

ヘルシーキャンパス：フィジカル部門企画「よくばり企画：冬の鴨川へ Let's Walking!!さらにラジオ体操もして健康に！」開催報告

2019年3月19日

京都大学環境安全保健機構健康管理部門

2019年3月19日（火）12:15～12:45に、京都大学吉田キャンパスから鴨川までのWalkingとラジオ体操を開催し、総勢13名が参加しました。

当日の様子

降水確率40%の予報が出ており、スタッフの間では開催を危ぶむ声もありましたが、早朝降っていた雨はすぐにやみ、空もだんだん明るくなってきて開催時間の頃には曇りながらWalkingにほどよい気温（14℃）でした。

参加者は京大クスノキ前で集合後、正門を出て東一条通りを西へ鴨川までまっすぐ歩くのですが、途中の青信号のタイミングに合せることがとても重要なポイントでした。信号待ちも入れて鴨川まで徒歩約10分。普段よりも意識して早歩きする必要がありました。

今回ラジオ体操はラジオ体操第一「大阪弁」でした。時間にしてたった3分15秒ですが、体操をすると体が温まりました。

惜しいことに鴨川ではゆっくりする時間はなくすぐに京大への帰途につきました。気温の上昇と体操効果で帰り道は上着を着ずに手に持っている方を数名みかけました。

感想・参加者の声

Walkingを組み合わせただけで参加者が増えたのではないかという意見がありました。また、食前に参加した者の感想ですが、昼食前の運動量として丁度よいと思いました。

みなさまご参加、ありがとうございました。

写真



（報告：谷口まり子）