

〔ワークショップE〕

教育としてのキッズヨガの取り組み

楠 美代子 (みなくしみよこ)

〔一般社団法人日本キッズヨガ協会 代表理事〕

key word : キッズヨガ, ヨガ教育, 年代別指導目的, プログラム構成, メンタルヘルス

1. キッズヨガの紹介

キッズヨガは、呼吸を意識しながら、また、歌を歌ったり声を出しながら、体操や様々なポーズを行う、体力、特に調整力を高める全身運動です。指導者のポーズを観察し、誘導の言葉を聞きながら、模倣し、からだの使い方を考え表現するという、複雑な行程を含みます。それを繰り返し行うことで、神経系がより発達していきます。また、呼吸を意識しながら様々なポーズを展開することで、柔軟性が増し、バランスよく筋肉が発達し、姿勢が整います。さらに、複数でひとつのポーズを完成させる時や、ヨガの要素を含むゲームを行う時は、協力する大切さ、友だちと共に達成する喜び、互いの力加減、周囲を気遣う思いやり、ルールを守るといった社会的、精神的、情緒的側面の発育が促されます。

キッズヨガは、大人に向けた一般的に知られるヨガのように、ひとつのポーズを長く維持するのではなく、こまめにたくさんのポーズを行うことで、子どもたちのバランスよいからだの育ちをサポートします。

今回の実技は、年長児～小学校3年生までを対象した、導入期の取り組みを紹介します。

2. キッズヨガの長期的教育目標

- ①多様な動きを通してからだの使い方を身につけ、自分がどのように動き、感じているか、自分の心やからだの状態を把握する力をつけること。
- ②精神的、情緒的、社会的側面において、自分のからだや心を整え、周囲の人々や環境と調和する、健康的な考え方をもち、実行する力や、自己メンテナンスの方法を身につけること。

3. 年代別指導目的

(1)幼児期

- ①からだの部位や方向など、様々な名前を知ること。
- ②ヨガの楽しさや生活における有用性を実感すること。
- ③協力し、チームでの達成感を感じる。
- ④あいさつ、身だしなみ、用具を大切にすること等、基本的な生活習慣を身につけること。

(2)児童期

- ①姿勢を整え、維持できる力、呼吸と動きを連動させ、滑らかに行う力、柔軟性を高めること。
- ②内臓、筋肉、骨など、各器官のしくみや働きを理解すること。
- ③自己の考えや感情について理解を深め、適切に表現できる力を身につけること。
- ④自分の行動に対する責任感をもつこと。

4. キッズヨガクラス構成について

(1)標準指導プログラム構成要素 30～45分（準備、身だしなみ、片づけを含む）

- ①はじめのあいさつ（呼吸法と心やからだの話を含む）
- ②ヨガポーズ（休憩の時間を含む）
- ③終わりのあいさつ（振り返りの時間を含む）

(2)各構成要素の特徴と役割

- ①はじめのあいさつ（呼吸法と心やからだの話を含む）

あいさつにより、気持ちの切り替えをします。ヨガの時間と、その前後の時間との区切りをつけ、子どもたちが集中してヨガに取り組める準備を行います。

ヨガにおいて、呼吸を意識して行うことは、心と呼吸が連動するため、とても重要といわれています。呼吸が浅いと、交感神経が優位になり、興奮気味で感情が高ぶりやすくなり、落ち着いて物事を考えたり、物事に取り組む姿勢になりにくいのです。呼吸法の練習をすることで、呼吸器系機能が高まり、酸素が効率よく体内を巡るため、からだと心が安定していきます。また、脳の働きも活発になり、集中力が増します。

心やからだについて考える時間をとるのは、自分のからだや心に関心をもち、自分らしさとは何かという事に目を向ける為です。からだを使い、言葉を通して、考える力を養うように誘導します。「からだや心の変化に注目する」「感情の制御」の時間でもあることを、指導者は、わかりやすく簡潔な言葉によって誘導します。話の内容は、からだの部位の機能、感情、考え、ストレスについて。また、空気、光、エネルギー等、子どもにわかりやすく伝えます。

更に、考えを発表する、友だちの話聞く等、話の主旨について考え、伝え合う時間を設け、自尊心を高め、協調性やコミュニケーション能力を育みます。

②ヨガポーズ（休憩の時間を含む）

指導者の姿勢やポーズを目で見て、言葉聞き、脳で考え、からだで同じように表現するという一連の流れは、発育発達途中にある幼児の神経系に、とても良い刺激となります。想像性のある話を用いることで、イメージ力が増して、脳の活性化を促します。柔軟性を高め、多様な動きから、全身の筋肉がバランスよく発達し、姿勢を正して座る、立つことができるようになります。

適度な筋肉の緊張と弛緩の繰り返しによって、からだがかたい疲れを感じ、過度の緊張を和らげることができます。ポーズを行う際には、子どもたちの発達段階に応じたポーズとアレンジが必要になります。子どもがヨガに慣れてきたら、少しずつポーズの難易度を上げ、挑戦させて、できた時の喜びを体験させる機会を増やしていきます。また、複数でつくるポーズを通し、協力すること、仲間といっしょに達成した時の喜びの大きさ、友だちへの力加減から思いやりの心を育てます。

指導者の誘導により、次々と展開される動植物を演じていくことで、多様な動きを提供することができ、運動の楽しさを感じながら、からだの使い方を覚えていきます。指導者は、気持ちよく手足が伸びているか、楽しくからだを動かしているか、呼吸が止まり方んでいないかを注意して指導を進めます。

