



Yoga
Tore®

METHOD FOR
EDUCATION

ヨガトレ®とは？

ヨガの「気づき」とトレーニングの「行動」を往復しながら、身体・感覚・呼吸・姿勢を整える発達教育プログラムです。

ポーズを行う一般的なヨガとは異なり、身体機能の再教育・発達支援・感覚育成・姿勢形成・呼吸調整を、科学的な発達理論に基づいて体系化した教育プログラムです。

現状把握（リセット）→ 軸づくり（インナーメイク）→ 統合（インプット）

という教育構造で、学習・行動・情緒の土台を育てます。

- **理念 Philosophy**

身体に還り、感覚に学び、心を育む。

- **指針 Guiding Principle**

感覚を磨き、自分を調整できる人を育てる。

【学びの構造】

Sense（現状把握）→ Release（リセット）→ Build（つくる）→ Integrate（統合）→ Reflect（振り返り）

【指標（身体基盤評価）】

- ① Self-Management（身体・呼吸・情動の自己調整）
- ② Sensory Inquiry（感覚探究・感覚統合）
- ③ Embodied Thinking（身体認知・身体思考・身体メタ認知）
- ④ Social Embodiment（身体を通した協働・社会性）
- ⑤ Challenge & Resilience（挑戦・試行・回復力）

ヨガトレ® 教育とは？

身体からはじまる新しい学び

— 調整力は、自分の感覚を信じることから始まる —

ヨガトレ® 教育は、外から知識を詰め込む前に、身体という土台を整えます。

足裏で大地を感じ、呼吸で空気を感じる——この「感じる力」が安定してはじめて、心は落ち着き、思考は深まり、知識は使える力に変わります。身体が整うと、感覚・姿勢・呼吸が調和し、自らを調整する力が育ちます。それは、日常の学びから社会の変化・危機へまで主体的に対応できる生きる力です。

Mission（使命）

身体を教育のインフラにする。

感覚・姿勢・呼吸を調和させる学びを通じて、自分を整え、他者を尊重し、社会を支える人を育てます。

Vision（将来像）

日本発の循環型教育を世界基準へ。

感覚に根ざした学びで教育の質を底上げし、研究とエビデンスを蓄積しながら、政策・制度とも連動する新しい教育基準を発信します。日本人の誇り高き探究心・追求心を、世界に通用するレベルへ更新します。

創案者の思い・願い

人は、身体を通して世界を知ります。どれほど技術が進んでも、私たちはこの身体で生きることには変わりはありません。だからこそ自分の身体を正しく扱う感覚を育む学びが、どんな知識より先に必要です。

ヨガトレ® は、その原点に立ち返る教育です。命を育み、命を守る力を、すべての子ども・すべての人へ。感覚を探り、言葉にし、行動で還す。

内側で起きた気づきを言語化し、行動に結び、社会へ循環させる。

このシンプルな往復運動が、人を思考し続けて実践できる存在へ育てると信じています。

ヨガトレ® 教育の意義

背景と課題認識

現代の日本教育は、長く「知の発達」を中心に進化してきました。

その結果、学力水準は高く保たれてきた一方で、姿勢・呼吸・集中力・感情調整・共感力といった学びの土台が弱まり、心と身体のバランスを欠いた子どもたちが増えています。この現象は単なる教育現場の課題ではなく、社会全体の循環が滞りはじめている兆候です。教育とは「生きる力」を育むものであり、その力は身体・感覚・心・知が一体で循環しているときにこそ芽生えます。いまこそ教育を、身体に還し、根を取り戻し、再び流れを生む構造へと戻し、日本の清き逞しさ、美しさを再構築したいと考えています。

ヨガトレ® 教育の理念

「身体に還り、感覚に学び、心を育てる」

ヨガトレ® 教育は、人間の発達を「姿勢」「呼吸」「感覚」「心の安定」という生命の原理から見直し、心・体・知の循環を取り戻すことを目的とした教育再生の体系です。新しい方法ではなく、本来の人間の構造に基づく教育の再統合です。

