

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「〇回やろう」

「〇分やってみよう」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。

