

ヘルシーキャンパス フィジカル 「エクササイズルームお試し企画@桂」 開催報告

2019年7月22日
京都大学環境安全保健機構健康管理部門

2019年7月10日（水）12:15～12:45に、京都大学桂キャンパス 保健診療所桂分室で、「エクササイズルームお試し企画@桂」を開催しました。4名の教職員の方々にご参加いただきました。

当日の様子

保健診療所桂分室にはエクササイズルームがあり、エアロバイク、トレッドミルなどのマシンのほか、ダンベルやストレッチポールが備えられており、教職員や学生の方々なら、開室時間中は自由にお使いいただけます。まず、みんなで準備体操をした後、これらを使ったエクササイズを、順番に体験していただきました。

参加者の声

診療所はあまり縁がないようで、「こんな場所があるのは知らなかった」「ヒーリングルームは利用したことがあるけど、エクササイズルームの存在は知らなかった」など、皆さん、スタッフにとっては少々淋しい認識のようでした。

日頃あまり体を動かす機会がないそうで、「明日、筋肉痛になりそう…」という声も聞かれました。しかし、「（トレッドミルを）もう少しやってもいいですか」「家にダンベルがあるはずなので、家でもやってみます」「ストレッチポールはどこで買えますか」などの声も聞かれ、継続的に体を動かすきっかけになったのではないかと思います。

報告（高山 宏江、大坪 沙織、橋本 佳代）