教育再生の三段階構造

この三段階は、発達科学・神経生理学・東洋身体観に基づく循環構造であり、「感じる → 整う → 伝わる」という流れを教育の中に取り戻します。

ヨガトレ® 教育が目指す人物像

【感覚を磨き、自分を調整できる人。】

自己調整	： 自己の身体感覚を信頼し、セルフリギュレーションができる	・・・	自分を信じ、自分で整える
共有	： 感覚を言語化し、他者と共有・協働できる	・・・	言葉で伝え、つながる
探求	： 探求心を持ち、未知に挑み続ける	・・・	学び続ける意欲
尊重	： 他者の違いを尊重し、多様性の中で関係を築ける	・・・	違いを認め合う
統合	： 思考と身体を統合し、俯瞰（メタ認知）で判断・実践できる	・・・	全体を見て判断する

「感覚を磨き、姿勢を整え、命を守る」根源的な人間力を育むのがヨガトレ® 教育です。

ヨガトレ® 教育の教育哲学

1. 人間観 — 身体は世界を知る最初の教室

人は言葉より前に、身体で世界に触れる存在。身体と心は不可分であり、身体が不安定なら学びも不安定。教育はまず、身体という土台を安定させることから始まります。

2. 学び観 — 感覚起点の循環型学習

感覚 → 言語化 → 行動 → 振り返り → 再び感覚。

この循環を回すことで、自己理解が深まり、他者との協働・社会実装が進みます。

3. 社会観 — 命を育み、命を守る教育

不確実な時代には、マニュアル外で状況を感じ取り、判断し、行動する力が要る。

感覚を磨き、姿勢と呼吸を整えることは、日常の安定から危機対応までを支える基盤です。

4. 教育観 — 身体は教育のインフラ

国家がインフラに投資するように、教育はまず身体に投資するべき。

身体が整えば、知識・技術は持続する力として積み上がります。

理論解説哲学

1) 身体発達＝脳発達

神経科学・発達心理の知見が示す通り、身体の発達は脳の発達と直結。

立位は足裏、座位は坐骨といった設置面（支持基底）の安定が姿勢保持の鍵。

その下支えとして、固有感覚・平衡感覚・触覚・視覚・聴覚を丁寧に統合することで、姿勢保持・注意・情緒・認知が伸びていく。

2) 呼吸と姿勢の相互作用（身体調整＝鼻呼吸の獲得）

姿勢が崩れると呼吸筋（横隔膜・腹横筋・骨盤底筋・舌骨筋群など）が働きにくくなり、呼吸は浅くなり、さらに姿勢が不安定になる悪循環へ。

ヨガトレ®は、身体の調整＝鼻呼吸の獲得をひとつの目標として捉え、呼吸 × 姿勢 × 感覚を同時に調和させます。鼻呼吸の安定は自律神経を整え、情緒の安定・集中・睡眠の質を底上げします。呼吸は姿勢の鏡であり、心の鏡。呼吸からも現状把握することができる。

3) 調整力の本質

設置面の感覚調整 → 骨盤・頭部の直立安定 → 鼻呼吸の定着。

腸腰筋・舌骨筋群が重力に抗して骨を支えることで、軸の安定した体になる。土台が不安定なら積み木は崩れる——教育も同じ。

調整力＝状況を感じ取り、自分を整え、適切に行動する力。

4) 学びのサイクルとメソッド

- Sense（感覚探究）
- Release（リセット）：ほぐし／準備
- Build / Strengthen（インナーメイク）：内部支え・重力抵抗
- Integrate（統合）：動き・表現・社会実装
- Reflect（振り返り）：言語化・次への設計

