

令和6年度 2年LHR「心と体の健康を考える」

令和6年10月28日(月)に生徒が6講座の中から自分なりの健康課題を見つけ、選択して受講し、心と体の健康に関する知識の習得と実践力を養いました。

この講座は、2年生の生徒保健委員が中心となり、計画・当日の運営および司会を行いました。

<講座内容>

- | | |
|---|--------------------|
| ① 勉強法について考える—学習の心理学— | 森井 康幸 先生(吉備国際大学) |
| ② ストレスとうまく付き合おう | 松浦 美晴 先生(山陽学園大学) |
| ③ 人間関係作りのポイント | 上地 玲子 先生(山陽学園大学) |
| ④ カラダづくりと運動・栄養 | 神崎 圭太 先生(川崎医療福祉大学) |
| ⑤ スポーツコンディショニング | 桃原 司 先生(川崎医療福祉大学) |
| ⑥ 生活習慣を整えるにはどんな工夫ができる?
～私たちの心のしくみから考えてみよう～ | 池内 由子 先生(川崎医療福祉大学) |

●勉強法について考える—学習の心理学—



●ストレスとうまく付き合おう



●人間関係作りのポイント



●カラダづくりと運動・栄養



●スポーツコンディショニング



●生活習慣を整えるにはどんな工夫ができる？～私たちの心のしくみから考えてみよう～

