

# セルコンだより

第 13 号  
2026年2月26日  
豊橋市立中部中学校

## 第7回リフレッシュ講座は「ボクササイズ」

第7回目のリフレッシュ講座は、元プロボクサーの桑高先生によるボクササイズです。「運動不足を感じているけれど、なかなか運動ができない」「外は寒すぎて運動ができない」という人でも、室内で気軽に取り組めるボクササイズ。数種類のパンチを盛り込み、中学生に人気のある曲に合わせながら体を動かしました。難しくなく、ほどよくいい汗をかくことができるボクササイズは、ストレス発散にもぴったり！ぜひ家でも実践してみてください



## 第8回リフレッシュ講座は「座禅」

第8回目のリフレッシュ講座は、大人気の座禅講座です。今回も西光寺の住職小原さんにお越しいただき、気持ちが澄み渡るような贅沢な時間を過ごしました。

座禅の最中になにかを思い浮かべたときは、取り合わない、考えない、追わない。なかなか難しいように思いますが、参加者からは「教室から声が聞こえても、聞こえただけで、ずっと消えていった」「すっきりした」などの声が聞かれ、座禅の時間はたった3分間でしたが、「ほぼなにもやらない」という普段の生活ではなかなか味わえない時間を過ごすことができました。

寝る前に**スマホをいったん置いて**、座禅をやってみませんか？

① 両足を組んで座り、両手を重ねておへその前におきます。

**POINT**

- ・あぐらをかくような体勢ですが、体が痛い場合は無理をしなくてよいです。
- ・背筋を伸ばします

② 目は開けたまま、1メートル先を見ます。

**POINT**

- ・目は閉じません。
- ・見たものについてなにか考えはじめたときは、そこから連鎖的に考えることはしません。

③ 一度息を吐ききってから、口を閉じて鼻で呼吸します。

**POINT**

- ・おへその裏に風船があるイメージでふくらませます。



なにかを「やめられない」と思っているのは、  
自分がそう思っているだけ。  
頭で考えることが全てではない・・・