

高松市生涯学習センター 生涯学習推進事業（コミュニティセンターとの連携事業）
「おやこヨガでコミュニケーション」を開催しました。

令和3年3月27日（土）に、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、かわだゆきみさんを講師にお迎えし、「おやこヨガでコミュニケーション」を開催しました。

この講座は、おうちでできるふれあい遊びやパートナーポーズで心と体をほぐし、背中で呼吸を感じてリラックスし、親子のコミュニケーションタイムとして活用してもらう目的で開催しました。

ヨガに入る前に参加してくれた受講者と、名前を教えあったり、学年を教えてもらったりして、身体の動き以外にもコミュニケーションを取っていました。



講座開始の時間となり、座った姿勢になり、手で体を支えながら足をリラックスした状態にして揺らしたり、足を抱えて後ろに倒れ、倒した反動で戻したり、両手を上げたまま左右を見るように首を回したり、寝転んだまま手足を天井に伸ばし、ばたばたと動かしたり、両手を前で組み、鍋をかき混ぜ、風船を持っているイメージで回したりしました。動きの中には動物をイメージしたものもあり、この動きは何の動物に見えるか当ててもらったクイズも行いました。

途中、観察ゲームも行いました。受講者には目を閉じてもらい、その間に講師が眼鏡を外したり髪を解いたりして、目を閉じる前とどこが変わったかを当ててもらった遊びです。時には指定される前に受講者同士で話し合ったり、保護者に助けを求めながらも、次々に正解を見つけていました。



後半は、パートナーポーズを重点的に行いました。

背中合わせで座って、呼吸の流れを把握したり、保護者の背中に、講師が指定したひらがなを子どもが書き、その指定された文字を当てるゲームを楽しみました。

時々カウントダウンに英語も交えながら、子どもたちも楽しかったようで、講座終了後一緒に部屋を駆け回ったりと仲良くなっていました。コミュニケーションという点で、

講座は大成功でした。