

# キッズヨガ教室について



## 【子どもの成長に役立つヨガ】

子どもたちが一人一人持つ素晴らしい能力や純粋性、創造性、個性、本来備わっている可能性を最大限に引き出すのがキッズヨガです。

ヨガでは、心ノ内側、体ノ外側について総合的に学び、自分もまわりも大切にしながら生涯自分らしく楽しく幸せに過ごすためのテクニックです。体にも心にも良い循環が生まれます。

## 【身体的な育ち】

心とからだを結びつけると定義されるヨガ。

ヨガの身体的な効果は、呼吸法の取得や、運動スキルの向上（柔軟性、バランス、筋力強化、跳ぶ、投げる、蹴る、捕る等、複雑な動き）などへのあらゆる効果、筋力の強化や心臓や肺等の臓器、血流の改善など健康促進作用が含まれます。足のケアをすることで、内臓機能アップやバランス感覚が良くなります。ヨガは裸足になり足裏や足の指も使うので土踏まずの形成に役立ち、美しい姿勢作りや歩き方にも役立ちます。

## 【知的、精神的、情緒的な育ち】

子どもが自分の感情を認識し、調和的に考え対処するチカラを育みます。

ヨガには、不満、怒り、悲しみを健康的に処理するノウハウがあります。ヨガの練習をしている子どもたちは、からだが重い、お腹が痛い、手が汗ばむ等、からだの感覚に合わせて、呼吸や考え方、行動を調節するチカラを身につけ、不快なことに自分で対処できるようになっていきます。

## 【競争が無い】

キッズヨガには他の子との「競争」がありません。

誰かと自分を比較するのではなく、ヨガを通して今の自分を楽しみながら成長することを目標としています。運動に苦手意識を持っている子どもも安心感を持って取り組みます。

## 【心を成長させる】

キッズヨガのメリットは肉体的な面だけではなく、自分の感情を認識し、心との向き合い方を学ぶことによって社会性や協調性を身につけることができます。

他人や自分を思いやる気持ちが育まれますので、自己肯定感をはぐくみ、学校生活や他の習い事でも円滑な人間関係を築けるようになります。



## 【キッズヨガの効果】

### ①姿勢が良くなる

子供たちが日頃からポーズを練習していると、背筋がまっすぐに伸びて強くなり、新鮮な血液や栄養分が筋肉や椎間板に運ばれます。背筋がまっすぐに伸びていると、呼吸が深まってエネルギーの流れが良くなり、神経系がより効率よく機能し、呼吸器系や消化機能が活発になります。姿勢がほんの少し良くなるだけで、大幅に肺活量が増えて血液の循環が良くなり、体中にエネルギーがみなぎるようになります。またヨガのポーズをキープする事で、インナーマッスルが鍛えられて自前のコルセットができて自然と姿勢が良くなります。また内臓があるべき所に戻って免疫力アップ！疲れにくくなります。

### ②柔軟性と体力向上

ヨガのポーズ（アーサナ）は発育中の背骨を鍛えて、筋肉を柔軟に保ち、関節の動きを良くします。ポーズの動作を行うと、より複雑な筋肉の運動技能が生まれるため、筋肉の連携を微調整し、全体の動きが良くなります。体のより深い所では、ポーズの中で強く体を曲げたりひねったりする動作を行うと、内臓を刺激して揉みほぐし、内分泌系やその他の体内組織のバランスを保ちます。食事や睡眠のリズムもいやすくなります。ヨガのポーズをスポーツとうまく組み合わせると、柔軟な子どもたちの体力が向上して持久力も養われます。体の硬い子どもたちでも十分に運動すればかなり体が柔らかくなります。実際に、多くのトレーニング運動やストレッチ運動はヨガが基本になっています。

### ③育脳効果！体の認識が高まる

ヨガはポーズを通して体の認識を促します。たいていのポーズは体の両側で繰り返し行われるので、脳の発達を促し右脳と左脳を調和させると考えられています。左右を区別する能力は体を認識するうえで非常に重要で、7歳ぐらいで左右の区別がつくようになり、そのころには利き手がはっきりと決まります。

#### ④呼吸法が身に付き心のコントロールにつながる

赤ちゃんは生まれつき横隔膜から深く呼吸しますが、年を重ね多くのストレスを感じるようになると、胸からの呼吸がより浅くなります。キッズヨガを通してプラナー（気）をより多く体内に吸い込むことができます。呼吸は私たちの心や感情に直接結びついています。

深呼吸の練習をすれば心が落ちつきやすくなり、感情や創造力を解き放ちます。呼吸をコントロールする事は心のコントロールにつながり、自律神経のバランスがよくなります。

ヨガの呼吸法を行うとよりよい状態で眠れるようになります。子どもがベッドに入る前に「リラックスした腹式呼吸」を行うと、溜まっている神経エネルギーがきれいに消えてなくなるので、子どもは心からリラックスすることができます。

