

平成 30 年度 アセンブリⅡ プロジェクト申請書

プロジェクト	セルフコンディショニング
主な活動場所	<input checked="" type="checkbox"/> 学内 <input type="checkbox"/> 病院内 <input type="checkbox"/> 学外
担当教員	[所属・氏名] 医療科学部・リハビリテーション学科 杉山智久
内 容	[プロジェクトの概要] 近年、肩こりや腰痛のある学生が多い。その要因として、自分自身の身のこなしが悪く、偏った傾向のまま日常生活を送っている。無理な姿勢で運動を行ってしまったためなどである。そのため、自分自身の身のこなしを学び、セルフコンディショニングの方法を知る。また他者への啓蒙活動の実施。
	[具体的な活動内容] 前期は週 1 回集まり、自分時自身の身体への気づきを促す、色々なセルフコンディショニングの方法を調べ、自宅や学校でできる方法を選択。自分たちで実施してその成果をディスカッションする。後期は、自分たちが実践した結果をもとに、学園祭での啓蒙活動の方法を立案、実施する。
	[活動に参加することで得られるスキル（社会人基礎力）] まずは自分自身の身体への気づきを促し、主体的に考え実践できる。実践した体験を元に他者と意見交換しするため、発信力、傾聴力、考え抜く力が養われる。さらにグループとして実体験の内容から一つを作り上げ、啓蒙活動を実施することで、計画力や創造力も高められる。
	[受け入れチーム数] ※ 5～8名／1チーム _____ 2 _____ チーム 【プロジェクト全体で _____ 12 _____ 名】
	[活動を予定している時間帯や日付など] 通年、アセンブリの時間帯（月曜日 4 限目）を基本の活動日 啓蒙活動日として後期の学園祭で実施
	[その他] 自分自身の身体へ気遣いができ、実践できること。