

「心理学」の授業

令和3年10月1日（金）

本日4時間目の2年生の学校設定科目「心理学」の授業の特別編として、横谷いづみインストラクターを講師に迎え、ヨガによる「心と体のリラックス」を体験しました。今回は、鬱々とした気分の時に効果的な「魚のポーズ」、腰回りの強化に効果のある「橋のポーズ」、内臓を整える「逆転のポーズ」（掲載している右の写真は「逆転のポーズ」）の3つを中心に実践しました。実践後の生徒の感想には、「初めてヨガをやったが、とてもリフレッシュできた。家に帰ってまたやってみたい」などとあり、好評でした。

