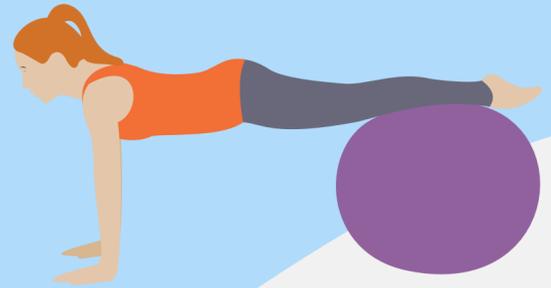


「コンディショニング」 エクササイズ



6月23日(月) 17:00~18:30

場所：記念館地下スタジオ1-3

ファシリテーター：体育研究所 清水花菜先生

皆さんは「コンディショニング」という言葉を知っていますか？はじめは、アスリートの心身の健康管理を目的に使われ始めた「コンディショニング」という言葉ですが、いまでは「身体と心のコンディションを整えて良い状態にすること」とより広く一般的な概念として注目をされています。

私たちのコンディションは、環境や心身の調子などで日々変化し、学業や研究、生活リズムや体調、気温の変化や食事、家族や友人関係など、様々な要因によって左右されます。

そのため、日々の変化の中で、コンディショニングがうまくできないと、心身の疲れが知らず知らずのうちに蓄積し、疲れやすくなったり、物事を前向きに捉えられないことも…。

今回のワークを通じて、心身のコンディションと向き合い、「整える」を体験をしてみませんか？



- * 参加は慶應義塾大学所属の学生に限ります
- * 学部学年不問、無料
- * 定員30名程度

プログラム

- ①アライメントチェック
自分の体の状態を知ろう
- ②呼吸法
呼吸を深めよう
- ③コンディショニングエクササイズ
ボールを使ったり音楽に合わせてたりしながら
体を動かそう



申込みは、QRコードを読み取り、
必要事項を記載して送信



受付後、イベント前までに、
記載したメールアドレスへ
「当日の流れ」の案内がとどきます。

講師：清水花菜 先生

慶應義塾大学体育研究所 助教
日本体操協会 新体操強化本部 本部員

日吉、三田キャンパスで「エアロビクス」
「ボディメイクエクササイズ」の授業を
担当。体育授業やスポーツ指導を通して
子どもから大学生までの幅広い年代に携
わり、心身の健康の保持増進、スポーツ
を通じた豊かな人生を目指しています。



日吉学生相談室 (TEL 045-566-1027)

開室日時：月-金 (9:30-16:30)

ご不明点など、何でも気軽にお問い合わせください。

「学生相談室グループアワー」は、学生相談室が主催する、自己発見や
コミュニケーションなどをテーマにした学生参加型イベントです。