試食するコーナーを設けてくださいました。また、ブース展示の一角には、プロモーターがおもてなしの気持ちで選んだお菓子等を並べた休憩スペースを設けました。いずれもとても盛況の様で、ブース展示等を行ったホワイエは、終始参加者の皆さんで賑わっていました。

【写真】



2. プロモーターの感想

【よかったこと】

- ・プロモーター内の雰囲気良くて、集まって話すことが楽しみになっていた。
- ・皆で柔軟に助け合いながらフォーラムを創っていった。
- ・皆の意欲が高く、スキルを多分に活かしてのぞめた。

【課題】

- ・準備期間が短かった。
- ・広報、連絡、情報共有の方法について、今後さらに検討が必要。