

## キッズ&ティーンヨガとは

対象年齢は、未就学児から 10 代までの心身ともに様々な成長と経験を迎える子どもたちです。

キッズ&ティーンヨガはアメリカやカナダの教育現場では、スタンダードになっている、子どもたちが、健やかな心と体を育み、「生きる力」を身につけることができる理想的なツールとして取り入れられています。

子どもたちが置かれる環境は、かつてより複雑になり、実体験を伴う学びが圧倒的に減ったといわれています。

座ったり、走ったりする基本的な動作ができない子どもたちが増えている中、キッズ&ティーンヨガの練習は、体の変化に気付き体の調子を整えるとともに、体力の向上を図る手助けになります。

また、ヨガを通して自己理解を深めることで自己肯定感の獲得、ストレスマネジメントなど心身の健やかさを保つツールとしても注目をされています。

## 子どもたちがヨガを行うことで得られる効果

### 【運動能力の発達】

・ヨガのポーズや呼吸法、身体を使ったゲームを通して、子どもたちはさまざまな体への動きを体験し、空間感覚、身体意識を育むことができる

### 【自己統制】

・自分の内面で起きていることにつながりを持たせ、自分の感情へ意識を向けて、その感情に上手く対応できるようになる  
・起こった出来事に対して反射的、感情的な反応ではない対処法を知り、子どもたちが自分や周りの世界と上手につながることができるようになる

### 【健全な自己認識】

・受容すること批判しないこと、自尊心、自己へのいたわりを学ぶことができる  
自分にあったストレスマネジメント方法を知り、自分にとって有効な方法を選ぶ力を身につけることができる

### 【自己の確立】

・結果に伴う勝ち負けではなく、プロセスの中から、自分にとっての成功や充実感を味わうことが出来るようになる  
・結果にとらわれず、前向きに何かにチャレンジしていく意欲を育むことができる

これからの時代を力強く生きていくお子さんの経験にキッズヨガを取り入れてみませんか？

Kids Yoga Festival でお会いできることを楽しみにしております♪

## 【講師プロフィール】

### 古谷 理絵

全米ヨガアライアンス認定校にて資格発行講師を担当。

延べ 1000 人以上のヨガインストラクター育成に関わる。

また、元小学校教員、NPO 法人フリースクール講師の経験を活かして、全米ヨガアライアンス認定キッズヨガインストラクター指導者養成講座の開発と資格発行を担当。

現在は、保育園、幼稚園、小中学校、学童保育など様々な教育現場でヨガを伝える活動をしている。

(保有資格)

E-RYT500/RCYT95/陰ヨガ講師/瞑想講師/マタニティヨガ産後講師/ヨガニドラー講師/子どものためのチェアヨガ講師/ロコモヨガ講師/国際美顔微震協会フェムテック認定講師/健康経営アドバイザー

小学校教諭 1 種/幼稚園教諭 1 種/保育士/社会福祉主事



## はじめに

みなさま、こんにちは。私は、福岡県太宰府市にあり、筑紫女学園大学で教員をしており、田中ミサと申します。普段は、大学で保育士や幼稚園教諭、保育教諭を目指す学生に、保育学や教育学を教えています。

今回は、なぜヨガが子どもたちの発達にとってとても重要であるかを簡単に説明していきたいと思います。

## 意欲や自信へのつながり

現代の子どもを取り巻く環境は大きく変化しています。子どもがテレビやスマホ・ゲーム機等に触れる機会が増えたことや、多くの子どもが学校外での習い事をしていることで、以前にも増して体を動かす機会が減ってきています。さらにそれは運動機能の低下にもつながっています。そんな中、ヨガは普通の遊びの中にはない動きも多く、全身運動を通して、粗大運動から微細運動の発達が可能になります。自分の思い通りに体を動かすことができれば、遊びや活動の広がりにも発展し、「これができるから、じゃあ次はこれにチャレンジしてみよう！」という意欲や自信にもつながっていきます。

## 自己肯定感の獲得

自己肯定感と聞くとみなさんはどのようなイメージが思い浮かぶでしょうか。「自分を肯定する気持ち」や「自分を受け容れる気持ち」という風に応える方も多くいらっしゃると思います。自己肯定感とは、「ありのままの自己を受け容れる」という意味があります。ありのままとは、「私（ぼく）は〇〇が苦手だけど、でも△△はできるんだ」という自分の中の長所短所、全てを受け容れるということです。ありのままの自己を受容することができる子どもたちは、自分を信じていることができるため、目の前に大きな壁が立ちだかたとしても「きっと私（ぼく）なら乗り越えられる」と考え、自分の力で前に進もうとします。

ヨガは内観と密接な関係性にあり、子どもが自身を内観する時間を持つことは大変重要な時間です。さらに、自己受容は他者受容につながり、相手を思いやる、相手を許す気持ちは本人にとっても周りにもいる他者にとっても、良好な人間関係を築くことができます。

## 全ては脳の発達に影響

人間の脳は、生まれてから6歳までに約90%完成すると言われています。その後も、経験による知識と技能の蓄積により脳は発達していきます。これまで述べた、「意欲」や「自信」「自己肯定感」といった情緒は全て脳がつかさどっています。ヨガは、運動機能の発達だけでなく、生きる力を育むための情緒（脳）の発達に大きく影響しているため、幼児期からヨガ体験を積むことは世界でも大変注目されています。

### 【講師プロフィール】

筑紫女学園大学 人間科学部 人間科学科 初等教育・保育専攻

講師 田中 ミサ

福岡市認可保育園にて14年間保育士として勤務。

その間、筑紫女学園大学大学院 人間科学研究科 人間科学専攻にて人間科学修士取得。

その後、大学教員として保育者養成に携わり現在に至る。

授業担当科目は、保育原理、保育者論、子どもの保健、子どもの健康と安全、子ども体育、保育の内容と方法（健康）他

### 【代表著書・論文】

- ・「共同体感覚・自己肯定感を育むさくらちゃん保育 一年長児ひかり組25人、1年間の成長記録一」研究奨励賞受賞
- ・「発達障害など支援の必要な子どもに保育者ができること 一赤ちゃん人形を媒介とした人間関係づくり一」
- ・「非認知能力」への注目とその先にあるもの 一保育内容「人間関係」をめぐる新たな課題一
- ・障がいのある子どもの保育・教育の実践（著書）

