

ヘルシーキャンパス自主企画

「職員一般定期健康診断にあわせた健康太極拳のご案内（初心者向け）～ゆっくり動いてみましょう～」開催報告

2019年10月2日
京都大学環境安全保健機構健康管理部門

2019年9月20日（金）宇治キャンパス 木質ホール、25日（水）桂キャンパス 船井交流センター体育館（開催時間：12:20-12:50）で、職員定期健康診断実施に合わせて健康増進のための「初心者向けの太極拳」を開催しました。教職員合計18名の方々にご参加いただきました。

当日の様子や参加者の声

秋は職員定期健康診断の季節です。病院地区、本部地区と始まり、9月の後半は、宇治地区、桂地区2日間行うのですが、宇治、桂地区では、ヘルシーキャンパスイベントは、本部地区に比べると開催が少ないため、今回、健康診断に合わせ、当部門スタッフが講師となって行いました。日本でも太極拳が楽しめるように考えられた健康太極拳の動きを「みようみまね」で行います。太極拳というと難しい印象がありますが、「みようみまね」で、みなさんととても上手に体を動かされていました。「吐く、吸う」のゆっくりした呼吸に合わせて、ゆっくり動きます。いろんな年齢層の方が集まり、楽しい有意義な時間となりました。



昼休みの短い時間ですが、覚えられた動きは日常の運動に取り入れることもできますし、なによりも体の循環がよくなり温かくなりました。

参加者の皆さんからは「さわりだけでもできて楽しかった」「本格的に太極拳を始めたい」「継続して行ってほしい」等の感想をいただくことができました。

ご参加、ありがとうございました。次回もお楽しみに！



（報告：八木）