徳島県立鳴門高等学校定時制 保健だより

健体康心
（けんたいこうしん）

2026年11月4日(水)
発行　No.13

ピンを倒して、気分もスッキリ！？
～体を動かすことと「気分転換」の関係～

先週のボウリング大会、お疲れさまでした！ ストライクが決まった瞬間はもちろん、思いきり投げたボールがガターに落ちてしまった瞬間……なんだか心が「スカッ」としませんでしたか？

あの「スカッとする感じ」。

実は、**体を動かすことは、気分転換にもつながります。**

体を動かすと、なぜ気分転換になるの？

1．目の前の動きに集中して、気分転換！

ボールを投げるときは、「どこをねらう？」「倒れるかな？」と目の前の動きに集中します。体を動かすことは、気分を切り替えるきっかけにもなります。

2．体を動かすことは、こころの健康にもプラス！

ウォーキングなどの身体活動は、体だけでなく、こころの健康を保つことにも役立つとされています。激しい運動でなくても、自分に合った動きから始めればOKです。

筋トレじゃなくてOK！今日からできる「プチ・リセット」

「運動」と構えなくても大丈夫！ きつい筋トレや、息が切れるようなランニングでなくても、**体を少し動かすことは気分転換につながります。**
授業やアルバイト、ゲームの合間に、こんな「**1分だけの小さな動き**」を試してみませんか？

- **好きな曲を1曲分、少し歩いてみる！**
- **スマホを置き、両手を天井へぐーっと伸ばす！**
- **肩をギュッと耳に近づけ、ストンと落とす！**

POINT

運動は「体力をつけるため」だけのものではありません。
「気分を切り替えるためのツール」にもなるのです！

養護担当より

私は学校へ行く前に、少しストレッチをしています。「今日はめんどうだな～」と思う日もありますが、体を伸ばしたり動かしたりすると、「よし、行こう！」と気持ちを切り替える時間になります。
ほんの少しでも、自分を整える時間があるといいものです。
みなさんにも、自分なりの「プチ・リセット」はありますか？

参考：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」