

リラックスを体験しよう

頭を使うところの授業より、身体を動かし、身体を弛め、お互いの絆を感じるころのサポート授業をはじめに行う方がよい。

1 ねらい

- 1, これまでがんばってきた身体を自分で弛め、宥めること
- 2, 友だちの応援があると、自分の身体に気づきやすくなり、よりリラックスできることを体験する。

2 準備

リラックス法のリーフレット（リラクセーション、眠りのためのリラックス法、肩のリラックス法：ストレスマネジメント技法集より）

3 学習過程

	授業者の発問・働きかけ	予想される生徒の言動 留意点
導 入	<p>1 授業の目的を知り、自分の身体の緊張に気づく</p> <p>みんながんばってきたね 身体の力をぬくこと、リラックス、をやってみましょう</p> <p>椅子だけにして、二重の円にする</p> <p>あとでリラックスの効果をわかるように、立って、 [立位体前屈] ゆっくり上体をまげていきます。 指先がどこにあるかおぼえておいてね、 2回。</p> <p>椅子にすわり、 2 いろいろなリラックス法を体験しよう [リラクセーション] [背伸び] 力をぬいたあと、からだを味わう、のがコツ。 [対処について考える] みんな、体が疲れたとき、緊張したとき、どんなことをしますか？ 児童生徒の発言を受けて、〇〇さんが言ったストレッチをみんなで作ってみましょう 〇〇さん、どうやるんですか？ （教師が一方的に、教えるというのではなく、みんなで知恵をだしあうことが大切）</p>	<p>沿岸部の被災地では、まずは、身体をほぐし、身体をいたわるリラクセーションを、このころのサポート授業で行いたい。</p> <p>少しだけ、「緊張したとき、眠れないとき、どうしたらいいか考える」</p> <p>「ストレッチする」 「深呼吸」 「友だちとしゃべる」</p>

<p>【眠りのためのリラックス法】などを行う。 【がんばる姿勢（構えの姿勢）と休めの姿勢（楽な姿勢）】 【肩のリラックス法】などを行う</p> <p>3 自分の身体を感じてみよう 【立位体前屈】もう一度、2回、立位体前屈をして、身体のリラックスを実感してみよう。</p> <p>机をもどして、</p> <p>4 授業のふりかえり この授業の感想を書く ※こころサポート授業は、全国から注目されています。子どもがどのような体験をしているか、発信する必要があります。そのため「この感想を『こころのサポート・レポート』に載せてほしくないときは×をしてください」と伝えてください。</p>	<p>身体をいたわるリラックス・眠りのためのリラックスから、落ち着くためのリラックスへの移っていった方がだんだんやる気がでてくる。</p> <p>呼吸法は、いきなりはむつかしい。 はしゃいで心を保っている子どももいるので、動作によるリラックス法から入る方が安全。</p>
--	--

ふりかえりシート

名前	学校 年 組 男女
<input type="checkbox"/> この授業の感想を書こう！	

こころのサポート授業の感想を「こころのサポート・レポート」にのせてほしくない人は、□に、×をいれてください。

※こころのサポート・レポートは、みなさんの声を、全国の人たちに届けるためのものです。名前はのせません。