

[福島県子ども未来局児童家庭課より] 委託

ふくしま子ども支援センター

(前・:特定非営利活動法人ビーンズふくしま) 専門職派遣要請

福島復興支援ヨーガの風・ヨーガ療法士派遣事業

中島村親子ヨーガ療法指導報告書

白坂由美子

【日 時】 2015年9月3日(木) 10:00～11:30

【場 所】 中島村保健センター

福島県西白河郡中島村大字滑津字二ツ山 65-3

【参加人数】 30名(子供15名1歳半～3歳 大人15名) スタッフ5名

【指導内容】

- : 挨拶(ヨーガをイメージする)
- : 呼吸(手をお腹に当て鼻呼吸)
- : 屈伸運動(アイソトニック)
- : ブリージング・エクササイズ
- : ヨーガのポーズを取り入れたゲーム‘だるまさんが転んだ’
- : リラックス(仰臥位で手をお腹に当て鼻呼吸)
- : 挨拶(ア・ウ・ンで呼吸の意識化)

【感 想】

開始前から子供たちが元気に室内を走り回り、指導者、スタッフと共に一緒に走ったり追いかけてたりして和んだ状態の中で始めました。ママやおばあちゃんも一つのマットを使い、スタッフの方々の手助けを受けながら進めていきました。屈伸運動では「心臓と肺にいい動きをします」の説明をし、大人の方々は興味を持たれたように感じました。ブリージング・エクササイズでは、ねこのポーズや橋のポーズをゲーム感覚で行い、有音する時は猫の声で声を出してみたりと幼児に合わせて指導しました。また、ゲームで行った‘だるまさんが転んだ’では、みんなが一つとなった動きが出来て、「いい盛り上がりでしたね」とスタッフから終了後、お話を受けました。ママもおばあちゃんも、子供達も、日常のストレス解消になったヨーガが出来たと思いました。