

◆企画名 「みんなで宅トレダイエット!! (to 七夕) ー願いを叶えるため Youtube  
動画で楽しくエクササイズしませんか?ー」

日 程 2021年 6月 23日、30日、7月7日(水) 12:20 ~ 12:50

場 所 オンライン

参加者数 7名(うちピア・サポータ1名、シニア1名)

目 的

コロナ禍で運動不足になりがちな今、参加者全員でそれぞれの目的・目標を共有した上で、オンラインを通じて体を動かしその楽しさを共有することを目的として開催した。

内 容

まず、参加者の緊張を和らげるためのアイスブレイクとして自己紹介をし、そこで今回のイベントに参加した目的や目標の共有を行った。そして各回ごとに定めた、「腹筋を鍛えよう」「脚痩せをしよう」「全身運動をしよう」の3つのテーマをもとに選んだ Youtube 動画を同会の合図のもとで一斉に始め、動画を視聴しながら参加者全員で 10 分程度のエクササイズをした。エクササイズ終了後の残り時間は、参加者とのフリートークタイムとした。

効 果

今回のイベントのアンケート回答より、「1人で運動するよりもみんなで運動できて楽しかった」というコメントを頂き、イベントの開催目的を達成することができたのではないかとと思う。また、一般学生の方々も参加して下さったため PSC の活動の周知ができた上に、「今後も同様の企画があったらまた参加したい」というお言葉を複数頂いたため、これからの PSC の活動の幅を広げるための糧となった。

改 善 点

また同様の企画をオンライン上で行う際は、エクササイズ中もマイクのミュートを解除していただくことで、その間「エクササイズ楽しい」「きつい」などの感情を参加者同士で共有し、互いに声かけをすることが出来れば、より充実した時間を過ごせるのではないかと思った。

感 想

今回のイベントのアンケート回答を受け、開催目的である「参加者同士で体を動かすことの楽しさの共有」を達成することができたのではないかと思う。また、参加者との自己紹介やフリートークタイムの場面においては、前回のイベントでの反省点を活かし、積極的に話題を振ったり、話の内容を深めたりすることができた。

次回からも今回のようなイベントの開催を視野に入れつつ、参加者からいただいたコメントを参考に、今後の PSC の企画につなげていきたい。