

日付	令和 8年 1月 13日
担当所属	山梨県立中央高等学校定時制
担当者名	教頭 伊藤 悟
連絡先	055-226-4411

道徳推進講座兼しなやかな心の育成講演会

【経緯】

「自分を守る力はカラダの中にある～高校生のための心と体のセルフケア～」と題し、理学療法士でありピラティストレーナーでもある講師を招いて、講演と実技を行う。昨今、心身のバランスを整えるために、高校生が自分で出来る心身のケアを実践を交えて学ぶ機会とする。スマートフォン使用時等の姿勢の悪さや、それに伴う呼吸の浅さが心身の不調に結びつくことに気づき、自身で自律神経を整える方法を学ぶ。

【実施日時・場所】

日時 令和 8年 1月 14日 (水) *下記2回とも同内容の授業
午前部： 8：45～10：25 (1時間40分)
午後部： 13：00～14：40 (1時間40分)

場所 山梨県立中央高等学校 体育館

*取材を希望される場合は、1月13日(火)中または1月14日(水)朝8:00まで
下記【本件連絡先】まで、お電話を頂けますよう、お願い致します。
*写真撮影、映像撮影は後方より生徒の顔が写らないようにお願いします。

【内容】

- 対象生徒：1～4年
- 講義、実技
- 講師 藤田友（ふじたゆう）先生

理学療法士として臨床勤務を行いながら、ピラティスインストラクターとしてプライベートレッスンや同業者向けのワークショップを開き、身体と心の健康を考える啓発活動を行っている。「Beauty Japan 2024」コンテスト WELLNESS 部門(エリア) グランプリ受賞、2024年10月甲府市長表敬訪問。

【本件連絡先】中央高校 055-226-4411 担当：企画振興係主任 小林夕希

*主任不在の場合は係員または教頭へ