## 「体を動かす楽しさを知ろう!

# ~実践プログラム~」募集要項



### みなさんは、体を動かすことが好きですか?

好きだけど、ちょっと苦手意識を抱いていたり、なかなか機会がなかったり・・等 の理由で運動から遠ざかっているあなたに、このプログラムをお勧めします!

このプログラムに参加して、体を動かす楽しさを知って、卒業後も生涯、健康に過ごしてみませんか?



#### ★プログラム概要★

学生のみなさんが、授業に出たり、サークル活動に参加したり、就職活動をしたり・・・そんな日常を過ごすためには**健康であること**が大切です。みなさん自身が健康について考え、体を動かす楽しさを知ってもらうことは、在学中のみならず生涯健康に生きることにもつながります。また体を動かすことは<u>リフレッシュ</u>にもつながることから、コロナ禍でストレスを抱えやすい昨今においてはますます重要になっています。

とはいえ、体を動かしたいけどその機会がない、体を動かすことに苦手意識を抱いている、という方もおられると思います。たとえ球技や集団行動が苦手でも、走るのが遅いと感じていても、<u>スポーツは誰にでも楽しめるもの</u>です。ぜひこのプログラムに参加して、<u>体を動かす楽しさ</u>を知って、これからの生活をちょっと健康的に過ごしてみませんか?

#### 2022 年度 立命館大学 正課外プログラム 助成対象プログラム

- 1. 受講に向いている方
  - ・普段それほどスポーツをしないけど、体を動かしたいと思っている方
  - ・スポーツに興味はあるものの、苦手意識を抱いている方
  - ・日常生活において、体を動かすことをもっと能動的に楽しみたいと思っている方

#### 2. 受講生の獲得目標

- ・体を動かすことの楽しさを知る
- ・生涯健康でいるために、体の使い方や今後の生活について考える

#### 3. プログラムの主な内容

プログラムの運営は、BKC スポーツ健康コモンズにおいて、各種プログラムサービス(ヨガなど)や 子供向けの運動遊び教室を開催している HOS が担います。

専門のトレーナーから様々なスポーツの基礎となる体の動かし方を教わり、各種プログラムサービス を体験してもらいながら、講義と実践を交えて体を動かす楽しさへの理解を深めていただきます。

#### 4. プログラムスケジュール

以下の通り計3回で構成されるプログラムです。

### ※場所はすべて、BKC スポーツ健康コモンズ

各回、「講義(30分)+実践(60分)=計90分」の予定です。

	日時	主な内容
回目	7月1日(金)	本 PG の趣旨および PG 全容説明
	18:10-19:40	体を動かしてみよう!実践①(個人)
2回目	7月8日(金)	前回振り返り
	18:10-19:40	体を動かしてみよう!実践②(グループ)
3回目	7月15日(金)	前回振り返り
	18:10-19:40	プログラムサービス特別レッスンの実践

#### 注意点:

- ・実践では運動を伴います。運動しやすい服装・靴(室内シューズ)で参加してください。
- ・プログラム実施中、適宜、感想ペーパーなどを提出していただく予定です。

#### 5. プログラム費用

#### (1) 参加費

500円 (プログラム受講料・保険料が含まれます)

\*本プログラムは「立命館大学正課外プログラム助成金」にてプログラム参加費の一部を補助しています。

#### (2) 支払い方法

プログラム初日に 500 円を持参してください。

#### 2022 年度 立命館大学 正課外プログラム 助成対象プログラム

6. コロナ禍における感染予防対策

新型コロナウイルス感染症の感染や感染拡大予防のため、参加者には以下の内容をお願いします。

#### 【1回目プログラム前】

- ・毎朝の検温と「健康観察用紙」の記入 ※出願結果通知の際に、詳細を連絡します
- ・発熱時及び体調不良の場合は活動参加自粛

#### 【プログラム実施日】

- ・活動中のマスク着用の徹底
- ・手洗いやアルコールジェルなどによる手指消毒の徹底

#### 【プログラム終了日まで】

- ・毎朝の検温と「健康観察用紙」の記入
- ・発熱時及び体調不良時は速やかな報告および活動参加自粛

#### 7. 応募・選考について

(1) 募集期間

## 2022年6月10日(金)~6月19日(日)23:59

#### (2) 募集人数

最大 14名 出願により書類選考をおこないます。

※参加者が4名に満たない場合、プログラムを中止する可能性があります。

#### (3) 応募資格

- ・本学の正規学部学生であること
- ・学籍状態が「在学」または「留学」であること
- ・(英語基準学部学生の場合)日本語での議論についていける日本語能力を有すること
- ・全3回のプログラムにすべて参加することができること
- ・以下に挙げる「プログラム参加者の義務」を果たすことができること
- ① 成果報告書の提出
- ② 本大学から求められた場合は事前および事後のアンケートに回答すること
- ③ 本大学から求められた場合は成果発表を行うこと
- ④ 本年度停学以上の懲戒を受けていないこと

#### (4) 出願方法

下記 URL より必要項目を入力して、申請してください。

https://cw.ritsumei.ac.jp/campusweb/SVA20D0.html?key=SUR20220601124436601366049

#### 2022 年度 立命館大学 正課外プログラム 助成対象プログラム

#### (5) 選考方法

出願書類に基づき書類選考により採用者を決定します。

※応募者多数の場合は、上回生の課外活動機会拡大のため、上回生(3回生以上)を優先する場合があります。

#### (6) 結果通知

2022 年 6 月 24 日(金)13:00(日本時間)に manaba+R で通知します。

※レッスン | 回目の詳細を採用者に連絡します。

#### 8. 問い合わせ先

●専用メールアドレス: <u>seikagai@st.ritsumei.ac.jp</u>

本文中に、①学生証番号、②氏名、③連絡のとれる携帯電話番号、④質問内容、を記載してください。

●電話番号: 077-561-3920 【BKC 学生オフィス】(平日9:00-17:30)

以上

\_\_\_\_\_\_

立命館大学は2018年11月にヘルシーキャンパス宣言を行っています。

具体的には学生・教職員をはじめとした全ての人々、社会の健康増進を実現するため、以下の取り組みを行います。

- ・健康に関する教育を進めると共に、大学の様々な活動に「健康」というコンセプトを取り入れます。ヘルシーキャンパスのコンセプトを満たす活動で、既に大学で取り組まれているものをヘルシーキャンパス運動として再定義、評価、支援する
- ・「健康づくり」のラボ、知の拠点として研究を進めると共に、健康増進の新しい取り組みを実践します。
- ・対話を通じて「健康」を考え、大切にする文化を社会に発信し広げていきます。