



近年の子どもたちの特徴*

- ・ 基本的な生活習慣や態度が身についていない
- ・ 他者とのかかわりが苦手
- ・ 自制心、集中力、忍耐力の低下
- ・ 運動能力の低下 など



*出典) 文部科学省：子どもの育ちの現状と背景

子どもヨガの特徴*

- ・ 身体的な活動でありながら、**心理的側面**を大切にする。
- ・ 結果ではなく**プロセス**を重視。
- ・ **自分に意識を向けて**、心地よさを体験する機会。

*出典) 伊藤佐陽子：保育とヨーガ療法 ―子どもヨーガ実践からの考察―

子どもヨガは何がいいの？

- ・ 「今、この瞬間」に集中すること（感じること）で**ストレスが緩和**。＝マインドフルネスと言います。
- ・ **安心できる居場所**を自分自身の中に見つけられる。
- ・ 「ありのままの自分でいいんだ」と**自尊心**が芽生える。
- ・ **自分を大切に**できることで、他者に**思いやり**がもてる。

体も心も元気

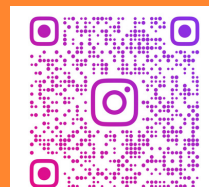


ヨガは、ポーズをとることが目的ではないよ。

- ★ “あなたのまま”が素敵なんだよ。
- ★ みんなと同じようにできなくてOK。
- ★ オリジナルの方法でOK。

【発行者】

神社ヨガこまいぬ
土谷渚（やまねこ先生）
三重町赤嶺990



お気軽にフォローして下さい
公式LINEでお得なクーポン！
Instagramで親子情報！