

# ニュースレター★人間健康 Vol.7 No.6

人間健康科学科では学科内の活動等を紹介するニュースレターを発行しています。

## 様々な集中授業が行われました

人間健康科学科では夏休みや春休みを利用して様々な集中授業が行われています。その中のいくつかをご紹介します。

### リラクセーション



9月9・10日に滋賀県大津市にあるロイヤルオークホテルにて約50名の学生が参加し、1泊2日でリラクセーションの夏期集中授業を行いました。担当は山口先生、竹端先生です。

1日目は午後から班に分かれて、様々なリラクセーション(ソフトヨガ、アロマテラピー、足つぼマッサージ、ストレッチボール、アクアテラピー)を体験しました。

受講生は皆、とても心地良さそうで、まず癒しの効果について身を以て学びました。

癒しの体験の後はホテルの豪勢なバイキングディナー。楽しくご飯を食べました。

礼儀作法などについても山口先生から教えてもらい、単に楽しくご飯を食べるだけでなく、ホテルのような場所で食べる際のマナーについても学びました。

食事後、夜もリラクセーションについての講義を真剣に受け、2日目も多くのリラクセーションについてみっちり学びました。1泊2日の短い時間でしたが、受講生は皆、真剣に、癒しについてたくさんのことを体験し、学ぶことができました。



### レジャースポーツⅧ(アドベンチャースポーツ)

9月1・2日に日本有数のラフティングエリアである吉野川の大歩危(徳島県)で、レジャースポーツの実習を行いました。この日は台風15号とそれに伴う大雨による増水のため、水量があり、スリル満点、激流でのラフティングとなりました。ラフティング後も、興奮さめやらぬ様子でした。

竹端ゼミでは近江今津 今津サンブリッジホテルにての1泊2日の4回生のゼミ合宿を行いました。部屋から琵琶湖が望める素敵なホテルでの卒論合宿です！ホテルの研修室を借りてみっちりとお互いの卒論について検討し合いました。写真は一人一人がパワーポイントを作成し、卒論の案を参加者全員の前で発表しているところです。

それぞれが他の人達から様々な意見をもらい、新たな発見などがありました！勉強の後は、近くのバーベキュー場でのバーベキューです。場所が山の上ともあって、かなり寒くて風が強く、火を熾すまでに皆ブルブル震えながらでしたが、お肉を焼く頃には寒さも吹き飛んでいました。みんなで食べるご飯は最高でした！

1泊2日の短い時間でしたが、濃厚で思い出に残る合宿となりました。

