

2021年 6月 25日(金)

# 未来への扉



高等特別支援学校 支援部 第144号

## アクティブレスト

支援部 2学年 T. Y

新学年が始まって2か月以上経ちました。1年生は学校に慣れましたか？2年生は先輩らしく過ごすことができますか？3年生は就労に向けての準備、進んでいますか？

昨年度から続いている新型コロナウイルス蔓延の影響で生活様式が今までと変わっている中、ストレスや疲れが溜まったり、運動不足になったりしている人も多いかと思います。保健体育が専門である私が今回紹介したいのは「アクティブレスト」です。アクティブレストとは、疲労時にあえて軽体を動かすことで血流を改善させ、疲労物質を効率的に排出させる休養方法です。

具体的な効果は血流改善による疲労物質の排出、イライラやストレスの改善、継続的に取り組むことで代謝がアップ等々です。

アクティブレストを実践する際は、以下3点を満たす運動を選びます。

- ① 息が上がるほど負荷はかけない
- ② 毎日、もしくは定期的に続けられる
- ③ 心地よいと感じられる

「しんどい」と感じるほどの運動をすると反対にストレスとなり、疲労がさらに溜まってしまうリスクがあります。体が程よく温まり、心身ともに心地よさを感じられる程度の運動にとどめることが大切です。

ここからは具体的にどのような運動がアクティブレストとなるのかをご紹介します。

○ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動

・息が上がらない程度の負荷にするのが大事です。余裕をもって続けられるように調整しましょう。



○全身を水に浸ける

・プールでは無理に泳ぐ必要はなく、軽く水中ウォーキングをしたり、ただ浸かっていたりしているだけでも効果は期待できます。

・お風呂では、きちんと湯船に湯を貯めて入りましょう。心地よさを感じるためにも38～40℃の少しぬるめのお湯にゆったりと浸かるようにしましょう。



○仕事場・学校で実践

・30分ごとに背伸びをすることで血の巡りが良くなり、筋肉の緊張を緩和します。

・積極的に階段を使いましょう。下半身の筋肉を使うことで、血流改善が得られます。

・普段より10分程度長めに歩くことでウォーキングの効果が得られます。通勤・退勤時に電車を一駅手前で降りて歩く時間を確保すると良いですね。

(学生の皆さんは駄目ですよ！)



○自宅で実践

・お風呂上りにストレッチを行ってみましょう。筋肉をじっくりと伸ばすことで血行が良くなり、筋肉の張り解消や、関節の可動域を広げることができます。実施の際は、呼吸を止めずに体を伸ばしていき、気持ち良いと感じる部分でキープすることが大切です。

・散歩やショッピングも効果があります。軽く外を歩く程度のことでもアクティブレストの効果は期待できます。



ぜひ実践してみてください( ^ v ^ )

## うちの先生♪ U. H先生

〈レポーターはN山です〉

◆今年度、本校に赴任されたジャニーズWEST桐山くんを応援している2学年担当のU先生、先生の専門を教えてください。

専門は「数学」です。私は大学で解析学、代数学、幾何学など学びましたが、中でも解析学(関数について)を中心に研究していました。(文系の私には数学の世界は宇宙空間のように感じますが、どのような研究をされたのですか?)

研究内容は、だ円方程式です。なわとびのロープを回すとだ円ができますよね。(あ、はい...) そのときに出来るだ円がどのような関数で表されるのかを研究していました。(研究から学んだことはありますか?)

ずばり、粘り強さと根気です。正確な答えを導き出すことが大切で、間違えたらまた最初から計算...この研究を通して最後までじっくり、やり通す力がつきました。

◆学生時代の思い出のエピソードはありますか

大学生の時に教員になるための実習として就労継続支援事業所に行きました。そこでは、工場で扱っている部品の組み立てや商品の値札つけ、それから洗車を500円で行うサービスなどをされていました。私はそこでいきいきと働く方々や支援する職員から学ぶことが多く、私も教育現場の立場から障がいのある方の支援に携わっていきたくて思いました。

◆U先生のご出身は?

兵庫県の養父市です。特にこれっという観光地や名物はないですが、しいて言えば氷ノ山かな。(え、鳥取県との県境まで養父市なんですか?) そうですね。15年ほど前に八鹿町、養父町、大屋町、関宮町が合併して養父市になったんです。

(先生は中学、高校生のとき、何かクラブに所属していたのですか?)

中学生の時は卓球部に所属していました。高校生の時は但馬大会では3位になったことがありますよ。(え、すごいですね。卓球ってプレースタイルがありますが...) 私はカットマンで、相手が打ち込んでくるボールをそのまま打ち返すのではなく、カットして相手のミスを誘う形でした。(先ほどの粘り強く行うところとつながりますね。)

◆最後に高特生へ一言

あわただしい毎日が続きますが、1日一回、自分自身のことや好きなこと、興味のあることについてじっくり考える時間をつくってみてください。気持ちがリセットされて心が落ち着きますよ