

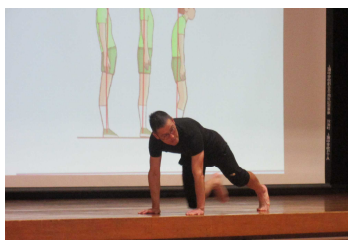


心の健康教室特集号

令和7年6月23日
双海中学校保健室

6月13日（金）sutudio34 代表 窪田 三思先生をお招きして、「心の健康教室」を開催しました。保健給食委員から生徒の「スポーツと体のケアに関するアンケート結果」を紹介した後、窪田先生のご講話とストレッチや体幹トレーニングを体験しました。自身の体の硬さや姿勢の悪さを実感しつつ、トレーニング後は体の変化に気付き、改めてトレーニングの大切さを実感できました。

姿勢が変われば、心も変わる！ 体幹とストレッチでパフォーマンスアップ！



どんな動きでも体幹が安定していると「ぶれずに力を伝える」ことができます。逆に体幹が弱いと、せっかくのパワーがうまく伝わらず、けがの原因にもなります。姿勢もとても大切です。猫背や反り腰など、悪い姿勢が続くと体に無理がかかりやすく、肩こりや腰の痛み、集中力の低下にも繋がることがあります。よい姿勢は、見た目がカッコいいだけでなく、呼吸が深くなったり、気持ちも前向きになったりと、心と体の元気にも繋がっています。中学生の今の時期は体が大きく変わる大切な時期です。体幹や姿勢を整えることは、これからの成長やパフォーマンスアップにとって、とても意味のあることです。毎日の少しの意識やトレーニングで、大きな変化が生まれます！

学校保健委員会

心の健康教室の後、保護者・教職員で、学校保健委員会を行いました。ここでは、心の健康教室を受けて、家庭での子どもへの声掛けや子育てに関する悩みなどをグループで話し合いました。日本ペップトーク普及協会認定講師の窪田先生からは、「子どものトーンに合わせるのが大事。」「信頼関係が大切。信頼関係が無ければ、励ましの言葉も伝わりません。」「傾聴と観察です。目と心と耳で聞く。忙しいときも時間をつくって聞いてあげる。遊んでいる様子も見る。言葉が伝わっているかどうかなどの反応も見る。もし理解できていない場合は、具体的な言葉で言い方を変えてみよう。」など、ご講話をいただきました。短い時間でしたが、とても有意義な会となりました。



生徒・保護者の感想

<1年>

6年生のとき、腰の病気になったので、ストレッチをやっていました。でも、やっても何も変わっていない気がしたので面倒くさがっていました。今日、体幹ストレッチをすることで、始めたときと終わった後では明らかに姿勢がよくなっていました。今日、習ったストレッチを続けたいです。そして、姿勢が悪くなると見た目の印象や心や体に影響があることが分かったので、これからも姿勢に気を付けたいです。

<2年>

最初に靴下を脱いで、今の自分の姿勢を確かめました。改めて自分の姿を見直してみたら、かなり前の方に体重が乗っていて、自分でもびっくりしました。自分は身体が柔らかい方ではないので、前屈するときには床に手がつきませんでした。でも、窪田先生が教えてくださったストレッチを実際にすると床に指先だけ少しくつくようになりました。股関節のストレッチもして、以前の自分よりも体全体的に柔らかくなりました。勉強の合間や終わった後などにストレッチをして体をほぐし、よい姿勢で勉強やスポーツに取り組みたいと思いました。

<3年>

ストレッチをすることで体が軽くなるなんて半信半疑でしたが、実際にやってみると体が軽くなっていたので驚きでした。私は、片足に体重をかける癖があるので、教えていただいたストレッチをして、両足に体重をかけられるようにしたいです。体幹トレーニングをして体幹を強くし、部活に生かしたいです。授業中や勉強中の5分だけでも、背筋を伸ばしてお腹に力を入れたいと思います。

<保護者の方から>

「ストレッチで体の可動域がこんなに変わるのか！」と感動しました。部活に習い事にと、今、子どもたちの身体はオーバーワーク気味だと思います。今回、教えていただいた体幹トレーニングを親子で心掛けたいと思います。そして、子どものテンションを合わせて話しをする、肯定的な言葉を使うことを意識しながら、子どもたちにとっての一番のドリームサポーターになれるよう努力したいと思います。