

転換タイプ

～心身の疲れをリフレッシュして、部活動における活力を養う～

I.アンケート結果から得られた高校生の具体的実践例

- 趣味に没頭する
- 試合をイメージしながら好きな音楽を聴く
- 友人と遊びに出かける
- 外食をする
- 自分自身のリラックスできる場所を見つける（見つけてリラックスする）
- 温泉に入りサウナを利用する

II.その他の方法（紹介）

- 普段と違う道を通って気分転換をする
- 部屋の模様替えを行う
- 近所の公園でゆっくり過ごす



III.期待される効果

- 脳に新鮮な刺激を与えて、リフレッシュ効果を高める

IV.その他実践のアイディア

- 様々なリフレッシュ方法を組合せて実践をする

（例）

- 近くの公園に行き、ウォーキングをして、本を読み、自分を見つめ直す。そして、いつもと違う道をい通り、帰宅する。

V.皆さんのエリアにあるリフレッシュスポット

- 五ヶ瀬ハイランドスキー場
- 高千穂神社
- 高千穂峡
- 高千穂あまたらす鉄道
- 愛宕山展望台
- 須美江海水浴場
- 馬ヶ背展望所
- 大御神社



観光名所

- 青島神社
- フローランテ宮崎
- 宮崎神宮
- 平和台公園
- 加江田渓谷
- 綾の照葉大吊橋
- 西都原古墳群

- 関之尾滝
- 神柱神社
- 高千穂牧場
- 観音池公園
- 霧島ジオパーク
- えびの高原
- 生駒高原
- 御池

- サンメッセ日南
- 鵜戸神宮
- 都井岬
- 飫肥城下町

温泉スポット



○天岩戸の湯

○高千穂温泉

○ヘルストピア延岡

○貴楽湯

○門川温泉心の杜

○都城温泉

○かかしの里ゆばっぽ

○幸福温泉

○合歓木温泉

○美人の湯

○すきむらんどかじかの湯

○皇子原温泉

○京町温泉

○木城温泉館

○高鍋温泉

○西都温泉

○源泉掛け流し温泉妻湯

○石崎の杜歓鯨館

○極楽湯宮崎店

○北郷温泉郷

○串間温泉