



やまねこ先生からのお手紙

第1号
2023年6月



ヨガってなに？

ヨガ（ヨーガ）とは、約4500年前にインドで発祥した、心と体の健康法です。ヨガには「結ぶ、つなぐ」という意味があります。ヨガの目的は、ありのままの自分であること。周りを気にせずに、心地よさを感じましょう。



子どもヨガの効果は？*

- ・姿勢が良くなる。
- ・足の裏が発達する。
- ・病気にかかりづらくなる。
- ・集中力や好奇心が高まる。
- ・協調性が身につく。 など

*出典）一般社団法人こどもカルチャーEducation.JPN

「今、どんな感じがするかな？」
カラダとココロにきいてみよう！

元気度

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



リラックス度

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

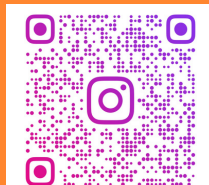
- ・ 晴れの日や雨の日があるように、みんなも変化しているよ。
- ・ だから元気な気分が減っても大丈夫。
- ・ 他のお友達と比べずに、昨日の自分や、朝の自分と比べようね。



※子どもたちが、目で見ても、自分で気分や調子を意識できるようになるモニタリングシートです。

【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！