

## 試してみよう！！ 緊張をやわらげる呼吸法

テストや試合、発表会など、緊張する場面はたくさんありますね。そんなときに、少しでも緊張をやわらげたいと思ったことはありませんか。緊張を完全になくすことはできませんが、緊張をやわらげることはできます！！

緊張をやわらげるために有効なのが「呼吸」です。緊張したら、ぜひ試してみてください。

### 緊張した時に有効な呼吸法

- ①お腹をへこませながら、5秒間息をはききる
- ②5秒間息を止める
- ③お腹をふくらませながら、5秒間息をすう
- ④5秒間息を止める
- ⑤お腹をへこませながら、5秒間息をはききる

※①～④を5回ほど繰り返す

ゆっくり呼吸をすることで、人の体の中にある副交感神経が働くようになります。副交感神経には、緊張をほぐしてくれる効果があります。

副交感神経が働くと、緊張をほぐすだけでなく、疲労回復や気持ちを穏やかにさせる効果もあります。疲れたなと感じたら寝る前に下の呼吸法を試してみてください。

### 疲労を感じた時に有効な呼吸法

- ①全身の力を抜き、軽くひざを曲げて仰向けに寝る
- ②息を全て吐ききる
- ③お腹をふくらませながら、鼻で息を吸う
- ④お腹をへこませながら、ゆっくりと鼻から息をはく

※②～④を数回くり返す。

身体の中に入ったり出たりする空気の流れをイメージし、呼吸に意識を集中させよう。



### 呼吸豆情報

走っていて、苦しいな、辛いなと感じることがありますよね。そんなときは、呼吸に意識を集中すると、苦しさや辛さが少しやわらぎます。「吸って、はいて」のリズムを整えることに集中するのがポイントです。