この循環が、知識を実践で使える力へと変換。

5) ヨガトレ® 教育 指標

① Self-Management（身体・呼吸・情動の自己調整）

育成する力

・姿勢安定・呼吸調整・身体感覚の察知・情動のセルフレギュレーション・動作の調整

② Sensory Inquiry（感覚探究・感覚統合）

育成する力

・足裏・体幹・視覚・触覚の統合
・感覚の偏りへの気づき
・どの感覚を使っているか認識
・自分の身体に質問できる
・探る → 感じる → 言語化

③ Embodied Thinking（身体認知・身体思考・身体メタ認知）

育成する力

・身体を使った思考・動作の理解と修正・自分のクセを理解・姿勢・呼吸と考える力のリンク
・観察 → 認識 → 修正

④ Social Embodiment（身体を通した協働・社会性）

育成する力

・集団での姿勢・情動調整・他者と動きを合わせる
・伝える・共有する・協働・役割理解
・社会の中での身体の使い方

⑤ Challenge & Resilience（挑戦・試行・回復力）

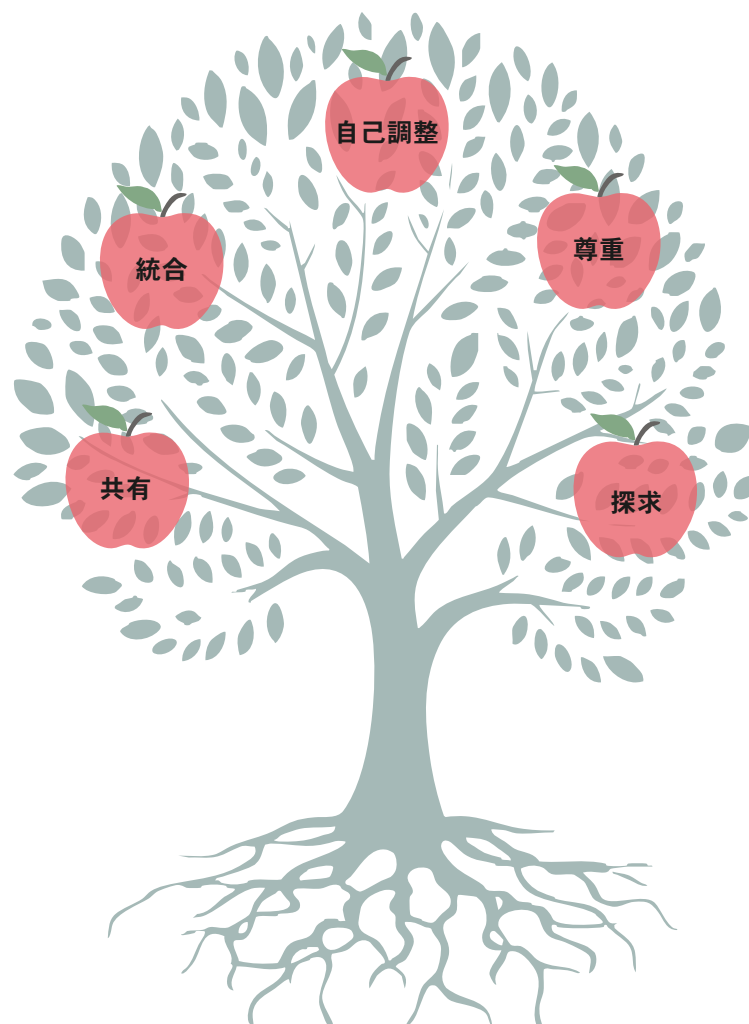
育成する力

・新しい動きに挑戦・苦手と向き合う・できる / できないを体験する
・身体的レジリエンス・工夫して乗り越える力

ヨガトレ® フェーズサイクルチャート YogaTore® Phase Cycle Chart

探求サイクル	ヨガトレ® 段階	呼吸	目的	テーマ
Sense	現状把握	自然呼吸	身体感覚を観察	測定・観察・自己理解
Release	リセット	吸＝伸びる 吐＝ゆるむ	呼吸筋をほぐす	身体をゼロ地点に戻す
Build	インナーメイク①基礎	吸＝広げる 吐＝縮める	腹横筋を活性化	内部支えの感覚を育てる
Strengthen	インナーメイク②応用	吸＝広げる 吐＝縮める	重力抵抗力の強化	バランス・姿勢安定
Integrate	インプット	吸＝伸びる 吐＝縮める	呼吸と身体の統合	感覚統合力の発揮
Reflect	振り返り・再評価	自然呼吸	before/after 評価	成長確認 /next cycle

	ヨガトレ® 段階	探求サイクル	目的
ヨガトレ® フェーズのまとめ	リセット	①Sense, ②Release	感覚をひらき、身体をゼロ地点に戻す
	インナーメイク	③Build, ④Strengthen	内部の支えをつくり、重力抵抗力を獲得
	インプット	⑤Integrate	実践・応用、日常、現場で使える形へ統合
	再評価	⑥Reflect	振り返り、次のサイクルへ



