

開催

# 大わくわく

# 健康ランド

11月10日(水) 11日(木)  
11:00~14:00

@ルネテラス ※雨天時は屋内です

京大生協学生委員会では毎年2回「わくわく健康ランド」という、みなさんの健康具合を調べるイベントを行っています。今秋も学生委員会Palletの企画のもと、「大わくわく健康ランド」が開催されます。開催日は11月10日と11日の2日間。ルネテラスの2階（雨天時はカフェテリアルネ2階）で開催されます。大学生になってから測る機会の少なくなった握力や、何かと気になる体脂肪など、一度測ってみてはいかがでしょうか？ 当日は栄養士さんによる食生活相談会も実施。この機会に一度お越しください。

## 体力ありますか？

とかく墮落しがちな大学生活…。みなさん自分の健康には自信がありますか？ わくわく健康ランドではあなたの健康を診断します。

大学生活は運動不足になりがちです。大学入学前の体力を維持しているという自信はありますか？ 握力や背筋力などの筋力だけではなく、立位体前屈や肺活量も測って自分の体力を調べてみましょう。



▲夏のわくわく健康ランドの様子。立位体前屈をしています。

## 食生活相談会も実施

当日には栄養士さんによる食生活相談会も実施されます。健康には規則正しい食生活が欠かせません。この機会に自分の食生活を見直してみましょう。



▲夏開催された食生活相談会の様子

## 実施項目

- |        |               |         |
|--------|---------------|---------|
| ☆握力    | ☆立位体前屈        | ☆肌年齢測定  |
| ☆背筋力   | ☆垂直とび         | ☆反復横とび  |
| ☆肺活量   | ☆棒反応          | ☆食生活相談会 |
| ☆体脂肪測定 | ☆骨密度測定 (300円) |         |

## 新企画

## 反復横とび

今回の大わくわく健康ランドからは新項目「反復横とび」が行われます。反復横とびとは地面に引かれた三本の線を交互にまたいでいくという種目です。この種目では体を動かす敏捷性を測ることができます。一見簡単そうに見えますが、これが意外と疲れます。敏捷性だけでなく持久力も試されるといえるでしょう。

反復横跳びは1日に3回、11:30、12:30、13:30から行います。

はみだし  
すてーじ

未確認ではあるが、最近よく友達がはみ出している。  
⇒はみ出してる人を探しています。情報求む。

(工・4 アレキサンドリア)  
(僕ははみ出していない；編)