

- ◆企画名 現役関大生から教わるウォーキングレッスン！！
「デュークズウォーキング～健康的に美しく～」
- 日 程 2017年7月10日（月）
- 場 所 総合学生会館凜風館4階 ミーティングルーム
- 参加者数 30名（ピア・サポータ5名、一般学生14名、学生支援室TA1名、職員10名）
- 目 的

「あなたの得意、シェアしませんか？」の企画として行った。普段歩くことに何の問題も感じていない、むしろ当たり前になっている「歩く」という行為を通して健康や美しさを感じてもらうことを目的とした。前を見て姿勢よく元気よく歩くことで、気持ちのいい毎日を送ることも目的とした。

内 容

関西大学在学中でデューク更家公認ウォーキングスタイリストの Mao 氏を講師として招き、ウォーキングレッスンを行った。身体本来の機能を整え、歩くために必要な筋肉を動かしながらエクササイズすることで、美しい歩き方を身につけた。どれだけ歩くかではなくどう歩くかの大切さにこだわったレッスンで参加者に体験してもらった。

効 果

「歩く」という当たり前の行為だが、実践形式のレッスンを通して参加者が笑顔になっていた。参加者のアンケートからも満足度の高い企画であることが分かった。また、歩き方を少し意識するだけで印象が大きく変わることが分かった、笑いながら運動できて良かったなどの声もあり、目的に沿った企画を行うことができた。

改 善 点

- ・講師の方と顔合わせをしてから企画当日までの期間が短かったことから、書類作成や広報の期間が短くなってしまった。
- ・「あなたの得意、シェアしませんか？」での企画経験者がおらず、講師の方とどう関われば良いのかが曖昧になってしまった。ポスターなど講師の方のこだわりを配慮しながら作成するのは難しかったので、話し合っって講師の方に作ってもらっても良かった。
- ・当日は KUSP のメンバーもレッスンに参加させていただいたが、一般学生と同じ目線ではなく、あくまでもスタッフとして一歩下がって参加するべきだった。

感 想

準備はスムーズにいかなかった部分もあったが、企画は参加者に楽しんでもらったので良かった。アンケートの満足度も高く、同じ企画をもう一度してほしいという声もあがった。講師の方にも参加者の方にも満足していただけたので、今後同じような企画を行うことも視野に入れていきたい。

