

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^{ゆき}夕希

＊主任不在の場合は係員または教頭へ