

# リフレッシュの仕方

北星学園大学 授業サポートプロジェクトチーム



この作品は、クリエイティブ・コモンズの表示 - 非営利 - 改変禁止 4.0 国際 ライセンスで提供されています。本資料を利用する場合には必ず出典を明記していただきますようお願い致します。



# ストレッチしよう!

ストレッチの方法を知ろう

# はじめに

- 紹介するものは、カラダとココロの不調への予防法の一例です。
- 自分に合わないと思うものは無理に実践する必要はありません。
- 何事もやりすぎは逆効果になる可能性があります。
- 具体的な症状がある場合は、速やかに専門機関に相談してください。

ストレッチの説明は、『東京ストレッチ物語(厚生労働省)』を参考にしています。

# ストレッチのポイント

- はずみをつけずにゆっくりと伸ばします。
- 痛みを感じるところまで伸ばさないでください。
- 大きい筋ほど長く伸ばし、10～30秒間続けます。
- 交互に2回ずつ行うとよいでしょう。
- 呼吸は止めずに自然に行ってください。
- 伸ばしている部位に意識を向けてください。
- 笑顔で行ってください。

URL先の動画を見ながらやってみましょう。

[https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo\\_stretch\\_00.html](https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo_stretch_00.html)



# 首がしんどい

- スマホを見るときに、  
首を前に傾けていませんか？  
下を向く姿勢になっていませんか？

## 【ストレッチの効果】

血流がよくなり、脳に酸素を送りやすくなります。

URL先の動画を見ながらやってみましょう。

[https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo\\_stretch\\_03.html](https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo_stretch_03.html)



首をゆっくり回して血流を改善

# 上半身がしんどい

- 長時間のPC使用で前かがみになっていませんか？

## 【ストレッチの効果】

カラダを伸ばし、血流を良くすることで  
筋肉のこわばりが解けることがあります。

URL先の動画を見ながらやってみましょう。

[https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo\\_stretch\\_01.html](https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo_stretch_01.html)



上半身を伸ばして筋肉の強張りを解す

# 背中がしんどい

◦PCやスマホを見ていて、  
長時間同じ姿勢になって  
いませんか？

## 【ストレッチの効果】

背中の筋肉や肩を解すことで症状が  
改善することがあります。

URL先の動画を見ながらやってみましょう。

[https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo\\_stretch\\_02.html](https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo_stretch_02.html)



背中の筋肉を解して血流を改善

# 腰がしんどい

- 休憩時間中に立ち上がらず、  
長時間座り続けていませんか？

## 【ストレッチの効果】

腰回りの筋肉を解すことで症状が改善することがあります。

URL先の動画を見ながらやってみましょう。

[https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo\\_stretch\\_04.html](https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo_stretch_04.html)



カラダをねじって腰回りの筋肉を解す



# 足がむくんだ

- 食事や水分を十分に取らない状態で長時間座っていませんか？
- 【ストレッチの効果】  
ふくらはぎの筋肉を動かし、  
血液の循環を良くします。

URL先の動画を見ながらやってみましょう。

[https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo\\_stretch\\_05.html](https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo_stretch_05.html)



足を曲げ伸ばしして、ふくらはぎの筋肉を動かす

# 目が疲れた

- 長時間PCの画面を見続けていませんか？

## 【ストレッチの効果】

ピントを合わせる筋肉の緊張を解します。

URL先の動画を見ながらやってみましょう。

[https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo\\_stretch\\_06.html](https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo_stretch_06.html)



近いものと遠いものを交互に見て筋肉を解す

# ストレスを感じる

- 慣れない作業が続いていたり、嫌な気分になっていませんか？

## 【ココロのストレッチの効果】

呼吸がゆっくり深くなることで、自然と緊張を解くことができます。

URL先の動画を見ながらやってみましょう。

[https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo\\_stretch\\_07.html](https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo_stretch_07.html)



一人になれる場所で深呼吸する



# 運動しよう

ジョギング・ウォーキング・筋トレ

# ジョギング・ウォーキング・筋トレ始めませんか？

- 外出自粛生活が長引くと体力や筋力が衰えてしまいます。
- 健康のためにもできる範囲で、ジョギング・ウォーキング・筋トレを始めてみませんか？



# ジョギング・ウォーキングの注意点

- 周囲の安全を確認した上で、なるべく人通りの少ない時間帯、場所で行いましょう。
- 水分補給はしっかりしましょう。
- ジョギング・ウォーキングのあとはカラダを休ませましょう。



# 筋トレの注意点

- ジムには行かず、レクチャー動画を活用して自宅で実践してください。
- 過剰な負荷は避け、適度にトレーニングしてください。
- 負荷をかけたあとは、ストレッチなどで疲労を回復させましょう。





# 人と話そう

不安や悩みは共有しよう



# 1人でいると不安になってきませんか？

ずっと1人でいると

勉強のやる気が落ちてしまう

他の学生の様子が分からなくて焦ってしまう

相談できる相手がおらず不安になってくる



# なので、人と話しましょう！

人と話すことで

ストレスが軽減される

不安や悩みを共有できる

ココロの負担を軽減できる

例) ビデオ通話

