

2020年3月吉日

PTA 会員の皆様

世田谷区立千歳小学校
校長
PTA 会長
家庭教育学級委員

令和元年度 第3回家庭教育学級 開催報告書

早春の候、PTA 会員の皆様におかれましてはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

2月14日に、第3回 家庭教育学級として『お父さん、お母さんのためのヨガ体験』を開催いたしました。講師には宮城由香先生をお招きしました。子どもの幸せを願う保護者の健康を保つ為、心身ともにリラックスしリフレッシュして頂けるように、体験型の家庭教育学級を企画いたしました。当日は緩やかな音楽が流れる中で笑顔や笑い声が溢れるとても楽しい時間を過ごす事ができました。以下、講座内容を報告申し上げますのでご参加いただけなかった方々もぜひお役立ていただければ幸いです。

宮城 由香 (みやぎ ゆか) 先生

幼少のころから様々なスポーツを行い、15歳から始めたストリートダンスでイベントやショー、TV、映画などに出演。

2003年からスポーツクラブを中心にダンスインストラクターとしての活動を始める。
2007年ヨガのインストラクター認定コースを修了、インストラクターとして各活動を開始。

2019.4 恵比寿にオープンした studioGOD のディレクターを務める。

○ヨガをすることで自分の健康状態を知る

ヨガには「非暴力」という教えがあるそうです。呼吸を整え、身体を感じながら無理をせずに行います。痛みを感じたりきついと感じた時は一旦動きを止めてお休みします。また、呼吸の仕方も重要です。表情を緩めて楽な方法で息を吸う事により、自分の状態を確認する事ができます。吸う息が強い時は気が高まっていたり、焦っている状態。

反対に気分が落ち込んでいる時は吐く息が強くなっています。少し元気を出したい時は優先的に息を吸い、イライラしているときは、ため息をつくようでも構わないので、息をたくさん吐いてみるといいそうです。

ヨガは呼吸を整える事により、自分自身で自立神経をコントロールできるのです。

○日常生活の中で行えるヨガ

スタジオでなくても普段の生活の中でできるヨガが沢山あります。例えば、キッチンでつい寄りかかりながら作業をしている事に気が付き、崩れている姿勢を直す事もヨガのひとつ。日本人は元々姿勢が後ろに倒れ気味の方が多いのです。進行すると腰⇒背中⇒頭が前に落ちて姿勢が崩れてしまいます。近年ではスマートフォンの長時間使用により姿勢が悪くなっているため、少し姿勢を意識するだけでもヨガの第一歩になります。

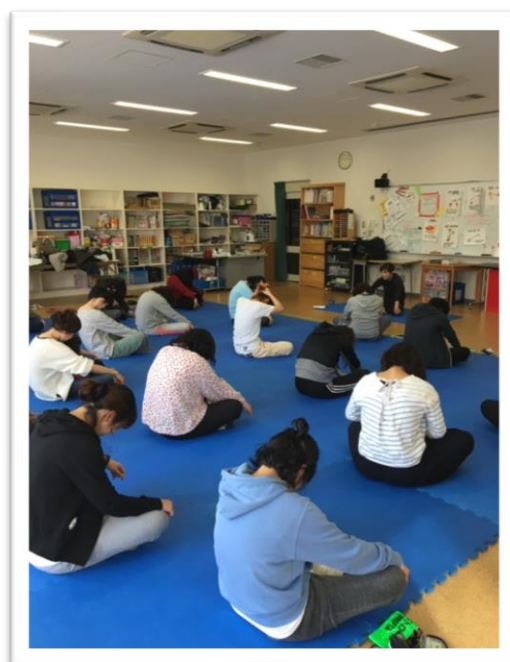
○自分自身をみつめて

ヨガの最後には少し明かりを暗くして全身の力や緊張を抜いていきます。指先、つま先を動かし、自分自身を抱きしめ、包み込むように、今の自分自身を感じ、呼吸ができている事、全てに感謝します。手のひらの温かさ、心臓の音、血液の流れ、自分の内面に耳を当て、自分自身を感じ、身体に感謝をします。今もっている全てが最高のものであることを認識し、自分自身を認めて大切にしていきましょう。

☆参加者からの声

実施後のアンケートでは提出して頂いた方 100%からとても良かった！とご回答頂きました。

- 日々の生活の中でできそうな動きが多くあった。
- ストレッチや筋トレをする事はあっても、自分の体の状態を見つめる事はないので時々やってみたい。
- 心身ともにリフレッシュでき、良い時間になった。
- 体幹がとても大切だと感じた。子どもの姿勢が猫背なので参考にしたい。
- 二人でできるヨガはお父さんと子どものコミュニケーションを取るきっかけになる。
- 辛いヨガではなく、楽しくヨガをすればいいんだと思えた。
- 運動不足を感じていたなので、これなら出来そうだと嬉しく思った。
- 生活する中で少しずつ意識をして正しい姿勢をキープしたい
- 力を抜く事を心掛けたい。
- 呼吸と姿勢を意識したい。



以上