



令和4年もあとわずかとなりました。
今回は、しなやかな心を育むために、リラックス法について紹介します。



体をゆるめて心もリラックス

緊張や不安が強いと、体も心もかちかちにかたまってしまいます。
体をリラックスさせると心も楽になります。

毎日、毎時間、私たちは無意識に呼吸をしています。その回数は1日に2万回以上といわれています。ふだんは、肩を上げるような浅い呼吸をしています。お腹をふくらませて息を吸い込む「腹式呼吸」をすると、心が落ち着いてきます。「腹式呼吸」をマスターしていると、試験や面接の前、スポーツの大会などで緊張が高まっている時に、実際にやることで普段の実力を発揮しやすい状態に整えることができます。

まず、リラックスしやすい「^{かま}構えの姿勢」をとみましょう *立っている場合も同様にできます

・目を閉じる

・両手は力を抜き、横におろす



・あごを引く

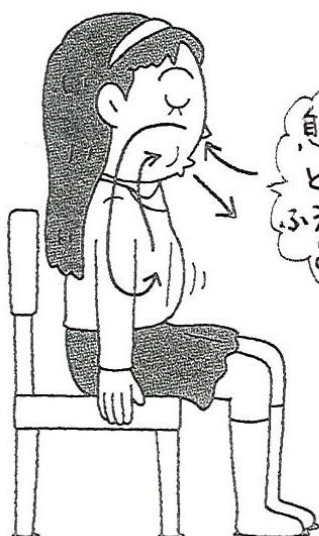
・背筋をずっと伸ばす

・いすにおしり全体で座る



「腹式呼吸」を実際にやってみましょう *ポイント: ゆっくり呼吸する

● ゆっくり呼吸



- ・いすに腰かけて、背中をずっと伸ばします。体の力を抜き、目を閉じます。
- ・残っている息を全部はき出します。
- ・お腹をふくらませながら、息を鼻からゆっくり吸いこみます。〔1・2・3〕
- ・息を止めます。〔4〕
- ・息を口から、ゆっくりゆっくりはき出します。お腹にたまっているいやな思い出をいっしょにはき出してしまいます。〔5・6・7・8・9・10〕
- ・3分ぐらいつづけます。
- ・目覚めのときのように、腕の曲げ伸ばしや伸びをします。

今後の来校予定 午後1時半～4時半

12月: 16日(金) 20日(火) 1月: 10日(火) 13日(金) 17日(火) 20日(金)
24日(火) 27日(金) 31日(火)