

ヨガ体験授業企画書

企画趣旨

「ヨガ」はゆったりとした呼吸とともに体を気持ちよく動かす運動です。近年、様々な方面でその効果が取り上げられ、老若男女を問わず人気を博しています。

小学校の体育等の授業の中に「ヨガ」を採り入れることにより、柔軟性を高め、心と体の一体感を育むなど、体育の目標・内容の達成の一助になると考えます。また、コロナ禍の中ですが、体や心をリラックスさせる事にも役立つと思い、下記の通り提案致します。

記

- 1 目的・・・ヨガを採り入れることにより、児童の心をリラックスさせるとともに落ちつかせ、体のバランスや柔軟性を高め、体育の目標達成の一助としたり、生涯スポーツの一つとして生活の質の向上につなげます。
- 2 場所・・・体育館など運動ができる場所
- 3 対象・・・以下のいずれか
 - ①児童・・・小学校1年生から6年生まで（学年単位、クラス単位など。人数はご相談下さい）
 - ②保護者・教職員・・・「授業参観」「教育を語る会」「研修会」など
 - ③「①②」の両方・・・保護者と児童がともに活動する事も可能です
- 4 時間・・・1レッスン 1時間(45分～60分)程度

～レッスン内容(概要)～

- (1)ヨガの説明(3分程度)
- (2)瞑想(3分程度) 呼吸を整えて静かに精神を統一します
- (3)基本ポーズ(30分程度) 立ちポーズ、座りポーズ、寝ポーズ
- (4)瞑想、リラックス(5分程度)

- 5 準備物・・・動きやすい服装、ヨガマット又はバスタオル、水またはお茶。(足ははだしです)
- 6 教育課程上の位置づけ(例)・・・体育の授業の、「多様な動きをつくる運動」の一つとして(裏面参照)
- 7 費用・・・無料
- 8 後援・推薦・・・日本総合ヨガ普及協会 理事長 山本正子
- 9 コロナウイルス感染防止への対応
 - ①レッスン会場においては、生徒さんの間隔を十分にとっていただきます。
 - ②レッスンでは大きな声を出すことはなく、ゆったりとした呼吸で行いますので、マスク着用の必要はないと思われませんが、必要に応じてマスク着用の上、レッスンを受けていただいても結構です。

③講師はマスク着用、検温及び手指や用具の消毒等、感染予防に十分留意して訪問いたします。また、生徒さんと距離を保ってレッスンを致します。

【参考】

学習指導要領上の位置づけ

1 体育の目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

※ヨガとの共通点

- (1)ヨガでは、「心と体」の一体感を育てます
- (2)ヨガは、年齢にかかわらず生涯スポーツの一つとして広く採り入れられています
- (3)ヨガを行うことにより、「心身の健康保持」がはかれます

2 学年の内容(抄)

(1)1・2年生 「A 体づくりの運動遊び」

多様な動きをつくる運動遊びでは、体のバランスをとる動き、体を移動する動き、用具を操作する動き、力試しの動きをすること。

(2)3・4年生 「A 体づくり運動」

多様な動きをつくる運動では、体のバランスをとる動き、体を移動する動き、用具を操作する動き、力試しの動きをし、それらを組み合わせること。

(3)5・6年 「A 体づくり運動」

体の動きを高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動をすること。

ヨガとは……

「調和」「統一」「バランス」を意味し、心と体、魂が繋がっている状態のことを表します。

呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得るものです。