Input → Output → Integration
感覚を磨き、自己調整力を探求する

学習アプローチの 3 大原則す人物像

ヨガトレ®教育は、**感覚を段階的に定着・統合していくこと**を基本としています。
これは 0 歳から高齢者まで共通で使える普遍的なプロセスです。

① 基礎感覚の獲得・調整

最初に扱うのは、**無自覚な感覚を自覚化する段階**です。
このフェーズでは、学習者が「土台の感覚」を獲得し、偏りを整えます。

触覚 平衡感覚 固有感覚

- ・足裏や座面で感じる、接地感覚
- ・バランス感覚、偏りに気づく
- ・重力を感じる力、力の方向、力の掛け方
- ・身体の位置や力加減を認識する感覚

重要ポイント

感覚育成の指導順序は**触覚 → 平衡感覚 → 固有感覚**の順に積み上げます。

特に触覚が安定していなければ、上位の感覚は発揮されません。しかし、基礎感覚はこれらが同時に統合し合います。そのため偏りがあると、偏りのある感覚の優位性が強くなるため、まずはバランスと力加減をキャッチし、調整できるようにするための土台である触覚育成がスタートになります。触覚は、精神と肉体の成長にも重要な感覚です。

② 呼吸と身体の連

基礎感覚が定着したら、次は**呼吸と身体の連動**を強化します。
呼吸は、身体の「伸び縮み」「安定」を作る軸であり、姿勢と直結しています。

- ・ 吸う息 : 身体を伸ばし、空間を広げる
- ・ 吐く息 : 緩め、奥軸へと安定させる

各フェーズでの呼吸の役割

フェーズ	呼吸の使い方
リセット	伸び縮みを促す・解放
インナーメイク	広げて縮める・腹圧の獲得
インプット（統合）	引き上げながら軸の安定へ

呼吸が安定＝姿勢が安定

呼吸が浅い場合、体幹は崩れ、骨盤・頭部も安定しません。

つまり呼吸は姿勢の状態を映す鏡です。

③ 感覚統合と行動化

最後に、獲得した感覚と呼吸を、実際の生活動作・学習行動へと統合します。

- 足裏・坐骨 → 骨盤・体幹 → 頭部 への重力の流れをまっすぐに通す
- 鼻呼吸を保ったまま、動作・発話・学習課題を行う
- 口腔内や舌圧など、無自覚な癖を自覚化し修正

2. 段階的アプローチの全体図

[第 1 層] 触覚 → 平衡感覚 → 固有感覚（基礎感覚）



[第 2 層] 呼吸 × 身体連動



[第 3 層] 呼吸 × 身体統合

1 層目が定着したら次へ進む

1 層目 + 2 層目が連動して定着したら最終層へ

ゴール：

感覚が連動し、自己調整力（姿勢保持・呼吸安定・行動選択）が自動化される

3. ヨガトレ® メソッドとの対応

ヨガトレ® は、この段階的アプローチを三部構成メソッドで実践します。

フェーズ	内容	感覚の段階
リセット	身体をほぐす、偏りをフラットに	触覚・平衡感覚の調整
インナーメイク	内部強化、重力抵抗力の獲得	固有感覚＋呼吸連動
インプット（統合）	姿勢調整、呼吸連動、軸安定	姿勢・呼吸・行動

感覚探究のためにヨガトレ® メソッドを獲得し、さらにその上に知識を積み上げます。

リセット（Reset）― 自分に還る・偏りの解放

まず最初に行うのが「リセット」です。

ここでは、今の自分の身体と心の状態を観察し、余分な緊張を手放すことを目的とします。呼吸、姿勢、重心、感覚を丁寧に見つめ、“何をどう感じているか” に気づくことで、自分自身に矢印を戻します。ヨガトレ® では、この“気づき” がすべての始まりです。土台となる触覚・平衡感覚を調整します。

