



今年も歩くだけで汗をかいてしまう季節になってしまいましたがいかがお過ごしでしょうか。今回は運動する機会が減りがちな夏に向け、学習相談室のメンバーが気になることを保健管理センターの方に聞いてみました。ぜひ参考にしてみてください！

「日頃の運動が足りていません。どのようなことから始めればよいでしょうか。」

軽い運動やストレッチの後、気持ちがすっきりしたという経験はありませんか？運動をすることは、体力や筋力の向上、生活習慣病の予防など身体によいことはもちろん、メンタル面の不調からの改善にも効果があります。

特に、学生の皆さんは、毎日、勉強に脳をフルに使っているため、脳ばかりが疲労し、身体は疲れていないといったアンバランスな状態になりやすいかもしれません。こうした状態が続くと、睡眠によって疲労がうまくリセットできなくなってしまいます。よく「運動する時間がない」という声を耳にしますが、隙間時間を利用してもっと、身体を動かしてみてください。駅ではエスカレーターではなく階段を使う、一駅前で降りて大学まで歩くのもお勧めです。誰かと一緒だとやる気がやすいので、クラスや研究室の仲間と一緒に昼休みに構内を歩くのもいいですね。

また、手軽にできる運動としてスクワットもお勧めです。スクワットは全身の中でも大きな筋肉の大腿四頭筋、ハムストリングス、大臀筋を使い、筋トレの中で最も多くカロリーを消費しますのでダイエットや運動不足解消の運動に効果があります。最近では、【1日10回逆スクワット】がブームのようです。こちらも参考にしてみてください。



「肩こりや腰痛に効果がある運動はありますか？」

肩こりや腰痛の原因は主に、筋肉への過剰な負担による血行不良が原因で起こります。負担というと、スポーツや過酷な作業等が思い浮かぶと思いますが、それだけではなく「動かない」ことも大きな原因の一つです。そのため、意識的に体を動かすことが、痛みの改善につながることもあります。

肩こりには、肩の可動域を広げる運動が有効です。肩回りの筋肉を収縮、弛緩させることで血流を促すことができます。肩甲骨を寄せて胸を開くストレッチなどをやってみましょう。

また、運動不足による腰痛には、腰を支える腹筋や背筋を鍛えることで痛みを和らげることが出来ます。こうした筋肉を鍛えるためには、壁に手をつけて行う壁腕立て伏せもお勧めです。

なお、肩も腰も、痛みのある状態ではやってはいけない運動もありますので、気になる場合は医師や専門家に相談してから行いましょう。適切な運動は症状の改善に役立つことが多いですし、予防のためにも長時間の座りっぱなしを避け、こまめに普段から身体を動かしてみてください。

小金井キャンパス内の運動施設について

小金井キャンパス内にも運動できるスペースがあります。ここでいくつかご紹介します。

グラウンド

場所が空いていれば自由に使うことができます。休み時間にキャッチボールやサッカーをしている人をよく見かけます。犬の散歩は禁止です。不明な点はテニスコートの近くの更衣室にあるグラウンド管理室にて聞くことができます。

テニスコート

学生生活係で利用申請書に記入することで利用できます。個人利用での予約はできないので、行った際に空いていれば使用できます。器具の貸し出しはありません。使用可能な時間帯は 9:00 - 10:20、10:30 - 11:50 13:10 - 14:30、14:40 - 16:00 で、連続使用の場合は一度管理棟に戻り、学生生活係で再度申請する必要があります。

体育館

体育館の更衣室の横にある窓口で使用申請を行うことができます。個人利用での予約はできないので、行った際に空いていれば使用できます。卓球、バドミントン、バスケットボール、バレーボール、ソフトバレーの器具の貸し出しがあります。上履きと、運動に適した服装を持参する必要があります。

トレーニングルーム

体育館の更衣室の横にある窓口で使用申請を行うことができます。個人利用での予約はできないので、行った際に空いていれば使用できます。毎月第3水曜日に開かれる講習会に参加することで利用できるようになります。（講習会についての詳しい情報は掲示板をご覧ください。）上履きと、運動に適した服装を持参する必要があります。

「学習相談室」は、農工大のいろいろな学科の先輩方に、みなさんの疑問や不安を相談できる場所です。履修のことや試験のことなど、同じ学科の先輩に相談してみませんか？

メール・オンライン・対面で相談可能です。

メール（学習相談室）：shugakushien@m2.tuat.ac.jp

またはQRコードから→

