

# 東京都教育委員会主催 令和7年度学校卒業後の障害者の「学びの場」づくり みんなの「からだ」カレッジ ～大学で体験！からだを知ってつながろう～（第2回）活動報告

## ■概要

- ・日時：令和8年1月25日（日） 10:30～14:30
- ・会場：東京都立大学 荒川キャンパス
- ・参加者：18～25歳くらいまでの方 17名
- ・内容：健康に関する基礎的な講義により、日常生活における摂取カロリーと消費カロリーのバランスを学び、実際に体を動かして健康に過ごすための継続可能な活動内容を考える。

## ■活動内容

### ①第1回・宿題のふりかえり

今回までにそれがどのような取組を行ってきたかを話し合った後、運動の大切さや効果について改めて確認しました。



### ②からだを知ろう！グループワーク

どうしたらより継続して体を動かし、活動量を上げられるかをグループで考え、実践しました。



### ③サーキット活動

「歩く・段差昇降・体操・掃除」の運動を、ふつうの方法、負荷をかけた方法それぞれでやってみて、体感と心拍数の変化を測り、活動量の違いを比べてみました。



### ④目標設定、閉校式

これまで学んできた内容を踏まえて、それが活動量を上げるために行う具体的な運動を考えて、みんなの前で宣言しました。



## ■参加者の声

- ・自分で目標を立てて運動することは大事だと思った。
- ・日常生活の中で気軽に運動強度を上げることができるとわかった。
- ・大股歩きや掃除で体を動かすのが大変だったが楽しかった。
- ・仲間同士で定期的に学ぶ機会があって素晴らしいと思った。