インナーメイク（Inner Make）― 軸をつくる

リセットによって整った感覚の上に、「自分の軸」を築いていく段階です。

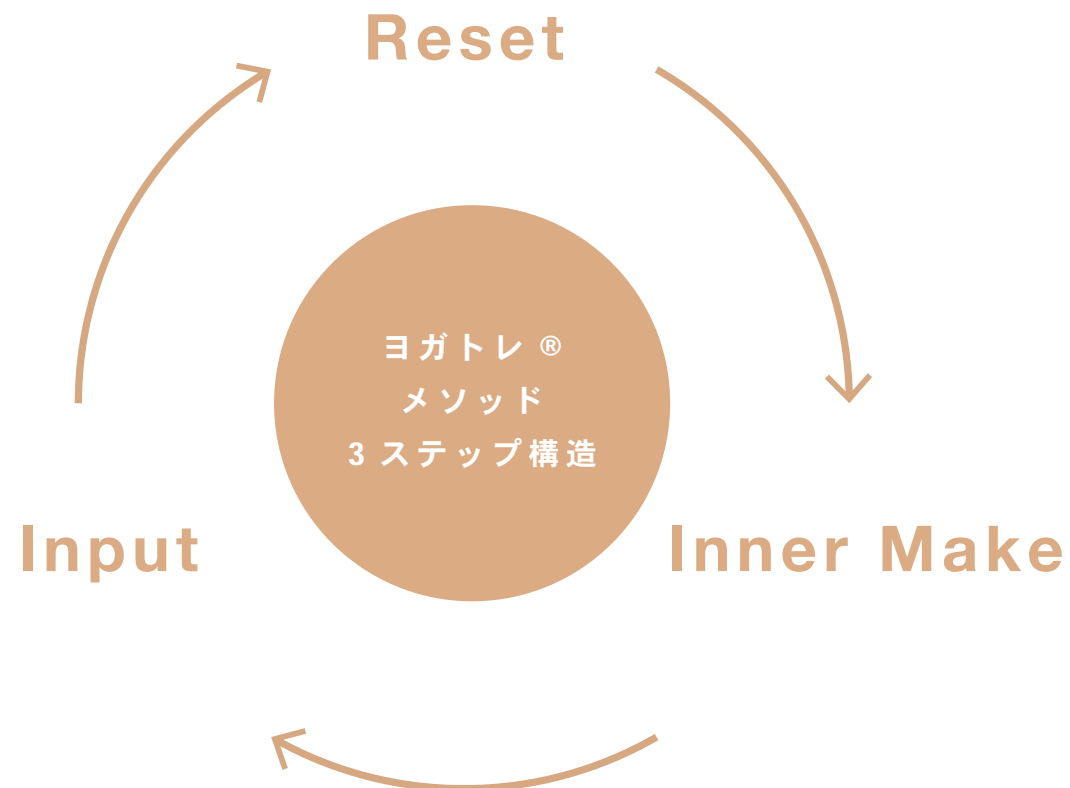
ここでいう軸とは、身体を中心軸と心の安定軸の両方を指します。骨盤や背骨のコントロール、腹圧の使い方、呼吸の方向性を学び、重力に抗う力・支える力・内から生まれる力を感じながら、「努力とは苦しむことではなく、自分を知り整えていく過程である」という実感を育てていきます。

インプット（Input）― 統合・理解を深める

身体では、リセットで偏り、インナーメイクで軸を強化し、インプットでは動きの中で偏りの調整と軸の強化を統合させます。

総合学習では、自分が体験して得た気づきを理論的に整理し、言語化していくフェーズです。ここでは、感覚・構造・理論を統合しながら、なぜその変化が起こるのかを理解していきます。体験したことを理解する力が、再現性のある支援や教育計画を立てる力につながります。

