

ヨガ I

第1セミナー (15:00~15:50)

実施曜日	月曜日	
場所	本館 体育館	
対象学年 (定員数)	1・2年生	
講師名	大島 華世 (おおしま かよ)	
講師紹介	中京大学体育学部体育学科 卒業 (中学校・高等学校保健体育科教員免許 取得) ヘルスケアトレーナー ヨガアライアンス200h (yoga Shakti, Jrvine, CA) 修了 ヨガアライアンス300h (Aya Body) 修了 ヨガアライアンス500h (Aya Body) 修了 アーユルヴェーダアドバイザー養成講座 修了 フィジカルインストラクター養成講座 修了 アロマセラピー養成講座 修了 アシュタンガビンヤサイインストラクター養成講座 修了	
目標	基礎体力をつけ、怪我のない体をつくる。集中力を養う。「体幹」を鍛える。	
講座内容	基本的なヨガのポーズを学びます。 体の正しい使い方を知り、集中力を高めます。	
計画	1学期	ヨガにとって一番大切な「腹式呼吸」を学ぶ。基礎体力をつけていく。
	2学期	新しいポーズを知り、体の使い方を学ぶ。インナーマッスルを主に、自分の支える筋力をつける。
	3学期	1、2学期で学んだことを生かし、自分の呼吸に合わせて集中力をつける。難しいポーズにも挑戦する。
講師の準備	音楽、ヨガマット	
児童の持ち物	体操服、飲料水、首に巻ける長さのタオル (※トライアル時、バスタオルも持参してください。)	