

2019年10月23日

京都大学環境安全保健機構健康管理部門

2019年10月7日(月)17:45~19:00に、積山薫バレエ会「誰でもバレエ教室」を開催しました。教職員の方11名の参加がありました。

## 当日の様子

まずは音楽を聴きながらヨガマットの上でストレッチ。下半身のストレッチを中心に、全身の筋肉をほぐしていきます。そしてバーを持ちながら、足や腕のポジションや基本姿勢 基本動作のレッスン。最後にセンターでステップや回転を行いました。

## 感想・参加者の声

普段使わない筋肉をストレッチすることで、気持ちよかったあーという声や、体の硬さを改めて感じておられた方もあったようです。

バレエは初めてという人もおられたようですが、先生の丁寧な指導の下、レッスンが終了するころには、皆さん軽やかなステップを披露されていました。

帰りの際には笑顔でお話しされていて、リフレッシュされた様子でした。

今回オープンラボを使用していただき、オープンラボの存在や、ヘルシーキャンパスの取り組みなども知っていただける機会となり、部門としてもうれしく思います。今後もヘルシーキャンパスのイベントにもご参加いただけるように、情報提供していきたいと、改めて感じました。

ご参加いただいたみなさまありがとうございました。

(石見 渋谷 高山 記)