メソッドは循環しながら強化できる仕組み



探求 × メソッド × 身体発育：ヨガトレ® 教育が成り立つ全体構造

感覚探究のためにヨガトレ® メソッドを獲得し、さらにその上に知識を積み上げます。

1 | 最内層：感覚探求（Exploration）＝気づきの力

この円の中心が表すのは、身体感覚への気づき です。

足裏の接地感・呼吸の深さ・力の入り方と抜き方・舌の位置・身体の重心の流れ

これらはすべて “内なる観察の力” であり、教育の最も根源的な土台です。

2 | 第二層：ヨガトレ® メソッド

中心の探求を支えるのがヨガトレ® メソッドです。

Reset：偏りの除去・ニュートラル化

innerMake：体幹・骨盤・内圧の安定化

Input：動作や姿勢への統合

3 | 第三層：身体の成長・発達（Physical Development）

三層メソッドは単なる運動ではなく、身体発育そのものが再獲得されていく仕組み です。

足裏の感覚入力が回復する・骨盤が安定し軸が作られる・呼吸と横隔膜が自由に動く

舌骨が安定し舌位が上がる・口腔機能が改善し表情・発話の質が変わる

これらの変化はすべて連動して起こり、身体をひとつの統合体として扱うヨガトレ® の特徴です。

4 | 第四層：教育（Education）

身体の発達は “学び” と切り離せず、ここで初めて 姿勢・集中・情緒・社会性・学習 が安定します。

教育の中心に身体が必要な理由は、メソッドが身体の発達そのものを再構築するためです。

5 | 最外層：行動方針（Value）＝行動・生き方へつながる

身体感覚→軸→呼吸→口腔→表現と育った力は、最終的に

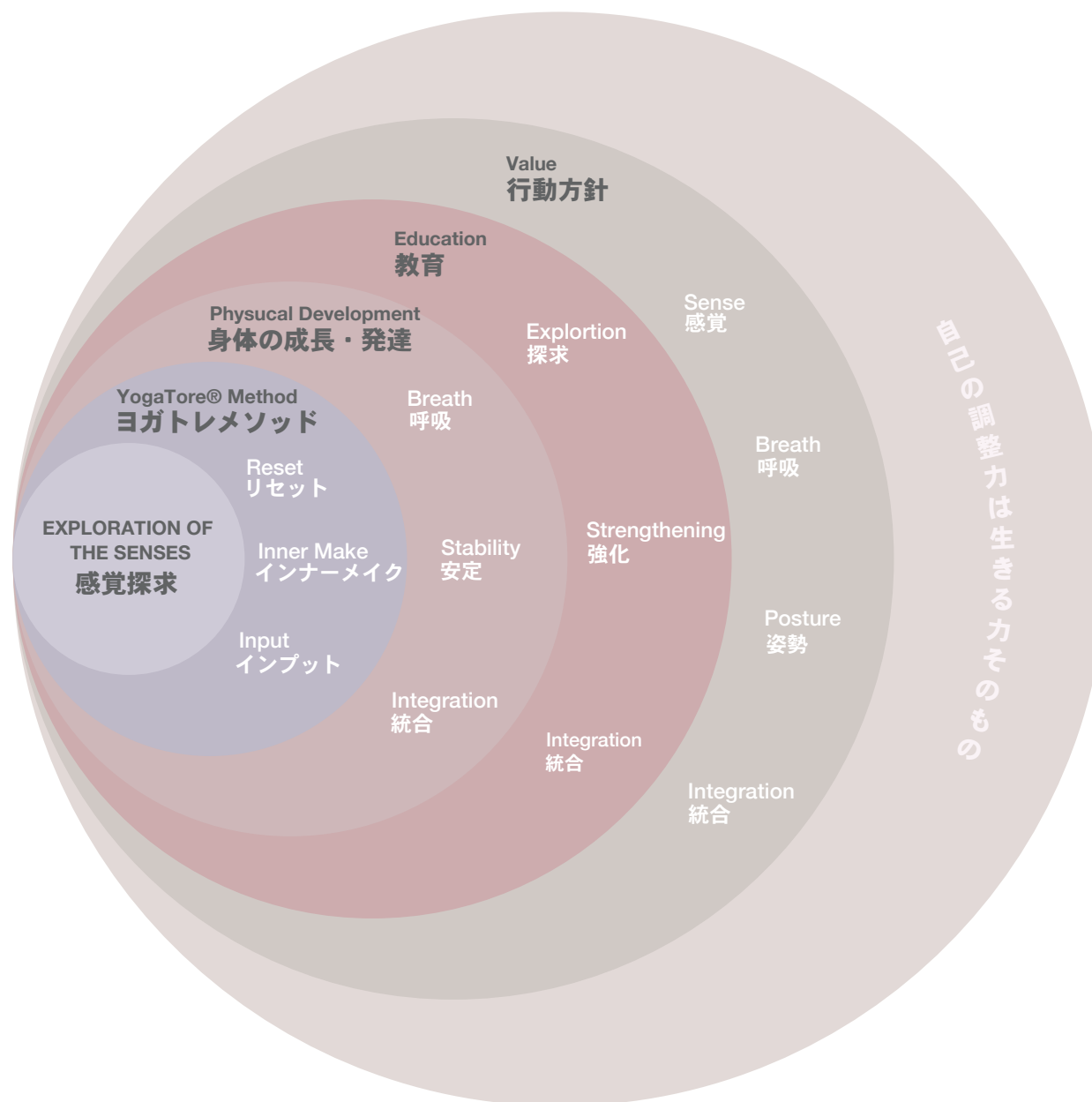
判断・選択・行動・自己統合・自己肯定・価値観の形成

という “生き方そのもの” にまでつながります。

これが最外層の「Value（行動方針）」です。

感覚探求→メソッド→身体成長・発達→教育→行動方針

YOGATORE® CIRCLE OF EXPLORATION



感覚探求 → メソッド → 身体発育 → 教育 → 行動・価値

