

# 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1回）活動報告

## ■ 概要

- ・ 日時：令和7年10月19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お互いを知ってつながるワーク

4～5人のグループに分かれて、アイスブレイクとして、紙コップ積みゲームなどを行いました。



### ②からだを知ろう！グループワーク

運動とは何か、なぜ運動をした方が良いのかを講義とグループワークで学びました。



### ③からだ不思議発見キャンパスウォーク

キャンパス内をグループで回り、ミッションに合わせて実際に体を動かすことで、運動によるエネルギー消費について学びました。



### ④ふりかえり、次回に向けて

第2回に向けて、各自が継続的に取り組む運動を決め、取組状況を定期的に報告してもらうことにしました。



## ■ 参加者の声

- ・ 大学生と一緒に過ごせたこと、自分の趣味の話ができてよかった。
- ・ 身体を動かすことの大切さ、心身に及ぼす影響を痛感した。
- ・ 意外と家事でもカロリーが消費されることに気づいた。

## ■ 今後の予定

- ・ 第2回：令和8年1月25日（日）