



リラクゼーションは心を強い状態にする！

リラクゼーション (relaxation) とは、リラックスすることであり、リラックスした状態に導くための方法を言います。

私たちは大事な場面では、必要以上に緊張してしまいます。例えば、試験や面接、試合などです。しかし、本番でなくても緊張することがあります。大会を前にしたスポーツ選手や、入学試験の前日の受験生がよく眠れなかったりするのは、そのためです。そのような時、リラクゼーションを身につけておくと、本番に緊張することだけでなく、本番のことを予測して緊張したりすることなく、実力が出せます。

心と体はつながっている

心と体は同じ神経細胞によって支配されています。そのため、心が緊張すれば体も緊張し、筋肉が収縮して固くなってしまいます。逆に、体が緊張すれば心も緊張します。

焦りや不安、緊張しているときは自然と呼吸が浅く早くなっています。呼吸法で呼吸を整えることで、緊張や不安が和らぎます。試してください。

息は、鼻でしても口でしてもかまいません。
☆吸う方は短く、吐く方は長く少しずつ息を吐きます。



- 1 目は閉じて、肩の力を抜きましょう
- 2 1, 2, 3, 4と息を吸う
- 3 フーーーーーと少しずつ長く息を吐く (だいたい8~9秒)
口を小さくするといいかも！

★これを10回繰り返します。

- 4 しばらく一番楽だと思う呼吸をしてください。
- 5 好きな景色を思い浮かべてください。
- 6 目を開けて、手のひらを握ったり開いたりしてください。
- 7 最後は、両手を上げて背伸びをしましょう。

受験や試合前など会場でゆっくりと呼吸法ができない時はドキドキして緊張しているなど感じたら、①~③を数回繰り返しましょう！呼吸を整えることで体がリラックスし緊張がほぐれます。

感染症に注意！



現在、全国的にインフルエンザA型・B型、コロナウイルス感染症が流行しています。龍野東中学校でもこの3つの感染症による欠席者が増えてきました。インフルエンザA型は、種類が複数あるため、短い期間に2回感染している人もいます。こまめな手洗い、マスクの着用など自分で出来る対策をしっかりしてください。