

♪ 2020年度 *poco a poco* ♪

Nr. 2 2020年4月27日(月)

文責:プファイル・辰巳

自主学習、読書、お散歩・・・?

みなさん、お元気ですか? ドイツに留まっている人も、日本に帰国している人も、それぞれの場所で、今年は特別な春を迎えましたね。

目に見えないコロナという名のウイルスが、世界中の人々の生活をすっかり変えてしまうほどに拡散するとは、誰にも予測のできなかった事態だと思います。みなさんは、そんな中、毎日をどのように過ごしていますか? ドイツの人たちは、外出制限の中、よくお散歩していますね。サイクリングしている人もたくさん見かけます。季節もよくなり、日も長くなってきましたので、新鮮な空気と太陽の光をしっかり身体に取り込んで、コロナウイルスに負けない体づくりを励みましょう!



中学部3年生 今日から登校!

今日から中学部3年生が登校し始めました。机と机の間隔を開けたり、ドアノブを消毒したり、と先生方も注意深く準備をしました。様々な制約は今後も続きますが、すべてこの非常事態を乗り切るためです。ルールを守って元気に学校生活を送れるように、また、他学年のみなさんも、一日も早く学校に戻って来れるように、一人一人が自覚と責任感を持って行動したいものです。

チャレンジ! ①

～コロナに負けない元気な身体をつくろう!～

< 腹式呼吸 >

腹式呼吸は歌唱の基本となる呼吸法です。時間のある人はちょっと練習してみてください。腹式呼吸を1日に数回すると、気分がスッキリし、身体にも気持ちの切り替えにも良いといわれています。

1. 腹式呼吸とは?・・・お腹に息を入れるわけではありません。息が入るのはもちろん肺なのですが、その下にある横隔膜を下げて、肩や胸が上下しないようにして、呼吸する方法です。



2. 姿勢……………慣れてくれば立ったままで背筋を伸ばすだけで大丈夫です。慣れないうちは床に仰向けに寝たり、背もたれのある椅子にしっかり背中をつけたりして、練習するとよいです。

3. 息を吸う前に…………いきなり息を吸おうとする人がいますが、まず、身体の中にある息を全部出すつもりで、息を吐いてください。

4. 鼻からゆっくり…………次に鼻からゆっくり息を吸います。その時、胸ではなく、おへそ下まで息を吸い込むつもりで、下腹を膨らませます。肩は上がらないように気をつけましょう。

5. 口から少しずつ…………息を吐くときは、口からゆっくり一定のスピードで吐きます。唇は少し開け、歯は閉じた状態で息を出すと「S～」という小さな音が聞こえます。これを長くのばします。

6. 回数は? ……………最初はゆっくり1日5回くらいから始めて、毎日10回から20回できれば素晴らしいです。

7. イメージトレーニング…視線を良い景色に向けたり、目を閉じて大自然を思い浮かべたりしながら腹式呼吸を繰り返すことで、穏やかな気持ちになれます。

やってみた気分はいかがですか? 運動の前後の準備体操や整備体操のときも、この要領で深呼吸をするのもいいですね。歌う時や管楽器の演奏にも後々、役に立ちますよ!

