資料の説明　　　　　「かがやき　深呼吸カード」について

保護者の方へ

　　この「かがやき　深呼吸カード」は、これまで指導の始めや終わりや、活動の途中で行ったりしてきた深呼吸をカードにまとめたものです。

　　いつでもどこでもできる簡単なエクササイズですので、ご家庭でもご家族みなさんで

取り組んでみてはいかがでしょうか。

１　目的　・気もちの安定、気もちの切りかえを図るため

　　　　　・集中力の向上を図るため

２　対象　・心の不安定さを感じている児童・生徒

　　　　　・活動への集中力を高めたい児童・生徒

３　使用方法

　始める前に…＊静かな環境の中で行います。

　　　　　　　　　　　　　＊カードのやり方を見て、確認してから始めます。

　　　　　　　①　椅子にすわり、軽く目をつむります。

　　　　　　　②　（鼻から）息を吸います。（おなかがふくらむことを感じましょう）

　　　　　　　③　（口から）息を吐きます。（おなかがへこむことを感じましょう）

④　②③で「１（イチ）」と、心の中で数えましょう。

＊１０回で１セットです。１０まで数えたらまた１にもどりましょう。

　　　　　　　　　　　　　　ポイント

　＊呼吸していることに集中しましょう。

　　しかし！これはなかなか難しいです。頭の中で違うことを考え

たら、「呼吸しよう」と戻ればＯＫ！

　＊１０回1セットが難しければ、始める前に自分で「○回やろう」

　　「○分やってみよう」と決めて、少しずつ取り組んでみましょう。



　＊「しなければ」と思わずに、気軽にいつでも、どこでも、の

　　気もちで。