



二丈～福浜キャンパス 30kmウォークが開催されました！

春の陽気に包まれた4月27日(土)、30kmウォークを開催しました！今年からイベントの名称を”ディウォーク”から”30kmウォーク”に一新し、一般の方々からの参加者も募り実施しました。糸島市にある二丈キャンパスをスタートし、福岡市の福浜キャンパスまでの202号線をメインルートとする30kmで、博多湾・能古島を臨む絶景と脊振山系の新緑が心を癒してくれるコースを3～5人のチーム(ナビゲーターの学生が1～2人付きます)で完歩を目指しました。

開会式では、府内ゼミナールによるウォームアップエクササイズが行われました。その後、軽快な足取りでスタート。第1チェックポイントまでは会話も絶好調だったものの、その後はいつの間にかトーンダウン…第2チェックポイントでは博多湾の絶景に癒され、身も心もリフレッシュされましたが…距離を重ねるにつれて足取りが重くなり、まめができたり…いろいろな困難が起こった30kmでしたが、7～8時間かけて参加者全員が完歩という結果でした！参加して下さったみなさま、本当にお疲れさまでした。(裏面には、参加した学生が書いた30kmウォークを終えての感想を掲載しています。)

- 【結果】①8レク友の会 大会盛り上げ隊(一般参加) ②広島カーブ チームT(一般参加) ③社福のピョンテ(一般参加)
④世紀末リーダーTENG(学生参加) ⑤わさびとくるぶし(学生参加) ⑥Ms.K(学生参加) ⑦SMSY(学生参加) ⑧にやにや(学生参加)



府内ゼミによるウォーミングアップ



参加者全員で記念撮影



元気一杯で歩き始めます



まだまだ元気です！



余裕があります！



第1チェックポイントで昼食



第2チェックポイント(長垂海岸)



一般参加チームが1番でした！

新入生を迎えて新年度がスタートしました

春爛漫の4月4日(木)、ヒルトン福岡シーホークホテルにて入学式が挙行されました。入学式の翌日から、早速、新入生ガイダンスや健康診断が行われました。

ガイダンスでは、学生生活を送る上での留意点や履修指導、自己紹介などを行いました。また、豊かな人間性を育むための本学科独自の教育方針である『健スポ魂』についても説明がありました。

県外出身の学生も多く、新しい環境での生活は大変かと思いますが、講義や実習、ボランティア、サークル活動などを通して自分を磨き、楽しく充実した2年間を過ごしてもらいたいです。



熱中症対策講座 『水分補給の重要性』を開催

5月16日、大塚製薬株式会社福岡支店の玉置氏をお迎えし、熱中症対策についての講演会を開催しました。

乳幼児や高齢者が脱水症状に陥りやすい理由、水とスポーツドリンクの成分・吸収比較、水分補給のタイミング、熱中症になってしまった時の対処法など、内容が盛りだくさんの講演でした。どれもがスポーツ指導者にとって必須の内容で、学生たちは真剣な眼差しで話を聞いていました。水分補給の重要性を再確認できた時間でした。



ボランティア報告

5月には2つのボランティアに参加し、地域スポーツ活動のお手伝いをしました。

JFAキッズサッカーフェスティバル (5月18日 ヤフオクドーム)



福岡県身体障害者体育大会 (5月19日 博多の森陸上競技場)



オープンキャンパス開催！

7/21(日)・8/4(日)・8/24(土)

今年も楽しいプログラムを準備中！
詳細は次号でお知らせいたします。

西短は「北部九州総体」を応援しています！

7月28日(日)～8月20日(火)まで、福岡県・大分県・佐賀県・長崎県において全国高等学校総合体育大会『2013 未来をつなぐ 北部九州総体』が開催されます。

本学は、この大会の企業協賛として協力しています。この夏、高校生の熱い戦いを応援しています！



Blog



Facebook

ゼミナールの紹介

松波ゼミナール

活動テーマは「見る、する、支えるスポーツの実践」とし、野球をはじめ、サッカー、バスケットボールなどの観戦、リレーマラソン参加やウインタースポーツの体験、スポーツイベントのお手伝い、地域活動のボランティアを積極的に行ってゆきます。

また、スポーツ活動が与える効果について心理的側面からの検討し、身体的にも、精神的にも、社会的にも有効であるといわれているスポーツ活動について、その影響を「こころ」の視点で考えてゆきます。



星子ゼミナール

「シーズンスポーツに挑戦する！」がテーマです。春には30kmウオーク、球技大会、夏にはスノーケリング、秋には熊本での金栗マラソン、冬はスキーなどの体験を予定しています。また、障がい者スポーツ大会のボランティアにも積極的に参加します。

様々なことに挑戦して、多くの人とコミュニケーションをほかり、今後の社会生活の糧にしていきたいと考えています。合言葉は「常にチャレンジャーであれ」です。



高木ゼミナール

「障がいのある方のスポーツ」をキーワードにしています。スポーツ指導者として、障がいや年齢に関係なくスポーツ指導する能力を高めることを目的として、多くのスポーツ現場に足を運ぶ予定です。

また、スポーツ活動を見るだけではなく、ボランティアスタッフとしてスポーツイベント等を盛り上げていきます。



府内ゼミナール

「スポーツ活動を通して人々の心と体を健康に」をテーマに、学内外における健康増進エクササイズの実践を通して、様々な世代の人々の健康づくりのお手伝いをします。

本年度、健スポは博多女子高校と高大連携事業を締結しましたが、この事業の一環として、本ゼミ生たちが女子高生たちにスポーツの楽しさを伝える役目を任せてもらえることになりました。この他、学内外のイベントにおいて健康づくりエクササイズを行っていく予定です。



私はこの30kmウオークの委員でした。初めてのことはかなり心配でしたが、初めて30kmウオークを成功させるために頑張りました。実際に歩くコースを先生と先輩たちと車で見て行って、危ないところや工事などで歩けないところなどの確認をしました。高校ではある程度先生たちが慣れていたけど取り組んでいたのも、やはり大学生になると違うなと思います。このイベントをやるのにこれだけたくさん用意することがあるのだと感心しました。

長い道のりの中で、7kmの時点で、歩行者の足音と、たくさん話をして、うちとけられていくのが、実感できました。話し合っていくうちに、みんなの知らなかった一面を見ることができて、それも面白かったです。

そして、実際30kmを歩き終わった時は、ものすごい達成感を味わうことができました。仲間との絆も深めることもできたので、終わってみて「歩いてよかった」と思うことができました。

30kmウオークを終えて...