

ヨガ

Ⅱ：第2セミナー（16：00～16：50）

実施曜日		木曜日
場所		フレンドシップホール
控え室・着替え室		フレンドシップホール
対象学年（定員数）		2～6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 *マインドフルネス瞑想協会認定講師、公立中学・高校保健体育講師
目標		「調身」「調息」「調心」を目標としています。 基本的なヨガのポーズを用いて、基礎体力(体幹)、正しい「姿勢」「呼吸」を身につけ、身体を整えます。マインドフルネス瞑想を取り入れながら、注意力、集中力、そして今ストレスを抱える子供たちに、今とても大切な「自己受容」「自己肯定感」も上げていき、心も一緒に整えて、子供たちが本来もっているそれぞれの元気で、明るい生活をさらに充実させるお手伝いをしていきたいと思っています。
講座内容		毎回最初に「呼吸」を整え、それに伴い、ストレッチ、ヨガのポーズへと身体を動かしていきます。毎回新しいポーズにも挑戦する楽しさも一緒にやります。最後には短いマインドフルネス瞑想をやり、心身共にリラックスして静かな心でおわっていききたいと思います。
計画	1学期	ヨガにとって一番大切な「呼吸」「姿勢」をしっかりと指導します。 基本のヨガポーズ紹介
	2学期	ヨガのポーズを復習しながら、新しいポーズへの挑戦をしながら、筋力、柔軟力を強化していきます。メンタルな部分も少しずつ毎回注意しながら指導していくことと、一人ひとりの集中力、自分と向き合うよう促していきます。
	3学期	ヨガのポーズをしながら自分に集中して、常に「今」の自分と向き合いながらありの

		ままの自分を受け入れることを指導しながら、それを日常生活へと広げて、この先の子供たちの将来へと生かされるように促していきたいと考えます。		
講師の準備		音楽、ヨガマット		
児童の持ち物	持ち物	初回準備必須	初回以降 講師から購入	詳細
	体操服	○	×	
	飲料水	○	×	
	首に巻ける長さの タオル	○	×	
	◎ヨガマットは、自分用に購入、もしくは学校からの貸し出しも可能です。購入をご希望される場合、案内を4月以降に配布しますので、事前にご購入頂く必要はございません。購入した場合、学校に保管することも可能です。 *令和7年度は最少催行人数に満たなかったため、開講致しません。			