

ヘルシーキャンパス フィジカル部門企画 「ウォーキングレッスン」開催報告

2018年11月27日
京都大学環境安全保健機構健康管理部門

2018年11月8日(木) 昼休み(12:15~12:45)と11月13日(火) 夕方(17:30~18:15)に、京都大学吉田キャンパス 保健診療所地下のオープンラボで、「ウォーキングレッスン」を開催しました。両日合わせて総勢23名が参加しました。

当日の様子

8日(木)は約14名、13日は19名の参加がありました。

この講習は昨年も2回開催し、とても人気のあった講習です。講師の先生も気さくで素敵な方です。丁寧な説明に一人ひとりをきちんと見ていただき、直してもらったり、ほめてもらったり！とても楽しい講習です。

今年も開催することになり、申込み開始とともにすぐに予約がいっぱいになりました。では、講習の内容です。

まずは姿勢について、正しい「立ち方」から学びます。講師の先生の言うとおりに姿勢を正すと身体も軽くなるようです。みなさん、とてもきれいです。正しい立ち方が自然にできるようになるといいですね！

そして、そのまま自然に歩き出します。ちょっと緊張するようない感じでしたが・・・講習の終わる頃にはみなさん、きれいに歩いていらっしゃいました！ほんの少しのことで、気持ちも軽くなり、身体とあわせてシェイプアップまで出来そうです。健康にもいいですね！

感想・体験者の声

- ・ちょっとしたことで姿勢が変わるということがわかった。継続していきたいと思う。
- ・歩き方や姿勢の改善によいきっかけとなり、大変感謝しております。
- ・軽い運動なのに、終わったころには体がすっきりして、とてもよかったです。昼休みに運動する習慣のない人におすすめだと思いました。
- ・美しい歩き方に以前から興味があったところ、健康にもよい歩き方ということで、大変ありがたい企画でした。部屋や人の雰囲気も良く、心地よい時間を過ごせました。ありがとうございました。

などの声がありました。

参加されたみなさま、これからも姿勢、歩き方に気をつけて健康になりましょう！

私も頑張ります★

みなさまご参加、ありがとうございました。次回もお楽しみに！



(報告：八木)