

★ からだをほぐしてリラックス

からだが疲れたときは、からだをほぐして、ゆるめてあげるといいですね。

ずっとがんばりつづけているとこんな姿勢になってしまってますね（手をぐーにして、腕を曲げて、背を丸くする）。

からだがかちこちになってしまいます。

それで、伸びをしましょう。

はい、両腕を組んで、前に、だしましよ。右に、回して、はい、左に。右と左をまちがえると、となりの人とごっつんこしますよ。

はい、真ん中。

では、上に。

後ろに反りましょ。

伸びをすると、からだが痛い人は、がんばってきたんですよ。

はい、ゆっくり力をぬいて。



【背伸び】



【左右にのぼす】

ほかにも、こんなふうに、からだをほぐしている、という人はいませんか？

みんなの知恵をだしあって、からだをほぐすワークを行ってもいいでしょう。

★ 休息（休む）と活動（がんばる） ／長続きするがんばり方

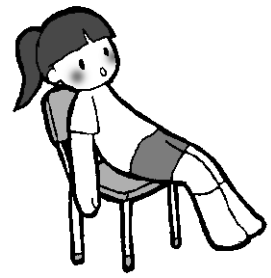
毎日は、休息と活動（リラックスとがんばること）の繰り返しです。みんな、ずっとがんばってきたかもしれませんが、でも、24時間がんばり続けたら、からだがもちません。

はい、楽な姿勢をしてください。休息の姿勢です。そうですね。

お布団で横になる、それが一番、休む姿勢ですね。



【構えの姿勢】



【楽な姿勢】

では、いまからがんばるぞっていうときは、どんな姿勢をしますか？

（背をすっと立てた児童生徒がいれば、ほめてあげて。）そうですね。いまからがんばるときは、背を立てます。

それで、いまからスポーツがんばる、勉強がんばる、がんばるときは、体に力をいれますね。

ここで走ったりできないので、肩をあげるという動作で、がんばりを表現してみましょう。

はい、肩を高くあげて、スポーツがんばってます、勉強がんばってます（10-20秒）。

はい、ストンと力をぬいて。



【肩をぐーっとあげて】



【ストンと力をぬく】

がんばることは、自分を表現することですね。ところで、いま、肩をあげていたとき、息をとめていた人はどれくらいいますか？息はしてください。

今度は、肩をあげたとき、楽に息をしていいよ、腕・背中・足・余分な力がはいってないか確かめて下さい。

はい、肩を大きくあげて、楽に息をしていいですよ、腕・背中・足に余分な力ははいってないか確かめて下さい（10-20秒）。

はい、力をぬいて。