キッズヨガでは、精神統一や安定さを図る時間をもつ意味で、活動中や終わりのあいさつの前に、短時間の休憩を設けます。一度、心身を落ち着かせることで、呼吸を安定させ、副交感神経優位にし、全身の疲れを軽減させていきます。

③終わりのあいさつ（振り返りの時間を含む）

どんなポーズを行ったか、この時間に何を行ったか、簡単におさらいをして記憶の定着を図ります。また、次回につなげる課題を伝えます。終わりのあいさつをさせ、ヨガの時間とその前後のメリハリをつけます。常に、感謝を心がける習慣づけを行って終わります。

5. 謝辞

本取り組みを進めるにあたり、日々多大なご協力をいただいた先生方、保護者の皆さま、子どもたちに、深く御礼を申し上げます。

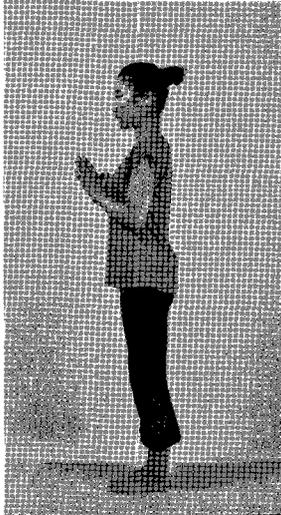
1. 山のポーズ

Mountain pose , Tadasana

(タダアーサナ)

【まっすぐに立って両手を合わせる姿勢】

基本の姿勢。からだの中心を知る。



2. 小鳥のポーズ

Small birds , Practice for the mountain pose

【山のポーズのための練習ポーズ】

肩甲骨の可動域の拡大。平衡性の向上。



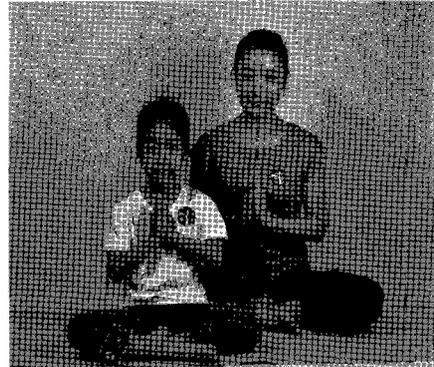
3. だいぶつさんのポーズ

Easy Seated Pose , Sukhasana

(安楽座・スカーサナ)

【脚を組み、床に座る姿勢】

正中線の維持と、姿勢安定



4. 蝶々のポーズ(合せきのポーズ)

Bound Angle Pose , Baddha Konasana

(バッド・コーナ・アーサナ)

【両足の裏を合わせて前屈する姿勢】

股関節の可動域の拡大。呼吸と動きの協応性の習得。



5. ヘビ・犬のポーズ

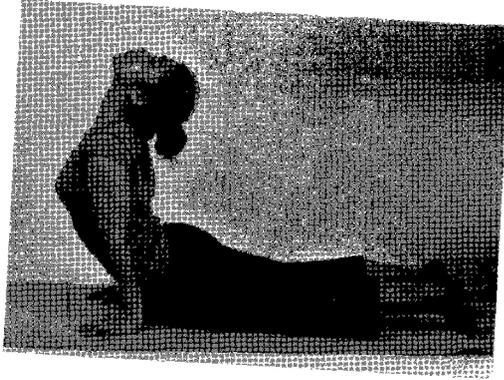
Upward-Facing Dog , Urdhwa Mukha Svaanasana

(ウドヴァ・ムカ・シュヴァナーサナ)

【両手を床についてからだを反らす姿勢】

手首、背中、尻の筋力強化。

背骨や肋間筋群の柔軟性向上による肺機能の充進



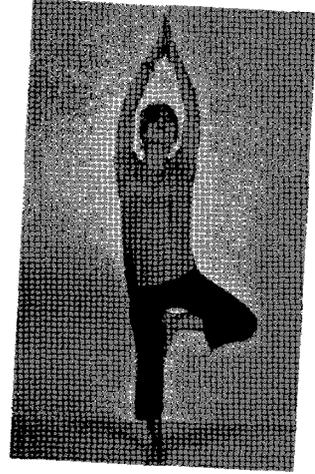
7. 木のポーズ

TreePose , Vrksasana

(ブルックシャ・アーサナ)

【木のように、片足でバランスをとる姿勢】

集中力、平衡性向上。腹背筋、太腿部の筋力強化。



6. こいぬのポーズ

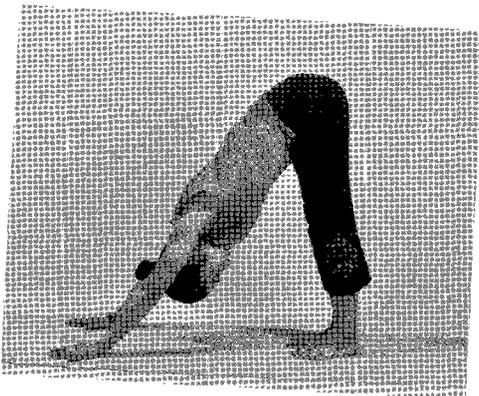
Downward-Facing Dog , Adho Mukha Svanasana

(アド・ムカ・シュヴァナーサナ)

【両手足を床につけて、上半身が逆さになる姿勢】

大殿筋、大腿筋、広背筋の筋力強化と

三半規管の発達。背面の柔軟性向上。



8. 川のポーズ

Seated Forward Bend , Paschimottanasana

(パスチモッタナーサナ)

【長座になり前屈をする姿勢】

大腿部の筋力強化。背面の柔軟性向上。

リラクゼーションとリフレッシュ効果。

