

★健やか駒女★



特別編

ベスト5

回答者 51 名中

回答が多かったリフレッシュ法ベスト5を紹介

- 第1位 音楽を聴く 18名
- 第2位 ゲーム 8名
- 〃 料理
- 〃 お菓子作り
- 第5位 寝る 6名
- 読書

先生たちのリフレッシュ法も紹介

お風呂で歌を歌うこと、YouTubeの運動動画を参考に毎日運動をして汗をかくことでリフレッシュ！
鈴木



バラエティ番組や芸人さんの漫才をテレビやYoutubeで見て笑うこと、ヨガをすることでリフレッシュ！

丸山

お知らせ

駒沢学園女子中学高等学校、公式 YouTube チャンネルが開設されました。先生達からのメッセージや体育科の先生によるリフレッシュ体操の動画等が掲載されています。学校 HP からも見るができますので、ぜひご覧ください。

生徒のみなさんに classi にて配信したアンケートを集計しました。ご回答ありがとうございました！
様々なリフレッシュ法があり、さっそく、やってみたいことばかり。ぜひ、参考にしてみてくださいね！

みなさんのリフレッシュ法を紹介します！



- ★音楽を聴く
- ★ピアノを弾く
- ★ギターを弾く
- ★歌う(家カラオケなど)



- ★お風呂でのんびり♪
(長湯、アロマ、マッサージ)
- ★お風呂の水面を叩く！
- ★寝る
- ★ぼーっとする
- ★愛犬、猫に癒される



- ★ダンスを踊る(パプリカなど)
- ★Hand clap の運動
- ★エクササイズ
- ★散歩
- ★縄跳び



- ★ゲーム(モンスターハンター、第五人格、テトリス、集まれどうぶつの森)
- ★カードゲーム、巨大すごろくの手作り
- ★ジグソーパズル
- ★折り紙で鶴を折る



- ★料理(パン作り、ピーマンの肉詰め、うどんなど)
- ★お菓子作り(いちご飴、オレオアイスクッキー、プリンなど)
- ★ダルゴナコーヒーづくり
- ★好きなものを食べる！



- ★YouTube、ドラマ、映画をみる
- ★本を読む
- ★絵を描くこと
- ★テレビ電話(友人、祖父母)
- ★家族との会話



- ★母の日のプレゼント作り
- ★部屋の掃除、DIY、お家ディズニー
- ★シール、ネイルチップ作り
- ★勉強動画を撮影、加工してお母さんにみせる
- ★今日あった良いことをふせんに書き出す



『プレゼントや料理を作りお母さんに感謝の気持ちを伝えました！』
『今だからできることを考え進路や将来の夢について計画を立てている。それが、楽しい！』

こまじよ 動画

検索

