



中高生向け 集中力UP健康講座

(1) ねらい

体とところを整えるストレッチや呼吸法、ヨガで集中力をUPします。

自分の強みを発見し、いきいきと輝く毎日を！



(2) 対象

園	小	中	高	一般
		○	○	○

(3) メニュー提供者

スピカKyoto

(4) 形態

出前授業

(5) 関連教科等

保健体育、特別活動、
総合的な学習(探究)の時間

(6) 土曜日対応

可能

(7) メニュー詳細

1. 5つのタイプ別体へのアプローチ

「あなたはどのタイプ?・・・計画的型・熱血型・のんびり型・発散型・こつこつ型」

タイプに合わせたストレッチをみんなで行います。すわったままやフロアでできる筋膜リリースストレッチです。

2. 集中力UPのための呼吸法&ヨガ体操。

体とところを解放し、集中力と脳力を向上させるきっかけに！

3. 自分の強み発見ゲームorクイズ

気楽に取り組めるワークを通して、生徒さんの『今と未来』を応援します。

(8) 関連HP

[中高生向け 集中力UP健康講座パンフレット](#)

(9) 費用

謝金	不要
交通費	要相談

(10) その他

学業と他の活動との両立や人間関係、将来に向けての悩みなどが出てくる中高生向け。体と心をすっきりと整え、集中力UPをはかる講座です。東洋医学に基づくセルフケアも入れながら、健康にフォーカスしていきます。県の公立小学校で務めた経験も生かし、先生方のお声やご要望をお聞きしながら、プログラムを作成していきます。お気軽にお問い合わせください。

申し込み この支援メニューは、しが学校支援センターを通じて申し込むかメニュー提供者のホームページまたは電話等により直接申し込んでください。

相談は、しが学校支援センターへ 電話：077-528-4654 e-mail：ma0601@pref.shiga.lg.jp