

大項目	身体の動き ①姿勢と運動・動作の基本的技能
小項目	ヨガ
タイトル (教材名)	ヨガ「山の一日」
目的 身につけてほしい力	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆっくり身体を動かすことができる。 ・ゆっくりな動きで心身のリラックスを図る。 ・身体をほぐし、身体を伸ばすことができる。
教材の概要 材料 作り方 工夫点など 画像	<p>・衝動的な動きが多い児童生徒は、身体をゆっくり動かすといったことが未経験であることや苦手な場合がある。また身体の力を抜くといったことも苦手なことが多い。たくさん身体を動かした体育の最後などに、児童生徒の心身のリラックスやクールダウンのために、簡単な動きや姿勢の「山の一日」のヨガを音楽に合わせて継続的に取り組んだ。</p> <p>・指導者の動きに合わせる模倣力や、姿勢保持力を高めたり、ストレッチ効果もある。</p> <p><山の一日（参考文献抜粋）> わきをのばして、気分がすっきりするヨガのポーズ。わきと背骨がのびるので、脳への血流がよくなる。猫背姿勢になりやすい人、呼吸器系の弱い人におすすめ。また、股関節をやわらげて、骨盤周辺の血流もよくする。</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>ゆったりした音楽に合わせて</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 両手を上に伸ばし、頭上で合掌 ゆっくりと深呼吸を繰り返す ② 手首から上を交差させ合掌 (はぶいてもOK) ③ 息をはきながらゆっくりと手を下ろす </div> </div> <p>【用意するもの】BGM、必要であればヨガマットや座布団、半座布団</p>
教材の使用方法	・体育の最後、クールダウンが必要な時などに行う。
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・自立活動の項目 <ul style="list-style-type: none"> <健康の保持> ⑤健康状態の維持・改善 <心理的な安定> ①情緒の安定 <人間関係の育成> ②他者の意図や感情の理解 <身体の動き> ①姿勢と運動・動作の基本的技能 ②姿勢保持と運動・動作の補助的手段の活用 ・参考文献「こどもヨガソング ヨガであそぼう！アートヨガほぐしあそび」 小澤直子・新沢としひこ著 鈴木出版（2007）