

カレッジスポーツセンターだより

2023 5.7月特大号

十文字学園女子大学カレッジスポーツセンター センター長 飯田路佳

お問い合わせ: csc@jumonji-u.ac.jp

暑さが厳しくなってきたので、水分補給も忘れずにしましょう！！



学内で行われる運動部やスポーツ系イベントの取材内容を2か月に1回お届けしていきます♪

【第3回モルック大会開催！！】

5月29日(月)から6月5日(木)にかけてカフェテリア前グラウンドにて、学友会主催第3回モルック大会が開催されました！モルックとは、地面に立てられた複数の木のピンめがけ、木の棒を投げ、獲得点数を競うスポーツです。今回は25点を先取したチーム、5分を過ぎた時点で25点に近いチームが勝利となり、決勝のステージへ進んでいきます。

第3回大会、全9団体の中で優勝したチームは,,,ニコニコチームです！

「チームの名の通り、”ニコニコ”で試合を終えることができ、とっても楽しかったです！」と盛り上がりを見せてくれました。

第2位は食栄チーム、第3位はチーム北見でした！参加者の方からは、

「前回は一回戦で負けたけど同じチームで勝つことができよかった」

「自分の1投で勝つことができよかった」といった声がありました。今

回が3回目の開催となったモルック大会。仲間と汗を流しながら、絆を深められる素敵なイベントとなっています。

次回のモルック大会は11月頃に開催予定だそうです。ぜひみなさんも参加してみたいはいかがでしょうか？



【心も身体もリフレッシュ！十文字ママヨガ】



6月から7月にかけて、十文字学園女子大学に隣接する十文字女子大付属幼稚園で保護者を対象とした「十文字ママヨガ」が開催されました。お子さんを幼稚園に預けている間に、手軽に運動不足の解消ができるだけでなく、親ならではの悩みを共有できるといった親御さん同士の交流を深められる場ともなっています。カレッジスポーツセンターでは、この事業を後援しました。



【小学生対象！ライオンズ親子野球教室🏟️】



6月3日(土)に本学記念ホールにて「親子野球体験イベント」を開催しました！このイベントは、ライオンズベースボールアカデミーよりコーチを迎え「ボールに親しみ、投げる・捕る・打つ」といった野球に関連した動作を親子で楽しく体験できるプログラムです。

当日は、小学1年生から3年生の児童と保護者31組62名が参加し、ライオンズアカデミーの高橋朋己コーチと元プロ野球選手で埼玉にゆかりのある白崎浩之コーチから、ボールの投げ方・打ち方などの基本的な動作を教わると、子どもたちは思い切りバットを振り、ボールを追いかけ、元気な声をあげながら会場を走り回っていました。本学も会場提供だけでなく、生徒たちによる応募受付等を担当しました。親子で一緒に、野球の楽しさに触れ、その魅力を感じることができたイベントになりました。



このイベントは、西武ライオンズ・新座市・十文字学園女子大学・埼玉県東上地域大学教育プラットフォーム(TJUP)主催により開催されました。

【トレーニングマシン講習会】



6月8日(木)、7月13日(木)の昼休みの時間帯にサブアリーナ内にあるトレーニングエリアにて、トレーニングマシン講習会が開催されました。先生や学生も含め、多くの方々に参加して頂き、正しいトレーニング方法で効率的に行うために、各器具の説明を受けました。また、トレーニングを実施する際の注意点だけでなく、何のために鍛えるのか、目的を明確にして、その目的に合わせた負荷を設定するといったお話もありました。



ちょっとしたスキマ時間や勉強の息抜きに、学内の仲間と一緒にトレーニングを行うことで、お互いに刺激しあえ、充実した時間を過ごせるのではないのでしょうか。

「ジムに通ってみたいけどお金ないよ、、、」そんな方はぜひ学内のトレーニングマシンを利用してみてはいかがでしょうか？

ただしトレーニングマシンは、講習会を受講して、修了証を受け取っていないと使用することができませんので、ご注意ください。