

◆やる気を出すための運動・呼吸◆

やる気が出ない原因は何でしょう。

(1) そもそも漢字の勉強がいや。

⇒ 漢字の読み書きができるようになってよかった、と思えるようになるとういと思います。

本が前より読めるようになった、とか、漢字が前より書けるようになった、など。でも、すぐに、完璧になるわけではないので、「ここまで、できるようになった」と言えるようになるとういと思います。あきらめしないで、がんばりましょう。

(2) 座って長い時間取組めない。

⇒ 座って、勉強を続けるには、筋力（静筋—せいきん）を使います。運動で使い筋肉（動筋—どうきん）とはちがいます。

以下で、気分転換と静筋を鍛えるためのプログラムを紹介します。勉強前の5分ぐらいのできるので、ぜひやってみてください。

《準備》



●この青いマットぐらいの広さが必要です。



●目印を決めてください。

(シールをはってみました)

(1) 手足ブラブラ



●手足を伸ばした状態から始めます。



●手足をブラブラさせます。

・(1, 2、・・・9、10)

と、10数えます。

・10回を1セット。