

日々のパフォーマンスを 上げるためにも、 上手に休息を♪

◇休息の効果◇

全速力で毎日を送っていると、知らず知らずのうちに疲れが溜まり、ある日プツリと緊張の糸が切れ、体調を崩すことがあります。

休息は、このような溜まった心身の疲れを回復させる、ガソリン補給のような効果があります。



◇休息の種類◇



消極的休息

体を動かさずにゆっくりと休み、肉体的な疲労回復を目的とする受動的で静的な休息

例：ゴロ寝、入浴、昼寝など

積極的休息

体を動かすことによって血行を良くし、疲労回復の促進を目指し、次の活動へのエネルギーを養う能動的な休息

例：旅行、ストレッチ、マッサージ、自分が夢中になれることなど



「今の自分にはどちらが心地よいか、必要か？」と自分自身に聞いてみましょう。消極的・積極的な休息をバランス良く取り入れて心身の疲労を回復させ、日々のパフォーマンスへ繋げていきましょう。