

高松市生涯学習センター 生涯学習推進事業（子ども教室）

「こどものためのセルフケアヨガ」を開催しました。

令和3年8月6日金曜日、かわだ ゆきみさん（はぐたいむヨガ®-こどもと大人のためのヨガと瞑想&English-主宰）を講師にお迎えし、小学生を対象に「こどものためのセルフケアヨガ」を開催しました。



はじめに、講師から「ヨガで、自分の体に気づこう」「自分にとってのちょうどいいを見つけよう」とのお話があり、「セルフケア」とは、自分で自分のことをケアする（大切にす

る）という意味だと教えてもらうことから、この講座が始まりました。

まず、みんなで円くなって座り、足をパタパタしたり、ワイパーのように動かすことから始まり、色々な動きを行いました。体の前で手を丸くして風船を作ってゆらゆらと体を揺らしたり、四つ這いになって、おへそで線や丸を描いたり。子犬のポーズや猫のポーズもとりました。とても分かりやすく面白い動きが次々と出てきたので、参加者は楽しそうに体を動かしていました。

次は、立った姿勢での動き。ゆっくり立って、ゆっくり揺れて。講師から「足の裏が床に触れている感じが分かりますか？」と声かけがありました。土台となる足の裏をしっかりと感じられるように、ゆっくり膝を曲げたり伸ばしたり、その動きに手をブンブン前後に揺らす動きを加えて、足の裏全体で体重を支えている感じを味わいました。

両足や片足に体重をかけて、ゆっくり手を挙げる「木のポーズ」の時は、①足をしっかり根付かせる②足の裏から栄養を吸い上げるように体を伸ばす③心を集中させる④リラックスして伸びやかな木になろう と教えていただきました。

最後に、「元気になる力は自分の中にあるよ。体を動かすことで、体の中にたっぷり新鮮な空気が血液に乗って流れて、パワーがみなぎるよ。気持ちがよかったと感じたことを、おうちでもやってみてね」とお話がありました。リラックスをして、みんな楽しく体を動かす中で、今自分の体がどんな状態なのかとか、体に注意を向けて動くことの大切さに気づくことができた講座でした。

