

ニュースレター★人間健康 Vol.9 No.2

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。

7月1日と8日のセミナーⅡでは、「生活習慣について考える」をテーマとした取り組みの一環として、5種目の体力テスト(握力、上体起こし、反復横跳び、立ち幅跳び、長座体前屈)を行いました。

多くの学生が定期的な運動を行っていないため、高校生の頃と比較して、まだまだ若いのに体力の低下を実感したようでした。

また、体力テストの後は、セミナーのクラスごとにパラバルーンを体験しました。心をひとつにしてタイミングを合わせる活動を通じて、心身の健康を感じることができました。

健康な生活を送るために体力は、とても大切です。人間健康科学科のみなさんは、ぜひとも大学生の間に定期的な運動をすることを身につけて下さい。

運動不足、体力低下を感じている方は、1号館地下のトレーニングルームを利用しましょう！

小森 康加



心を一つにしてパラバルーン体験

人間健康科学科のみなさん、

夏休みの間も生活習慣を乱すことなく

毎日、健康であり続けましょう！！