



## ヨガ体操でからだとココロをハッピーに

## (1) ねらい

呼吸に乗って気持ちよく動くことで、体と心を整え集中力を養います。  
遊び感覚のヨガで、学級の温かい人間関係作りにもお役立てください。



## (2) 対 象

園	小	中	高	一般
○	○	○	○	○

## (3) メニュー提供者

スピカKyoto

## (4) 形 態

出前授業

## (5) 関連教科等

保健体育、特別活動、  
総合的な学習(探究)の時間

## (6) 土曜日対応

可能

## (7) メニュー詳細

1. 挨拶と今日のテーマ  
(例:動物になって動こう／みんなで一緒に宇宙旅行／季節を感じて／こころの洗濯をしよう／新しい自分発見等)
2. ウォーミングアップ
3. 元気に動こう  
(ヨガのポーズを取り入れた動きで流れに乗って動いていきます。テーマに沿ってカードを引いたり、クイズに答えたりしながら行います。また、クラスの友だちとペアになったり、○人組を作ったりと状況に合わせてグループワークも取り入れていきます。)
4. クールダウン(ゆっくりした動きや呼吸法なども取り入れて静かな時間へと移行していきます。)
5. ふりかえり

## (8) 関連HP

[https://mosh.jp/spica\\_yoga/home](https://mosh.jp/spica_yoga/home)

## (9) 費 用

謝 金	要相談
交通費	京都駅からの交通費

## (10) その他

滋賀県公立小学校教員を退職後、ヨガインストラクターをしています。  
小学校1, 2年の体育でも使えます。  
教員時代に、学級でヨガ体操や対話活動で子どもたちの笑顔が増えました。  
内容や構成は相談に応じます。県内どこへでも対応できます。

**申し込み** この支援メニューは、しが学校支援センターを通じて申し込むかメニュー提供者のホームページまたは電話等により直接申し込んでください。

相談は、しが学校支援センターへ 電話：077-528-4654 e-mail：[ma0601@pref.shiga.lg.jp](mailto:ma0601@pref.shiga.lg.jp)