

ASASPO 倶楽部 外部講師プログラム

【活動概要】

フィットネスプログラムでは、心と体の繋がりを身体活動により感じ取ることを目的とし、「ピラティス」、「ヨガ」「ボクシングエクササイズ」の3つのプログラムを用意した。今年度も引き続き外部のインストラクターをお招きし、より専門的なプログラムを提供できた。

《ピラティスプログラム》

開催日：後期 11/12, 19, 12/3, 13 (全4回)

時間：18:00～19:00

開催場所：第二記念会堂 リハビリ室

講師：筈島陽菜インストラクター



《ヨガプログラム》

開催日：後期 11/10, 24, 12/8, 22 (全4回)

時間：17:00～18:00

開催場所：第二記念会堂 リハビリ室

講師：Sachiko インストラクター



《ボクシングエクササイズ》

開催日： 後期 11/1, 22, 12/6, 20 (全4回)

時 間： 18:00～19:00

開催場所： 第二記念会堂 リハビリ室

講 師： 宇野インストラクター



まずは、昨年度コロナ禍の影響で対面での実施が困難であった外部講師を招いてのプログラムが、無事開催できたことを喜ばしく思う。同時に、参加学生達の笑顔を見ることで、楽しく身体を動かすことの大切さを運営側も認識することのできたプログラムであった。今年度はコロナ禍の影響もありつつ、生涯スポーツ演習の対面実施も可能になったため、昨年度よりは学生達の運動機会も確保できていたと感じる。徐々に日常が戻りつつある中で ASASPO 倶楽部としてどんなフィットネスプログラムが提供できるか、今後も考えていきたい。

外部講師の方との連携も、2,3年目に入り、信頼関係も築けているように感じるため、次年度以降も3名の講師の方には引き続き講師依頼をしていきたいと考えている。

一昨年度とは異なり、対面でのプログラム開催時期を事前にアナウンスする機会が限られてしまい、思うように参加者が集まらない現状はあったものの、SNS やメールでの積極的な情報発信や学内へのポスター掲示、また助手・助教の先生に生涯スポーツ演習で宣伝をしていただいたことで、無事プログラムを開催することができた。次年度は、学内への宣伝方について、方法や時期など再度検討が必要であると考えます。

文責：西田