



「休む＝サボリ」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。

your
CHANGE
life

宮崎県内の
高校生アスリートへ展開！

Road to 2027

寝るだけ休養から
アップデート！



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

気分転換したい？

はい

いいえ

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

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

娯楽
タイプ

運動

- ・ストレッチ
- ・ヨガ
- ・散歩
- ・半身浴

栄養

- ・バランス食
- ・好きな物を
楽しむ

休養

- ・睡眠
- ・瞑想
- ・ゆっくり
過ごす

転換

- ・買い物
- ・外食
- ・温泉
- ・旅行

造形
創造

- ・絵画
- ・DIY
- ・手芸
- ・園芸

娯楽

- ・音楽
- ・映画
- ・読書
- ・ゲーム

親交

- ・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

- ①事例集を見る
- ②休養方法の実践
- ③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

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？