

夏季集中授業「ライフスポーツ演習 A (トレッキング)」および
「ライフスポーツ演習 B (キャンプ)」が実施されました

健康科学単位が開講する夏季集中授業「ライフスポーツ演習 A (トレッキング)」および「ライフスポーツ演習 B (キャンプ)」が、それぞれ 8 月 31 日 (月) ~ 9 月 4 日 (金)、8 月 30 日 (日) ~ 9 月 2 日 (水) の日程で実施されました。

【ライフスポーツ演習 A (トレッキング)】

総勢約 60 名の学生が受講した授業では、初日に相模原キャンパス・総合体育館にて山でのファーストエイドとヨガの講義・実技が行われ、2 日目には弘法山 (神奈川県秦野市)、4 日目には高尾山 (東京都八王子市)、5 日目には御岳山 (東京都青梅市) でのトレッキングが行われました (3 日目は休息日)。時折激しい雨にも見舞われましたが、学生たちは前期の間に山に関する知識や装備などを入念に準備して臨み、それぞれに自然に親しみ、楽しんでいました。4 日目の夜は大地沢青少年センター (東京都町田市) に宿泊し、野外でのバーベキューで親交を深め、思い出に残る実習になりました。



地図でコースを確認



御岳山では天狗岩に登る女子学生も



高尾山 6 号路にて



マイナスイオンをたくさん浴びました

【ライフスポーツ演習 B (キャンプ)】

総勢約 80 名の学生が受講した授業は、静岡県立朝霧野外活動センターにて 3 泊 4 日の日程で実施されました。4 日間とも雨に見舞われるという悪条件の中、朝夕 2 回の野外炊飯を各班で協力して行い、ロープワークやコミュニケーションゲームでさらに親交を深めました。2 日目の夜にはキャンプ実習恒例の食事コンテストが行われ、各班が準備を重ねてきたアイデア料理を披露し、野外炊飯とは思えない程レベルの高い味と見た目を競っていました。3 日目は残念ながら雨のためキャンプファイヤーを断念しましたが、屋内でのキャンドルファイヤーと各班が知恵を絞ったスタンプ大会で大いに盛り上がり、それぞれが忘れられない夜を過ごしました。



校旗の下でのコミュニケーションゲーム



初日の夜はボンファイヤーを囲んでのゲーム



初めは苦戦した野外炊飯もすぐに慣れました



キャンドルファイヤーの点火



料理コンテスト、優勝は「ベルギー料理」☆



スタンプ大会、優勝は「北里レンジャー」！