

人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名 (団体名) 若葉りな (若葉りな♡ヨガ教室)

プログラム名	ヨガ (キッズ、シニア、親子、成人) 呼吸、心身を整えて健康を手に入れよう!		
プログラムのねらい	①呼吸法をマスターする。 ②血行促進、姿勢改善、心身のバランスを整えて健康になる。		
講座名・テーマ 学習分野等	学 習 内 容 等 (具 体 的 に)	時間数 (分・時間)	備 考 (備品等)
スピーチ、挨拶		5分	ヨガマット 又は バスタオル
準備	ウォーミングアップで足、脚、手、肩、首など 全身をほぐして身体を温め、ケガのないようにする。	15分	汗拭きタオル お水 動きやすい服
呼吸法	ヨガの呼吸法で自律神経を整え、 ストレスを解消する。	5分	
ポーズ	座位のポーズで姿勢を改善。 ねじりのポーズで内臓機能を高める。 バランスポーズでバランス力の向上を高めて 集中力を上げる。 太陽礼拝で身体を温め、代謝を上げる。 全身の筋肉強化、筋力アップ!	30分	
クールダウン	シャバーサナで全身の筋肉を脱力させ、 心の安定、日常生活に活力を与えて前向きにさせる。	5分	
		合計 60分	