

your  
**CHANGE**  
life

寝るだけ休養から  
アップデート！



「休む=サボり」じゃない。  
ライバルにここで差がつく！

休息を変えれば、結果が変わる。

宮崎県内の  
高校生アスリートへ展開！

Road to 2027



あなたに適した休養方法は？

はい or いいえ で簡単7タイプ診断

今一番感じている疲労は？

A: 身体的な疲れが大きい

B: 精神的な疲れが大きい

体を動かしたい？

はい いいえ

運動  
タイプ

何かを補充したい？

はい いいえ

栄養  
タイプ  
休養  
タイプ  
親交タイプ

気分転換したい？

はい いいえ

人や環境を変えたい？

はい いいえ

誰かと話したい

はい いいえ

1人で完結したい

はい いいえ

転換  
タイプ  
造形  
創造  
タイプ

娛樂  
タイプ

造形  
創造

娛樂

親交

運動

栄養

休養

転換

造形  
創造

娛樂

親交

・ストレッチ  
・ヨガ  
・散歩  
・半身浴

・バランス食  
・好きな物を  
楽しむ

・睡眠  
・瞑想  
・ゆっくり  
過ごす

・買い物  
・外食  
・温泉  
・旅行

・絵画  
・DIY  
・手芸  
・園芸

・音楽  
・映画  
・読書  
・ゲーム

・友人と話す  
・家族やペッ  
トとの交流

小さい頃から、  
休養って  
ただ寝るだけに  
なってない？！



皆様の流れ

- 事例集を見る
- 休養方法の実践
- アンケートを回答

宮崎県高校体育連盟調査研究委員会



0985-51-4109

E-mail : [info@miyazaki-koutairen.com](mailto:info@miyazaki-koutairen.com)

詳細は各高校の調査研究サポート委員の先生まで！

令和9年度に行われる全国高等学校体育連盟  
研究大会(宮崎大会)に向けて活動している委員会です。

7つの休養タイプ事例集

check!

興味が沸いたタイプを  
ぜひ、実践してみて！

期間 R7年度12月～2月 対象 運動部活動生

トップ選手のオフって？！どんな過ごし方？

