



橘中のマスコットたっちゅです。
自分の身体は自分で守る力を身につけるために日々前進中

令和6年度生徒会スローガン

2025. 2.14 テーマ 橘中ブレス(保体部活動)

保体部活動「橘中ブレス」です。学級委員の活動「授業前黙想」と合わせて集中力を高める呼吸、リラックスした姿勢の声掛けをしています。背筋をすっと伸ばし足の裏をしっかりと床につけます。顔を上げゆっくりと呼吸。



教室の空気も休み時間から一変、なんだか穏やかにそれでいて凛とした空気に変わっていきます。心を落ち着け授業に入ります。
この姿勢や呼吸法は、試合や受験にも十分活用できます。
この「**たっちゅうブレス**」が身について、これからの人生でも役に立ちますように。