

子どものからだづくりのための 「yoga トレ[®]」



このDVDでは、小さなお子様から実践できるよう、基礎的な内容をわかりやすく実演していますので、是非、ご家族や指導者の方が一緒に楽しみながら取り組んでみてください。

DVD VIDEO 商品番号: ME232-S

全1巻・19分 3,000円+税

大人と子どもが
一緒に楽しみ
ながらできる!



■ 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



— yoga トレ[®]とは —

姿勢改善を目的としたメソッドです。

正しい姿勢は、身体機能や柔軟性の向上につながり、そして自律神経のバランスを整えます。

— yogaの目的は自己のコントロール —

まず今の自分を知ることが大切です。今の自分にとって必要な心身の強化と正しい姿勢を身につけていくことが、身体を変える一番の近道です。

— 子どものからだづくりに —

子どものからだづくりも、五感をとぎすまし感覚を養っていくためには正しい姿勢が必要です。正しい姿勢に必要な筋肉が正しく働くということは、自律神経を整えることにも繋がります。yogaトレ[®]を通じて、成長過程において大切な姿勢づくりを知っていただきたいと思います。

「yoga トレ[®]」とは

◎正しい姿勢と呼吸法 ◎今の自分を知る

①リセット ~ 背骨のS字カーブのための土台づくり ~

◎あぐら or 正座で骨盤前後運動 ◎開脚で骨盤前後運動
◎バリエーション(四つ這い)

②インナーメイク ~ 感覚とバランスの基礎を養う ~

◎両手を肩の高さまで上げる ◎片足立ち ◎ケンケン

③インプット ~ 軸を安定させたからだの使い方を身につける ~

◎前後上下均等バランス ◎前後左右上下バランス ◎片足バランス
◎バリエーション(様々なポーズ)

ME232-S
収録内容



動きと呼吸を連動させた、
「からだづくり」「こころほぐし」

是非、うら面も
ご覧ください!

監修者の中尾氏より
メッセージが届きました



リセット ⇒ インナーメイク ⇒ インプットのステップで、正しい姿勢を身につける!

商品詳細・ご注文は通販サイトから… www.japanlaim.co.jp/ サンプルムービー配信中

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 ME232 検索

【お申込み・お支払い方法】〇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営業日後でお届けします。

〇送料は1回につき741円+税。〇到着日指定で「代金引換(手数料無料)」の宅配便でお送りします。〇カード(VISA、MASTER、AMEX、他)もご利用できます(分割も可)。

ME232

2017.9



子どものからだづくりのための「yoga トレ[®]」

■監修 中尾 繁樹

関西国際大学 教育学部教育福祉学科 教授



植田真由さんの開発した「yoga トレ[®]」は、「姿勢改善」を目的としたヨガとトレーニングを融合させた新しいメソッドです。

監修者からのメッセージ

— 最近の子どもたちの様子 —

最近の子どもたちを見ていると、「平仮名や漢字がうまく書けない」「姿勢がすぐに崩れてしまう」「休み時間からの切り替えができにくい」「人の話が最後まで聞けずすぐ騒ぎ出す」など、学習や規律に関する問題も見られるようになってきました。

特に幼稚園や小学校低学年において、話を聞くための姿勢保持が難しい様子や、鉛筆をうまく握れずに力の加減ができにくい様子、階段では手すりを使い、靴はしゃがみ込んで履くといった、**身体や運動発達の未熟さ**を感じる状態を多く目にするようになりました。

また、なんでもないところで転んだり、けがをしたりすることが増え、手をつけないために顔をけがするケースが多くなっています。それらの要因には、現代の子どもたちは乳幼児期から便利なものが増え、**身体の軸を作る遊びが減少傾向**にあることがあげられます。

また、塾や習い事が多いために帰宅時間が遅いことや、テレビ・ゲームの影響などから全体的な運動量が減っていることも要因となっています。

全般的な体力の低下も含め、なぜこういったことが起きるのかを考えて、**「正しい姿勢の獲得」**のために、このメソッドを学校や幼稚園、保育所等で活用していただければと思います。



— 正しい姿勢を獲得するために —

姿勢を保持するのが難しい子どもたちに「姿勢をよくしなさい」と言うだけでは、なかなか姿勢を作り保つことはできません。じっとしているために、集中するために、つまり学習に向かう構えをつくるためには、ある一定時間 姿勢改善の時間を確保し、**自分の体に気づき、呼吸の調整**をすることが大切になります。

このメソッドで言われる**インナーマッスル**とは身体の奥の方についている筋肉で、長さは短く、姿勢を安定的に保持したり、細やかで正確な動きをしたりする働きがあります。また、スローモーションのような「ゆったりとした」スムーズな動きも担っています。もしも深層筋が使えず表層筋だけで体を「支えよう」とすると、グラグラしたり、ねじれたりして安定しません。

このメソッドで獲得できる**ボディイメージ**と**身体の軸づくり**は身体の運動と空間知覚の基礎です。それが適切に形成されていない時は、たとえ神経や筋肉に異常がなくても、手足を巧みに動かしたり、全身運動したりすることを学習できなくなってしまいます。さらには、空間関係の知覚にも障害が起きてしまいます。



— すべての子どもの体づくりに —

学校を取り巻く環境によって日常生活における運動遊びや身体活動の減少があり、体力・運動能力の低下傾向は、活発に運動をする子どもとそうでない子どもとに二極化している状況です。体を動かすことを好まなかったり、日常動作の身のこなしや運動場面での基本的な動作がぎこちなかったり、さらにスポーツや運動遊びを通して、仲間とのかかわりがうまくできなかったり、幼児期に適切な運動遊びを経験していかなかったりする子どもたちが増えています。

「yoga トレ[®]」では、**自己の体力や生活に応じて**、体の調子を整えるなどの「体ほぐし」や「呼吸の調整」を行っています。



— 体と心に気づく —

「yoga トレ[®]」は、いろいろな手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分や仲間の**“体”と“心”的状態に気づき**、体の調子を整えたり、仲間と豊かに交流することができます。

運動をすることで、体内の様々な変化を知覚できますが、このような体に感じ取っているものを指導者が意図的に気づかせることが大切です。そして、一緒に運動をする仲間の状態にも気づかせます。そうすることによって体の動き方や柔らかさなど、その時の状態や、以前との変化等に気づき、また、体を動かす心地よさを味わうことで、快・不快などといった心の変化にも気づきます。

・子どものからだづくりのための「yoga トレ[®]」・