

子どものからだづくりのための 「yoga トレ[®]」2

第二弾
小学生向け



商品番号: F15-S

全1巻・43分 5,000円+税

yogaトレ[®]第二弾の今回は、小学生向けの内容です。

コンセプトは第一弾と同様ですが、「動きと呼吸の連動」、
「イメージ力・意識付け」をより深めていきます。

呼吸に合わせて動き、うまく連動させていくことで、からだづくり・
こころほぐしへと繋がります。また、身体の軸をつくる中でイメージ
や意識付けといった要素を取り入れることで、ボディイメージを
高めていきます。

左右非対称の動きもあり、**第一弾よりも難易度の高い内容**と
なっていますが、今どこを使っているのか、どこが伸ばされている
のか等を子どもと確認し合いながら行える楽しさがあります。
また、イメージ力を膨らませながら、楽しんで行うことが出来ます。

今回の内容も、子どもだけでなく、普段あまり体を動かす機会が
ない大人の方にもおすすめです。是非、皆さん一緒に取り組んで
いただければと思います。



■ 実技・解説 **植田 真由**

株式会社yoga i.um 代表取締役



■ 監修
中尾 繁樹

関西国際大学
教育学部教育福祉学科
教授



次のステップへ！
「動きと呼吸の連動」の更なる深化！

■ イントロダクション

■ ①リセット

仰向けで伸び⇒起き上がる／あぐらor正座で呼吸練習／
がっせき前屈／開脚前屈／長座前屈／リセットで大切にしたいこと

■ ②インナーメイク

腹式呼吸(座位・仰向け)／引き寄せ腹筋(仰向け・座位)／
座位基本姿勢／お尻歩き／隙間バランス／隙間ウォーク

■ ③インプット

木のポーズ／英雄のポーズ／三角のポーズ

■ クールダウン

からだほぐし／キッシュウのポーズ／おやすみのポーズ／呼吸を整える

F15-S
収録内容

動きの中でイメージ力を養い、脳と身体をつなぐ！

商品詳細・ご注文は通販サイトから… www.japanlaim.co.jp/

JLC ジャパンライム株式会社

TEL.03(5840)9980 FAX.03(3818)6656
〒113-0033 東京都文京区本郷 5-25-14

サンプルムービー配信中

ジャパンライム F15

検索

【お申込み・お支払い方法】○ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申込みください。受注確認後3～6営業日後お届けします。

○送料は1回につき741円+税。 ○到着日指定で「代金引換(手数料無料)」の宅配便でお送りします。 ○カード(VISA、MASTER、AMEX、他)もご利用できます(分割可)。

F15

2018.1