

# MAENAN SAH Journal Vol.4

～『自分で考え、判断し、行動できる生徒の育成』をめざして～ June 22<sup>nd</sup>, 2023

令和5年度より、群馬県教育委員会から『SAH (Student Agency High School)』の指定を受け、『自ら考え、判断し、行動できる生徒』の育成を目指します。『予測困難な時代』のなかで『生きる力』を育むため、『認知能力』に加え、『非認知能力』の育成に取り組みます。  
\*Agency・・・自分の人生および周りの世界に対して、よい方向に影響を与える能力や意思を持つこと

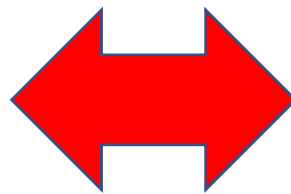
## 日々の『ストレス』を解消するあなたの『リフレッシュ法』はどっち？

### ★Passive Rest★

Passive Rest は日本語で『消極的休養』と呼ばれています。名称自体はよいイメージではありませんが、睡眠をとったり、家でゆっくりゴロゴロするなどの誰もが行う回復方法です。基本的に『なんもしない』ということで、ただ『眠る』、『横になる』、『ボーっとする』がこれに該当します。どうしようもない疲れには『まず寝る』という人が多いのではないのでしょうか？と、いうことは、この方法が『最も効果の高い疲労回復方法』なのでしょう。

### ★Active Rest★

Active Rest は日本語で『積極的休養』と呼ばれ、積極的に『カラダ』を動かすことによって『疲労回復』を高める方法です。スポーツが代表のように感じますが、それ以外に、①買い物、②散歩、③カラオケ、④ストレッチ、⑤マッサージ、⑥ハイキング・山歩き、⑦アイシング、⑧プール、⑨入浴、⑩旅行、などがあげられます。⑪音楽鑑賞、⑫読書、⑬映画鑑賞、⑭料理、⑮DIYなどをActive Restに含める場合もあるようです。



『Active Rest』は『疲れを取りたい』のに『もっと疲れる』のでは、『意味ないのでは？』と考える人がいると思います。

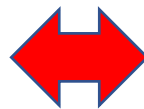
『疲れすぎているので、なんもする気になれないよ。寝るしかないよ！』と言いたくなりますね。しかし、そこに『答え』があります。

## ◆『ひどい疲れ』を感じるのはなぜ？？？◆

今日は『なんにもしたくない』。誰もそんな日があるはず。そのときのことを思い出してください。それはまちがいに『精神疲労』ではないのでしょうか？『なにか嫌なことがあった』、『長い時間いやなプレッシャーのなかにいる』、『大きな試合で負けた』、『テストの結果が悪かった』などが原因ではないのでしょうか？まちがいに『ストレス』が原因です。

## こんな経験ありませんか？

部活の大会が1日中あった。最後の試合で延長戦に入ったが、劇的な大逆転で勝利した！チームの仲間と喜びを分かち合い興奮した！不思議と全然疲れなかった！



最近、疲れている。疲れを取ろうと8時間以上の睡眠をとった。しかし、翌朝も体が重い。十分寝たはずなのに疲れがとれた感じがしない。もっと寝るべきなのか？

1日中激しい運動をしても、『心地よい疲れ』を感じたものの、『活動的であり、活発な行動を続けられる』ときもあったはず。しかし、どんなに睡眠をとっても疲れがとれない『だるい朝』もあったはず！これは『疲れ』を感じているカラダの部位等が、『肉体』ではなく、

# 『脳』だからなんです！！！！

よって『疲れ』を解消するには、

## 『脳のリフレッシュ』を

目的にすべきということになります！



# 『脳のリフレッシュ』

とは、

# 『気分のリフレッシュ』

なんです！

それに最適なのが、『Active Rest』ということになります！『Active Rest』は、カラダを動かすことによって『気分のリフレッシュ』ができるだけでなく、

- ① 体内の血流がよくなり、疲労物質、老廃物の排出が促進されます。
- ② 筋肉は使わないと衰え、固くなります。コリや痛みにもつながります。それを防ぐことができます。
- ③ カラダの代謝が上がります。自然とカロリーを消費しやすいカラダになります。
- ④ 『幸せホルモン』と呼ばれる『セロトニン』という名の神経伝達物質の分泌が促進されます。これによりイライラやストレスを解消する効果が期待できます。

