

運動プログラムを実施した後で生徒に感想を記述させました

### 実施後の生徒の感想

振り返ろう

- 専門医に診てもらわずにここまで体が軽くなることができたので本当に驚きました。普段から何かというと薬だけに頼っていましたが、それに頼るばかりではなく、この体操を日常生活に生かしてみたいと思いました。
- 最近、自分の体の調子が悪くて、体育のときでも体が縮んでいました。寝不足の影響もあって、体がだるいのです。ところが、この授業を受けてみると体の調子がよくなりました。驚きです。これからも続けたいと思います。
- 思っていたよりはるかに効果が表れたような気がします。家でも自分で試したり、家族に教えてあげたりしたいです。

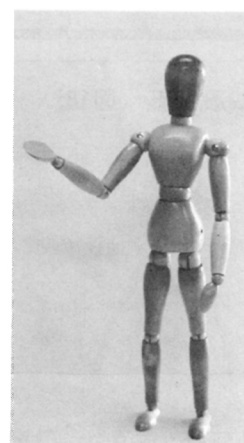


このように、授業以外でも試したいという感想が多くありました。また、家族や友人にも教えてあげたいという感想も複数ありました。理由として、実習した内容の効果を実感できたことと、リラクゼーション活動の心地よさなどを挙げています。折に触れ、「がんばれ」と言われながら、力を込めたり、気力を込めたりすることは多くても、力を抜くことを強調された経験は少なく、新鮮な感覚を味わったようでした。

以上のような感想と授業後のアンケートの結果から、今回の実践では「心と体を一体としてとらえる」という考え方について興味を持たせることができました。また、リラクゼーション活動では、自分の心と体の状態への気付きを深めるとともに、脱力感覚を共有していくことで他者の心と体の状態を気遣うような気持ちが生じたこともうかがえます。

## 3 おわりに

今回は、心と体を一体としてとらえて、体調を整え、ストレスを緩和する一つの試みを提案しました。他にもメンタルトレーニングなどでストレスに対処する方法も多くあります。これらの効果を高めるためには、継続して実施することが必要です。ストレス社会といわれながら、ストレス耐性の形成が遅れている生徒の現状を見ると、このような試みを保健や体育の授業はもちろん、健康教育として学校の教育活動の中に位置付けて、さらに充実させていく必要があると考えます。



### 〈参考・引用文献〉

- 白石豊・脇元幸一共著 「スポーツ選手のための心身調律プログラム」 大修館書店
- 久保健編著 「『からだ』を生きる」 創文企画