

- ◆企画名 第2弾！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12月12日（火）
- 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 18名（ピア・サポータ7名、一般学生7名、職員4名）
- 目 的

「あなたの得意、シェアしませんか？」の企画の第2弾として行った。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

広報期間が十分あったにも関わらず、参加者が少なかった。そこで、以前 KUSP の企画に参加したことのある方に対し、次回企画の案内をすることで参加者を増やすことができないかと考えた。今後は、案内メールを送っても良いかをアンケートで聞いておき、案内希望の方のみに連絡をすることとする。

感 想

2回目ということで書類作成から当日の運営までスムーズに進めることができた。講師の方にも満足していただけたので良かった。しかし、参加者が少なかったことが残念だった。

