

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

急に寒くなってしまったが、体調を崩されてはいないでしょうか。寒くなるとつい身体にぎゅっと力が入りがちです。試験や入試で緊張が高まったときも身体が固くなったりしますよね。今回は、そんなときに有効な、簡単なストレッチをご紹介します。

今月のテーマ：「身体と心をほぐすストレッチ」

*全身伸ばし：1分で一瞬に疲労回復

- ① 腰の高さの安定した台（机など）に両手をつき、両足を腰幅に開いて立ちます。
- ② 手はそのまま、少しずつ後ろに下がります。手は伸ばしたまま、腕と肩が台と水平になるまで。背中と脚を直角に保ち、腰が反らないよう注意しましょう。
- ③ そのまま1分ゆっくりと深呼吸します。



*首コリストレッチ

- ① 背筋を伸ばし、右手を上に上げます、左に曲げて、手の平を頭の左側頭部に当てます。
- ② 右手で頭を引っ張り、右側に倒すようにして、左側の首筋をゆっくり伸ばします。
- ③ そのまま頭を少し前に傾けて、首の左後ろ側の筋もじっくり伸ばしましょう。
- ④ 反対側の首筋も同じように伸ばします。

*やる気がでない時の片鼻呼吸：脳に酸素がいきわたって、気分すっきり。

- ① 準備呼吸：背筋を伸ばして深呼吸を3回
- ② 片手の親指と人差し指で鼻をつまみます。
- ③ 右側の指を離して右の鼻の穴を開放、4秒吐いて、4秒吸う呼吸を開始。
- ④ 右の指を戻して右の鼻の穴をふさぎ、左側の指を離して左の鼻の穴を開放、4秒吐いて、4秒吸う呼吸を開始。
- ⑤ 左右の片鼻呼吸を12回繰り返します。

ストレッチで身体を伸ばして血流をよくすると、頭も心もほぐれてのびのびと動きだします。

ちょっと勉強に行き詰ったとき、ストレスを感じたときなどもぜひ試してみてくださいね。

相談室開室時間 毎週金曜日 9時半～17時半 (遅い時間についてはご相談ください)
相談の予約をしたい場合は、カウンセラー浅田に直接声をかけるか、担任の先生、養護の先生などに希望の時間を伝えてください。 *昼休みは相談室を開放する予定です。



♪気軽に声をかけてください

ちょっと話をしたい、相談したいなど、どんなことでも気軽に声をかけてください。静かな部屋でしばらく時間を過ごしたいというようなことでもかまいません。

相談室には、将棋盤などのゲーム、絵具、紙粘土などもあるので、気分転換したい、なにかを創りたいときなどにもどうぞ。