※プラナーとは空気、日光、水、食べ物を通して体内に取り込まれる不思議な生命維持エネルギーです。

#### ⑤集中力アップ

ヨガを通して集中力と視覚化を養うエクササイズを行うと、子どもたちは静かに座って学び、内なる自分に語りかけ、気持ちを集中させ、周囲の気を散らすものを頭から追い出して、今この瞬間を楽しむことができるようになります。集中力が身につくと、子どもたちはより機敏になり理解力が伸びるため、授業に集中して学習能力が向上しやすくなります。また「ポーズのキープ」をする事で子どもは待つことを覚えて根気が強くなります。

※脳は2つの大脳半球に分かれており左右それぞれに独自の機能があります。ヨガのポーズ、呼吸法、精神統一を行えば、両方の大脳半球をバランスよく刺激しやすくなります。左脳は物事を論理的、理性的に判断し、右脳はより想像的、創造的、直感的に判断します。

#### ⑥コミュニケーション力アップ

ヨガをしながら自分と向き合う練習を行うと自分とのコミュニケーション力が上手になり心のコントロールに役立ちます。グループレッスンにてペアポーズやグループポーズを行うと「おもいやりの心」が育ち、他者とのコミュニケーション力アップにつながります。

子どもの発話能力は、教師に教わり、周囲の環境から学ぶことでさらに発達していきます。ヨガを行うと子どもたちの語彙を増やすことができます。

#### ⑦自尊心を持たせる

ありのままの自分を受け入れる事が大切です。ヨガでは前向きな言葉、肯定的な表現、視覚化のエクササイズを用いて、子供の自尊心を向上させます。またヨガは人との競争ではないので、子どもたちは成功や失敗を気にせず、楽しく行うことができます。ヨガのポーズを1つずつ覚えて「やればできるんだ」という自信が生まれます。幼いうちから簡単なヨガのポーズを練習すると、子どもが自信をもち、自尊心を高めやすくなります。

## 【ヨガの八支則】

ヨガには「八支則（はちしそく・はっしそく）」という考え方があります。ヨガの練習を、8段階に分けて示した考え方です。多くの方がイメージするのは3段階目の「アーサナ」に相当するヨガポーズと、4段階目の「プラナーヤマ」相当するヨガの呼吸法です。ヨガそのものを深く学んでいくのなら、ポーズや呼吸法は一部分にしか過ぎません。ヨガには流派や種類がたくさんあり、呼吸やポーズをどのように取り組んでいくかは、その講師によって印象が異なります。しかし、本質は全て同じです。この八支則を一つずつお伝えしていきます。

### 【ヨガの八支則】

#### ① ヤマ（しないほうがいいこと5つ）

- ・アヒムサ 暴力をしない 自分も友だちも大切にし、言葉に気を付ける
- ・サティヤ 嘘をつかない 先生、親、友だちに対しても自分に対しても正直でいる
- ・アスティヤ 盗まない 自分のもものも人のものも大切に使う
- ・ブラフマ・チェリヤ 欲深くなならない 友達のもの（おもちゃ）を欲しがらない
- ・アパリグラハ 1つのことばかりやらない ずっとゲームだけ、ずっと〇〇だけではなく、やりたくないこともやらなくていけないことは、きちんと行う

#### ② ニヤマ（すすんでしたほうがいいこと5つ）

- ・シャウチャ 清潔にする お風呂に入り清潔にする 身の回りを整理整頓する
- ・サントーシャ 「足ることを知る」 命に感謝し、生きることに価値を見いだす
- ・タパス 一生懸命に頑張る 苦手な事にも挑戦し、あきらめない
- ・スヴァディアーヤ 自己を探求する 好きな事を自分で見つける素晴らしさを知る
- ・イシュヴァラ・プラニダーラ 自然と共存する 季節に合わせた生活をする

#### ③ アーサナ（ポーズ）安定して快適である

#### ④ プラナーヤマ（呼吸）生きるエネルギー

#### ⑤ プタティヤハーラ（感覚のコントロール）五感を育みコントロールする

#### ⑥ ダーラナー（集中）一つのことに集中できている状態

#### ⑦ ディアーナ（瞑想）一つのことに集中し、努力せずに集中が深まる

#### ⑧ サマディ（三昧・悟りの状態）

# 【子どもの姿勢について】

## 【姿勢が悪くなってしまう原因】

- ①生活習慣（足を組む、肘をつくなど）
- ②運動習慣がなく筋力不足
- ③疲れがたまっている
- ④精神的要因

## 【美しい姿勢とは？】

姿勢が良いとエネルギーの流れが良くなり、神経系がより効率よく機能し、呼吸器系や消化機能が高まります。

発達盛りの体に運動が不可欠である理由は、運動する事によって、脳の大脳と小脳が結ばれ、脳がその潜在能力を最高まで高める手助けをします。骨格が健康で丈夫になり筋肉はしなやかで柔らかくなり、スポーツをする際の身体能力が向上します。

