

## 平成医療短期大学 Active Running Club 第1回活動報告

ランニングを通して、健康意識の向上、広報、学科・専攻間の親睦を目的として活動する、平成医療短期大学教職員によるランニングチーム「平成医療短期大学 Active Running Club（略称：平成医療 ARC）」を結成しました。現在メンバーは16名です。

活動内容は、月1回程度集まったメンバーでランニングやストレッチ等身体を動かすこと、将来的にメンバーが各地で開催されるマラソン大会に参加することを目標としています。直近では、メンバーの内10名が、9月29日（土）開催の清流リレーマラソンに参加します。

医療人は自身も健康であることが求められます。

メンバーは、日頃から教育や研究など時間に追われる中、運動している者、最近運動を始めた者、これから運動を始める者など様々ですが、当活動を通して、日々時間を見つけ身体を動かし、将来の医療人である本学学生に、平均年齢は倍以上であっても、健康面で手本となるよう活動していきますので、応援よろしくをお願いします。

早速、第1回活動を9月1日（土）に行いました。

当日は生憎の雨天であったため、急遽、本学体育館での開催となりましたが、参加した8名は、始めにストレッチで身体を解した後、シャトルランで体力測定を行い、トータル1時間程度汗を流しました。



ストレッチ時には笑い声が響いていた体育館でしたが、シャトルラン時には皆が真剣な表情となっていました。苦しい中でも声を掛け合い、シャトルラン後には再び笑顔となり、無事第1回活動を終えることができました。

