

子供たちの基礎力UP

小学生キッズヨガ

賢く優しく元気になる！



彼らには共通点があります
何だと思いませんか？

Google、Intel、Facebook、ゴールドマン・サックス
ペンタゴン
スティーブ・ジョブズ、ビル・ゲイツ
ジョージ・ルーカス、イチロー
ジョコビッチ、タイガーウッズ

彼らの共通点は
瞑想を取り入れている組織や会社
もしくは瞑想習慣のある個人です

瞑想すると脳はどうなるのか

マサチューセッツ大学医学部等、複数の機関が調べた結果
理解力、集中力、記憶力、判断力、発想力、免疫力が高まる
思いやりの心が高まり
ストレスに強くなる、睡眠が深くなる等の効果があることが分かっています

ハーバード大学とマサチューセッツ大学医学部の研究者の研究結果によると
海馬の灰白質の密度が上がっていたと報告されています
海馬は記憶と関連していることが知られていますが、その他に感情の調節にも関わる部分です
海馬の灰白質の密度が上がるとは、ストレスや感情が抑制されやすく、感情が安定しやすいことを示しています
ほかにもストレスホルモンであるコルチゾールの血中濃度が下がる、幸せホルモン、セロトニンの分泌が活発化等
様々な効果があります

早稲田大学前橋明教授の幼児体育理論を加えたキッズヨガプログラム

キッズヨガは、しっかりと呼吸しながらからだの隅々までを使って心とからだを動かします
動きにいろいろなバリエーションがあり、多様な動きの経験がもてることで

**運動神経の発達を高め運動能力、体を巧みに動かす能力や
基礎体力が向上します**

キッズヨガは身体と感情のどちらにもアプローチ できること等から
子どもたち健全育成の面で大きな期待がもてます

たのしくヨガして
心も体も賢さも育みます



講師：倉田はるか
インストラクター歴15年
日本キッズヨガ協会認定正式指導者
全米ヨガアライアンス認定RCYTキッズヨガ指導者
心理ピアカウンセラー
全米ヨガアライアンス200