

「2017夏のキラキラ☆スクール」講座企画書：P30

講座名	キッズヨガ①
講師名	福島悦子、奥田志織
講師所属 役職等	madhu life 代表 資格等 *JIVA Ayurveda スペシャリストコース終了 *YOGA Shakti NLP 公認講師 *Bliss baby YOGA / Maternity YOGA(産前・産後ヨガ)公認講師 *YOGA-ED Pre-K(キッズヨガ)公認講師
日時	7月27日(木) 13:30~14:30
対象学年	1~3年生
こんなこと やります	キッズヨガは、ヨガを基盤とした活動を通して呼吸・動作・リラクゼーション法を一体化させることに焦点を当てています。 呼吸に集中することにより、こどもたちは自分の内側へと意識を向け、体内のエネルギーに再度集中し、結果として自己認識力を高める効果があります。 イメージを働かせ動物の真似をしたり、みんなと体を動かしたゲームをやります。
こんな子に おすすめ します	ヨガは非競争的であり、身体的・精神的・感情的健康を促すと同時に、こどもたちの日常に調和をもたらします。 どの年齢層のこどもであっても、キッズヨガでは『楽しさ』が重要であり、毎回新たな自分を発見する機会を提供します。 体が硬い、内向的等は一切関係なく、自分と向き合う事を大切にする時間です。
こんなことが できるよう になります	柔軟性が増すだけでなく、リラクゼーション活動に取り組むことにより、こどもたちは自分の身体の健康を保ち、心とからだの落ち着きをもたらすツールを学ぶことができます。 このようなヨガツールを身につけることにより、こどもたちはバランスを崩した不安定な状態から自らの力で軌道修正することが可能となり、自分の感情をコントロールできるんだという自己制御テクニックを身につけることができます。
講師からの 一言メッセージ	ヨガとはなんだろう、と思っている子供たち、まずは一緒にやってみましょう！
参加費	なし
服装	動きやすい服装(ジーンズ不可)、バスタオル(ヨガマットの代わり)
持ち物	飲み物、汗拭きタオル
サポーターの お仕事内容	<ul style="list-style-type: none"> ・受付 ・トイレへの誘導など
注意事項	日ごろあまり運動をしていない子は、当日運動後は、血行が良くなりますので、気だるくなったり気分が悪くなる場合が稀にあります。 普段より水分を多くとり、早めの就寝をお願いします。