

2020年6月26日

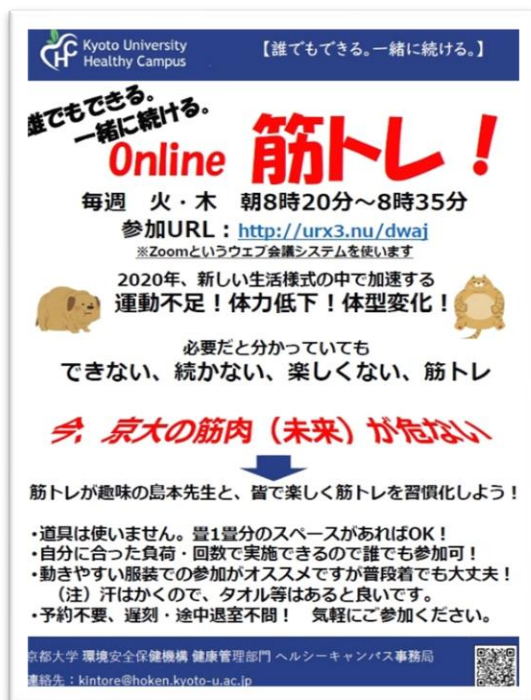
京都大学環境安全保健機構健康管理部門

今まで、ウォーキングやヘルシー弁当講座など、様々なヘルシーキャンパス活動を行ってまいりましたが、新たな活動として、「Online 筋トレ」を開始しました。なかなか一人では継続が難しい筋トレ…。しかし、zoomを利用することで複数人と一緒に行うことができるので、筋トレが習慣化されやすいのではないかと考えました。

記念すべき第1回目は、2020年6月23日(火)に実施し、9名の方に参加いただきました。時間は、1限目の授業開始前の8:20~8:35に行いました。健康科学センターの島本先生が講師となり、筋トレの説明をしてくださりました。筋トレのポイントや、もっと負荷をかけたい方へおすすめの方法など、分かりやすく説明していただいた後、いよいよトレーニング開始です。まずは、腕立て伏せを10回、参加者みんなで行います。次に、30秒間自分のペースで腕立て伏せを続けます。30秒も出来るのかと心配される方もおられるかもしれませんが、夢中に行くとあっという間だと思えます。その後スクワット、体幹を鍛えるプランクの計3種類のトレーニングを行いました。終了後には軽く汗をかき、頭もスッキリしていて、一日のウォーミングアップが出来たような感覚でした。また、みんなが同時に同じトレーニングを行うことで、一体感を感じました。

また、6月25日(木)に第2回目を実施し、14名の方に参加いただきました！前回は参加して下さった方もおられ、この様にみんながトレーニングが習慣化出来れば嬉しく思います。

今後も、毎週火曜日と木曜日の8:20~8:35に、「Online 筋トレ」を継続していく予定をしています。皆様のご参加をお待ちしております！（江邊）



Kyoto University Healthy Campus 【誰でもできる。一緒に続ける。】

誰でもできる。一緒に続ける。
Online 筋トレ!

毎週 火・木 朝8時20分~8時35分
参加URL: <http://urx3.nu/dwaj>
※Zoomというウェブ会議システムを使います

2020年、新しい生活様式の中で加速する
運動不足！体力低下！体型変化！

必要だと分かっている
できない、続かない、楽しくない、筋トレ

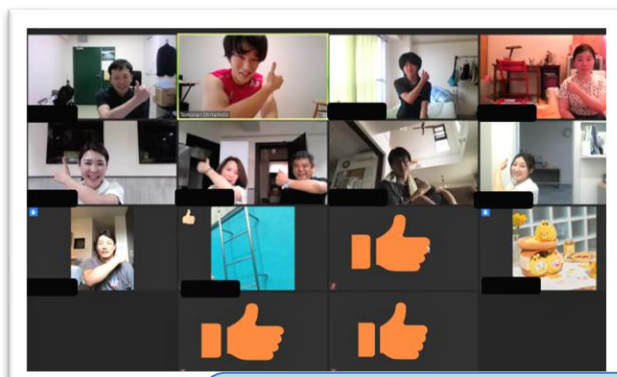
👉 京大の筋肉(未来)が危ない

筋トレが趣味の島本先生と、皆で楽しく筋トレを習慣化しよう！

- ・道具は使いません。畳1畳分のスペースがあればOK!
- ・自分に合った負荷・回数で実施できるので誰でも参加可!
- ・動きやすい服装での参加がオススメですが普段着でも大丈夫!
(注) 汗はかくので、タオル等はあると良いです。
- ・予約不要、遅刻・途中退室不問! 気軽にご参加ください。

京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門 ヘルシーキャンパス事務局
連絡先: kintore@hoken.kyoto-u.ac.jp

島本先生の腕立て伏せお見本
(負荷を強くしたい方向け)



最後はみんなが決めポーズ!
顔出ししなくてもOKです!