

- ◆企画名 運動をもっと身近に！ATルーム学生トレーナーと学生S&Cによる
講習会に行こう！
- 日 程 2020年1月25日（土）
- 場 所 中央体育館トレーニングルーム前
- 参加者数 18名（ピア・サポータ15名、研修生3名）
- 目 的

一般学生に運動することの楽しさを知ってもらう。
日常生活から食事に気をつけたり、運動をするなど体のケアをしながら健康に学生生活を
過ごしてもらう。体育会との交流によって大学への帰属意識向上や一体感を感じてもらう。

内 容

1月25日（土）に、関西大学・武庫川女子大学大学間連携事業女子バレーボール部交流戦
の開催にあわせて実施される「ATルーム学生トレーナーと学生S&Cによる講習会」のサ
ポートを行う。

この講習会は、「美しい体を手に入れよう！」をコンセプトに開催され、運動が好きな学
生はもちろん、ダイエットに興味がある学生などにも広く周知し、簡単にできる運動やス
トレッチ

効 果

ピア・コミュニティ内のコミュニケーションが深まったと共に、PSC活動再開の周知を
することができた。また、活動中は雰囲気よく、みんなが仲良く話していた。その場で考
えてルールを追加したりして、盛り上がったと思われる。

改 善 点

当日の進行が少し円滑にできなかったので、事前にもっと会議を行い段取り良く進むよ
うに話し合う。

感 想

休憩時間を多く取って熱中症対策をしたこともあり、誰ひとり熱中症にならず実施する
ことができた。初めてのイベントであったので、緊張して上手くできるか不安だったが、
みんなが楽しいと言ってくれて嬉しかった。スポーツはみんなが共通して楽しめるものな
ので、このような企画をして良かったと感じた。今後は一般学生を交えたりして、もっと
大きな規模で実施したいと思う。