

人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名 (団体名) 青羽 美津子

プログラム名	ヨーガ		
プログラムのねらい	体のすみずみまでほぐすことにより、血行を良くし、回復力を高めます。		
	疲れにくい体を作ります。		
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	バスタオル
			又は、
			ヨガマット
準備	足、脚、手、肩、首等をほぐして、けがのないように整える。	25分	
ポーズ	胸を開く体位、ねじり、猫三角の体位等を行い(その他も)、全身の骨格を整えたり、筋肉を伸ばして休息を与えたりし、活性化を促す。また、自律神経を整える。	45分	
クールダウン	シャバーサナでくつろぎ、呼吸法で全身に酸素を送り、自律神経を整える。心を安定させ、日常生活に活力をもたらす。	15分	
		合 計	90分