

# 学習課題(中学校1年生)



動画の解説もあります



## 【保健体育(保健分野)】

＜学習内容＞動画 URL <https://youtu.be/gsspZf3zFUw>

「欲求不満やストレスへの対処」

- ・心の健康について理解しよう。
- ・ストレスによる心身の負担を軽くするような対処を実践してみましょう。

＜取り組み方＞ワークシートを使って、以下についてまとめましょう。

- ストレスチェックを行って、心身への気付きを書いてみましょう。
- 動画を視聴しワークシートに心や体をリラックスさせるストレッチなどを実践しましょう。
- 実践する前後で体の状態や気持ちはどのように変わったか書きましょう。また、心と体の状態について整理してみましょう。

## ＜学習のヒント＞

- 自分の心と体に向き合うために落ち着いた静かな環境で行うと良いでしょう。
- 身の回りのものに気を付けて安全に行いましょう。

「欲求不満やストレスへの対処」ワークシート

『欲求不満とストレスの対処』

年 組 番 名前 \_\_\_\_\_

1. 教科書P30にある「ストレスチェック」を行い、自分の心身の状況についてどのように感じたかを記入しましょう。

2. 心や体をリラックスさせるストレッチなど①～⑨の動画を見て実践し、行った結果を以下にまとめましょう。

\*楽に行える○、少し痛みなどがある△、痛くてできない×を記入する

① あお向け	
② 腹式呼吸	
③ 肩甲骨	

④ あお向け足裏	
⑤ あお向けねじり	
⑥ 首・肩	

⑦ リンパ流し	
⑧ 前屈	
⑨ 股関節伸ばし	

①あお向けポーズは15分程度で睡眠の2～3時間に匹敵する疲労回復効果があります

②腹式呼吸は副交感神経を活発にする働きがあります。これによりリラックス効果を高めます。

\*自分の体の状況をとらえることが大切です。無理はせず、しっかり呼吸をしながら行いましょう。

3. ストレッチをおこなってみて、気分は楽になったか、まだ緊張が残っている部分はないかなど、自分の心と体の状態について整理してみましょう。