

# ヨガⅡ

第2セミナー（16：00～16：50）

実施曜日	月曜日	
場所	本館 体育館	
控え室・着替え室	理科室	
対象学年（定員数）	3～6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。集中力を養い、強い心を育てる。	
講座内容	歴史や哲学を学びながら、ヨガのポーズを深く学びます。また、正しい体の使い方や姿勢を学びます。「体幹」を鍛えていきます。	
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。主にインナーマッスルを鍛え、自分を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。）	