

ストレスマネジメント講習会

期日 7月10日(月)

場所 本校体育館

広島文教女子大学から李木明德先生をお招きし、ストレスマネジメント講習会を開きました。

夏の決戦を控えた3年生のため、頭を柔らかくして物事をとらえる方法や、体のストレッチ法などをご教授頂きました。

全員で心身の緊張をほぐすストレッチ法・腹式呼吸法を実践し、体育館を後にする生徒たちの表情は、実に晴れ晴れとしていました。

多くの生徒が「受験勉強の時以外にも、緊張が起きる様々な場面でこの方法を活用したい」と感じたようです。

李木明德先生、大変お忙しい中、本校生徒のために貴重なお話を賜り、ありがとうございました。

～講演会の様子～

