

疲れにくい身体をつくる コンディショニング

学生相談室
グループアワー

2026年6月25日(木) 17:00~18:30

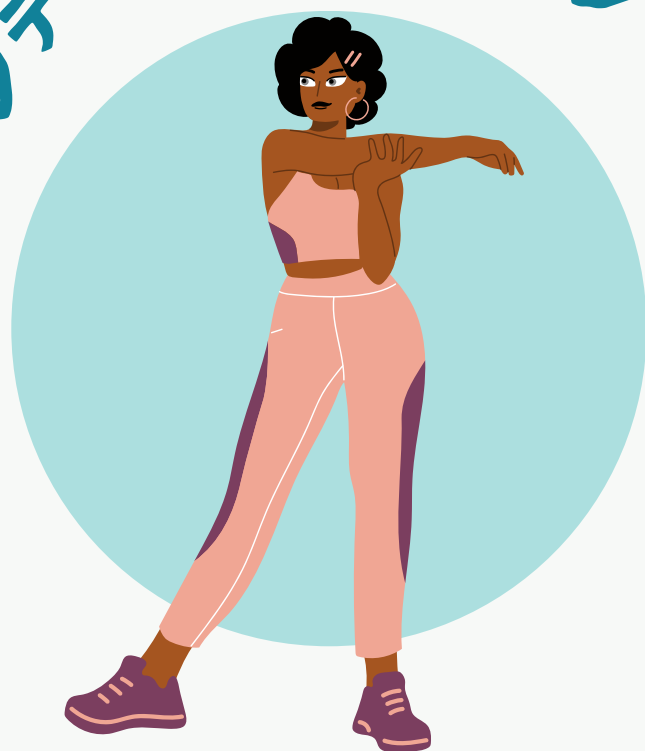
場所：日吉キャンパス 記念館地下スタジオ1-3

最近、「なんとなく疲れが取れない」「肩や首がずっと凝っている」「気づくと呼吸が浅くなっている」…、そんなことはありませんか？
今回のワークでは、呼吸や姿勢、身体の使い方を見直しながら、自分の心身の状態に気づき、“整える”ことを体験していきます。

自宅でも気軽にできるセルフコンディショニングで
「なんとなく不調」を見直し、身体と心のバランスを取り戻しましょう。

- ◆ 参加は慶應義塾大学の通学課程の学生に限ります。
- ◆ 学部学年不問 無料 ◆ 定員30名程度（先着順）

①コンディショニングチェック



姿勢や呼吸から、
自分の身体の状態を知ろう

②呼吸エクササイズ



呼吸を深めて、
自律神経を整えよう

③コンディショニングエクササイズ



タオルやボールを使って、
身体をゆるめながら整えよう

講師
体育研究所 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 副本部長

日吉キャンパスにて「エアロビクス」「ボディメイクエクササイズ」「リズムミックジムナスティック」の授業を担当。体育の授業やスポーツ指導を通して、子どもから大学生まで幅広い年代の心身の健康づくりに携わっています。



申し込みはこちら！

詳細はイベント開催日までにメールでお知らせします。
なお、当日は**フェイスタオル**を持参してください。