という身体的効果、物理的効果が得られるのです。

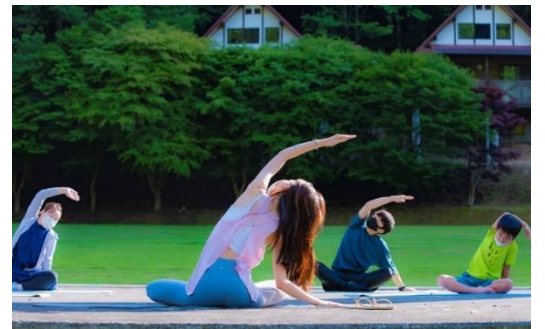
また、もうひとつ、大事なことがあります！

## 『脳』と『カラダ』の『アンバランスの解消』が大事なんです！

『十分寝た』のに『疲れている』と感じていることや、『午前3時まで勉強している』のに『目が冴えて全然眠くない』という『アンバランス』を感じたことがある人も多くいるのではないのでしょうか？

これは、『睡眠の質』を悪くします。そうすると朝、目覚めても『だるい』のです。そして『気分も下向き』になるのも自然な流れです。また、このアンバランス自体に『不快感をもった』経験がないのでしょうか？

しがたって Active Rest を取り入れることで、『脳』も『カラダ』も同時に疲れ、『脳』と『カラダ』の状態が一致しやすくなり、『眠い時』に『深く眠る』ことができるようになります。



また、『幸せホルモン(セロトニン)』の分泌を促す『心地よい』と感じられるような活動を意識することで、同時に『気分のリフレッシュ』もでき、『爽快感』『充実感・満足感・達成感』も感じられます。そして、『セロトニン』の効果により、『脳内もリフレッシュ』されるのです。特に、部活動を引退し、受験生となった3年生には、『体育』の授業がその時間になるでしょう。『疲れ』はするものの、『仲間と一緒に汗を流し』、『心地よさ』『爽快感』を感じる事ができる『貴重な時間』となるはずですよ。

私の場合ですが、①平日は朝5時に起き、風呂に入ります。浴槽に浸かることもあれば、空の浴槽に座り、頭からシャワーを浴びたりします。1日のスタートを『爽快感』から始めたくてそうしています。『ちゃぽん』という『水の音』に癒やしを感じることも理由のひとつです。②土日の早朝には、大学を出たばかりの若手選手から、かつて県のトップにいたベテラン選手とテニスの練習をし、部活動へ出かけるというルーティーンにしていました。現在は、部活動の指導がないので、9時過ぎまで練習し、自宅ですっきり入浴し、その後の昼寝はサイコーです笑！大会では負けることも多いですが、うまくいった日は最高の気分です！



③テニス以外の運動としては、『サイクリング』『ウォーキング』『ストレッチ』『ピラティス』『ヨガ』などもやります。YouTubeにはいろいろな動画がありますので探せばたくさん出てきます。④『キャンプ』も大好きですが、なかなかいけませんので、『煙の出ない小さなキャンプファイヤーストープ』を購入し、自宅の庭で『炎』を見ながら、コーヒーを飲んでます。⑤車の運転中には、YouTubeを流し、大声で歌を歌います。最近のお気に入り『ミスズ』の『ケセラセラ』です。まったく高い声は出ませんが、お構いなしで歌います。たったそれだけのことですが、『ストレス』を軽減できている気がするのです。

前号で『レジリエンス』を紹介しましたが、『自己回復力』や『セルフメンタルケア』として『Active Rest』を試してみたいはいかがでしょうか？SAHでは『自分で考え、判断し、行動できる生徒の育成』をうたっています。この『ストレス社会』を乗り切るためにも、みなさん自身の『心と体を常によい状態に保つため』にも、あなた自身の『Active Rest』を見つけてみませんか？文責：星野 亨（教頭）

### ★校長より★

今から45、6年前の話ですが、当時、中学生だった私は陸上競技の短距離に夢中でした。皆さんは、織田幹雄さんという人物をご存じですか。陸上を志している人は知ってますよね。そう、日本人初のオリンピック金メダリストです。1928年アムステルダムオリンピック三段跳びで、金メダルを獲得した人です。いつものように陸上競技場のトラックで練習していたときに、何やら監督が頭を下げながら一人の人物を連れてきました。それが織田幹雄さんでした。なぜ、群馬の片田舎にそんな人が居たのかわかりませんが、織田幹雄さんからお話いただいた内容が、「積極的休養」でした。そのころから、私は「積極的休養」に取り組み、今も続けています。

校長 関根 正弘