

教育相談だより 12～1月号

R6.12.3

鳥取県立岩美高等学校 生徒指導部・教育相談係



…カラダ すいっち ストレッチ! …

これは先月の「自己理解・他者理解のための講演会」
講師のFitness Ja-んぐる 澤 晶子先生のお話の演題
です。広い体育館で、生徒の皆さんと一緒にストレッチが
でき、楽しい時間が過ごせました。ありがとうございました。
自分たちのグループだけではなく、ふと周りを見渡すと、
ユニークなストレッチもあり、それもまた、見ていて楽しい
気持ちになりました。自分が考えたストレッチを相手が
受け容れてやってくれた時、あなたはどんな気持ちに

「運動で心と体を健康に!」 澤 晶子先生



(11月20日 7限 自己理解・他者理解のための講演会)



なりましたか? 6人で6種類のストレッチをシェアしてやって
みたら、カラダにどんな変化がありましたか。これから寒くなり、
カラダは前かがみになりがちなの時期。ストレッチに限らず、少し
運動をしてみてもはどうでしょう? 運動がストレス
を解消し、やる気を引き出す「すいっち」になる
とよいですね。



ストレッチの効果

カラダを動かそう!

- ① 筋肉や関節の柔軟性が高まり、可動域が広がる
- ② 血液やリンパの流れがよくなり疲労回復が早まる
- ③ 血管の柔軟性が高まり、動脈の硬化を防ぐ
- ④ 肩や腰、ひざなどの痛みを改善する
- ⑤ 姿勢が良くなる
- ⑥ リラックス効果やメンタル強化の効果がある
- ⑦ 生活リズムを整え、自律神経のバランスが整う
- ⑧ 血行が促進され、脳が活性化する
- ⑨ 免疫力が高くなる
- ⑩ 元気がでる! 気持ちラクになる!

Fitness Ja-んぐる

ストレッチの種類

カラダを動かそう!

■ 動的ストレッチ

(ダイナミックストレッチ)

リズミカルに大きく体を動かして、
筋肉を温めながら可動域を広げます。

■ 静的ストレッチ

(スタティックストレッチ)

反動や弾みをつけずに筋肉をゆっくり
伸ばし、伸展した状態を保持します。



Fitness Ja-んぐる

カウンセラー来校日は 月曜日です

12/9 (月)・23 (月)

1/20 (月)・27日 (月)

事前に予約してもらえるとよいですが、ふらりと立ち寄るのも歓迎! 相談室にいます



カウンセラー 原田

2学期もあと少し。令和6年(2024年)も終わろうとしています。皆さんにとって、今年はどうな年でしたか? よく頑張った自分を
ほめて、新たな気持ちで3学期を迎えましょう。新年、新学期は、嫌なことを忘れて新しい気持ちに切り替えよう!

