

轉換タイプ

～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）

- 普段と違う道を通して気分転換をする
- 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
- 高千穂あまてらす鉄道
- 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



- 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

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

- 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
- かかしの里ゆぽっぽ
- 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