バランスをとるポーズを練習すると精神力や集中力が高まり、子どもたちの想像力が目覚めます。

そうしたポーズを日頃から行うことで、感情をコントロールして落ち着かせることができます。

力任せではなく、繊細さを持って物事に取り組むといった能力を養うことができます。

## 【立ち姿勢】

- ・猫背タイプ（かかと重心）

特徴 骨盤が後傾していて腰が丸まり顎を突き出し猫背になる。

原因 脚の付け根の筋肉（腸腰筋）が弱い。太腿の裏の筋肉（ハムストリング）が硬い。背筋が弱い。腹筋がやや弱い。

- ・反り腰タイプ（つま先重心）

特徴 骨盤が前傾してお腹が前に出ている。反り腰ではと胸（リブフレア）。

原因 脚の付け根の筋肉（腸腰筋）が硬い。腹筋が弱い。胸部が硬い。

## 【美しい姿勢作りのポイント】

- ・立位（山のポーズ）

重心 足の裏のどこに重心がかかっているか確認します。つま先やかかるとに重心がのっていませんか？正しい重心は真ん中です。足の親指の付け根、小指の付け根、かかとの3点に重心を均等にかけます。

体幹 頭から足まで1本の柱になっていることが大切。背中がまるくなり、おしりがつきでてませんか？

肋骨（おなか）

お腹を少し凹ませて腹圧をかけます。お腹をしめます。

子どもが楽しいストーリー仕立てにしてキッズヨガの世界に飛び込みます（感覚・思考の視覚化）や（話し合い）を取り入れ、自分のイメージや考えを相手に見える形で伝えていくことや話し合う。

練習もします。

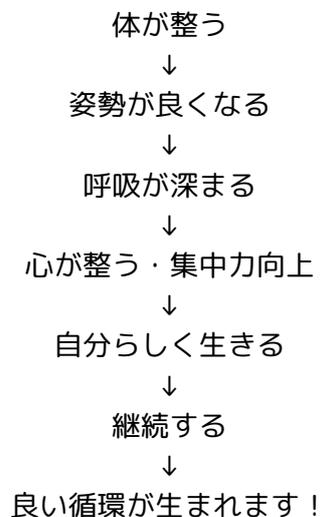
ありのままの自分を受け入れる事が大切です。幼いうちからリトル&キッズヨガを行う事で、子どもが自信をもち、自尊心を高めやすくなります。

今ここを感じる事、今の自分を認めて好きになる事、周りのみんなも大切にする事。思いやりの心を育てます。

E life yogaのキッズヨガでは、継続して学ぶことで自分と向き合う習慣が付き、体と心の健康に繋がると考えることから、全30回を予定しています。30回を通して体を整えるヨガのアーサナ（ポーズ）、心を整えるヨガの呼吸法を実践し、都度ノートに貼ります。最終的には、一生使えるセルフケアノート（自分と向き合った宝物の時間）が完成します。

【実際にこんなことができるように目指します】

- ・ 太陽礼拝A・Bを一人でできるようになります。
- ・ 呼吸法をマスターし一人でできるようになります。
- ・ 自分の意思で自分の言葉で表現できるようになります。



キッズヨガ開講に至ったきっかけは…

私がヨガに出会ったのは26歳頃でした。17歳で膝を負傷し、その後何度も繰り返しけがをしたことがきっかけで「生涯自分の脚で歩きたい」という思いが強くなりました。

膝に負担が無く、身体も鍛えられ、太りにくくなるものはないか？と探していた時にヨガに出会いました。

続けていくうちに、夜ぐっすり眠れ、心も安定していることに気付きました。

「一人でヨガができるようになりたい」と、30歳の時ヨガの学びをはじめ、そこで最初に学んだのは、「ヨガの目的・ヨガの八支則」です。

この考え方は、年齢、性別関係なく、自分も周りも大切に生きる素晴らしい考え方だなあと思い、たくさんの方に「自分らしくこの生を全うする」テクニックをお伝えしたいと思い、活動をはじめました。

大人の方を対象に活動を続けるうちに、幼少期の頃から体の使い方や呼吸法、ヨガの考え方を知ること、セルフケア（自分で自分をケア）するができ、自分の持っている素晴らしい能力や純粋性、創造性、個性、を活かし、自分も周りも大切に感謝の気持ちを持ち、自分らしい人生を歩むことができると思い、キッズヨガ開講に至りました。生徒さんの中にも「小さい頃から知っていれば良かった…」「ヨガは競争がなくとても良い」というようなお声もたくさんいただいています。

山形県内では定期的開催している方がまだありません。これから少しずつ皆さんと一緒に歩んでいきたいと思えます。山形、庄内地方からキッズヨガを浸透させていきます。

「yogaを通して人生より豊かに」  
E life yoga 佐藤優美子