



すかあーさな&

# キッズヨガのご提案

～子供たちが持っている“自然な力”を呼び覚ます～

すかあーさな&

阿久根 ひろみ/mio



すかあーさな&

WHO(世界保健機構)が定める

# 健康とは？

病気ではない、弱っていないということではなく

肉体的にも  
精神的にも  
社会的にも

全てが満たされている状態であること。





# 現代の子供たちの現状

## 環境

- ①物や情報が手軽に手に入る
- ②都市化・少子化
- ③自然と触れ合う機会の減少
- ④心が育つ機会の減少

## 発生する状況

- ①知識は得られるが経験が少ない
- ②外で遊べる環境の減少
- ③一緒に遊び子供の減少
- ④怪我への心配・過剰保護
- ⑤人との交流が減る
- ⑥共感できない

## 結果

- ①家事の手伝いをする事が減る
- ②カラダを使って遊ぶ場所が減る
- ③姿勢が悪い
- ④片足で立てない
- ⑤スキップできない
- ⑥かんしゃくを起こす
- ⑦やる気がない

『心とカラダのバランスの乱れ』



すかあーさな&

# キッズヨガの方向性

## 子供本来の姿

自然の中で自分のカラダや心を使って、多くの遊びや体験を通じて人としての能力を伸ばしていく

## キッズヨガの役割

自分のカラダや心を理解し多くの事に気づく(左右の差・弱い心・強い心など)事で本来の子供の持つ自然な生きる力を育て周りとのより良い環境を築いていけるように導くこと

## キッズヨガの目的

子供が持っている自然な力を呼び覚ます(キラキラと輝いている子供)  
生きる為の能力(人間力)を育て個性を見出しカラダや心に振り回されることなく自分の人生を強く楽しんで歩いていける土台づくり)

# 『心とカラダのバランスを整える』



すかあーさな&

# 子供たちの日常生活 & レッスン

## ～ヨガ哲学のアプローチ～

「八支則」～ヨガスートラ(経典)で伝えられている8個の柱

1.行わない方がいいこと

日常生活(保護者も)

2.行った方がいいこと

日常生活(保護者も)

3.カラダを鍛えてキレイな姿勢をとること

キッズヨガレッスン

4.呼吸を深めること

キッズヨガレッスン

5.意識を内側に向けること

キッズヨガレッスン

6.集中すること

結果

7.集中を深めること

結果

8.『今』にフォーカスすること

結果

※八支則について/詳細別紙参照





すかあーさな&

# キッズヨガレッスンの流れ

～周りと比較せず、1人1人に目を向ける～

## ①集合

円になってお話(コミュニケーション)&子供の様子を観察

## ②ウォーミングアップ

遊び感覚で徐々にカラダをほぐしていく

## ③呼吸

呼吸に意識を向け、心の安定・集中力を高めていく

## ④キッズヨガ

テーマに沿った形でプログラム作成

## ⑤ほっこり時間

『聴く・観る・感じる』を意識し手作業や絵本の読み聞かせ

## ⑥保護者の方とのコミュニケーション

レッスンでのお子様の様子をお伝えし、毎日の暮らし方に関する資料配布



※クラス分けは、カラダ・心の発達別に別途事前に設定しております。  
別紙資料参照



すかあーさな&

健康とは

心とカラダのバランスが整い

肉体的・精神的・社会的

全てが満たされている状態。

「すかあーさな&」のキッズヨガは

子供たちの健康と健やかな成長をアシストします