

印刷して職員・学生  
皆さんでご覧ください！

【発行元】  
全国大学生協連  
関西北陸ブロック

## 体を動かして実践！

最近運動していますか？運動と聞くとハードルが高く感じてしまう人もいるかもしれません。この企画では簡単にできる身近な運動を実践しました！

### 活動概要

日時：2019年6月25日、27日  
場所：生協食堂 ユニオンスクエア奥  
内容：共済ブース、筋膜リリースブース、  
ストレッチブース、握力ブース、  
バランスボールブース、クイズブース



### POINT.1

#### 実践することで日常的に



こちらはストレッチブース！このブースでは特に上半身のストレッチを行いました。実際に日常的に行える簡単なストレッチを一緒に実践しながら説明しました。実際に行うことで、運動を身近に感じることができていました！

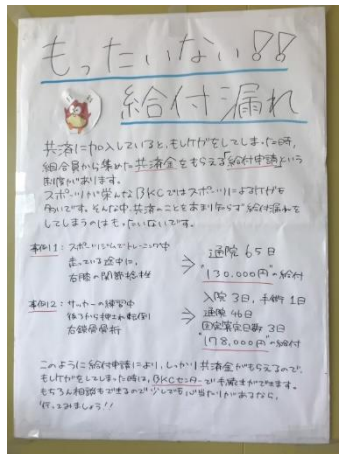
朝など急に筋肉を動かすと体を痛めてしまうため、お風呂あがりに行うことをおすすめしていました！

### POINT.2

#### 毎回あります！共済ブース

立命館BKCでは、共済活動を行う際に、共済ブースや共済ボードの展示を徹底しています！共済については総合パンフレットを使用し説明をしていました。上級生には旧制度と新制度の両方を説明し、簡単に両制度の違いにも触れていました。

今回の共済ボードは、健康や運動について考えてもらうための企画ということで、BKC内で起こった「スポーツ事故」を取り上げています！企画内で、身近な運動について考えるだけでなく、運動をしている最中のケガや事故にも備えられるようにしっかり伝えられているのがいいですね★



[安全・安心]

立命館生協BKC  
ヘルススポーツプロモーション



ご質問や[ K's NEWS ]で紹介したい活動があれば、ご連絡ください！  
ブロック学生事務局 [ 肥後 華織 ]  
higo.ko@fc.univcoop.or.jp