「内側から外側へ」広がる一つの循環構造で、再構築・再育成する体系です。

ヨガトレ®のメソッド、感覚探求、人材育成の3つは、
すべて「育成 → 定着 → 強化 → 統合」の同じサークル構造で作られています。

① ヨガトレ® メソッド構造

リセット（感覚育成）→ インナーメイク（定着強化）→ インプット（統合）

② 感覚探求構造

気づく（育成）→ 実践し定着（定着）→ 理解し強化（強化）→ 行動に統合（統合）

③ 人材育成構造

対自分（育成）→ 対人（定着）→ 支援計画（強化）→ 指導・実践（統合）

ヨガトレ®は、メソッド・感覚探求・指導者育成がすべて同じ循環で設計された、完全一貫型の統合教育システムです。

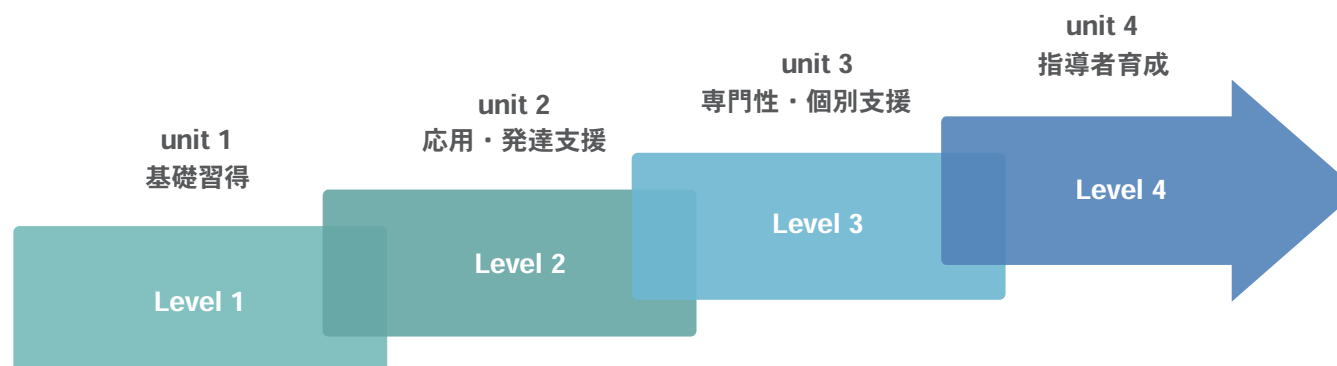
4. 指導者資格の4ステップ

指導者の育成も、学習者と同じく段階的な獲得プロセスを踏みます。

レベル	フェーズ	主なゴール	到達イメージ
Level 1 ベーシック	対自分	自分の感覚を定着させ、 言語化できる	自分の身体を理解し、 ヨガトレ®を安全に実施できる
Level 2 アドバンス	対他者	個別特性に合わせた 見立て・支援	他者の感覚を評価し、 個別指導ができる
Level 3 プロフェッショナル	対プログラム	プログラム設計・評価	複数人や組織単位での実践と カリキュラム化
Level 4 マスター	対指導者	指導者を育成する	後進指導、研修設計、地域実装

YOGATORE CERTIFICATION FLOW

Growth Journey



5. 指導者と学習者の成長の関係

1. 対自分（Self）

自分の感覚を自覚化 → 調整力を身につける

2. 対人（Others）

他者の感覚に気づき、支援できる

3. 対プログラム（Program）

組織・学校・施設単位でのプラン設計

4. 対社会（Society）

社会に広げ、指導者を育てる

ポイント

- 学習アプローチは「感覚 → 呼吸 → 統合」の順序で進む
- 指導者資格は「対自分 → 対人 → 対プログラム → 対社会」の順で広がる
- 感覚の定着が次の感覚を支え、指導者自身も学習者と同じ循環をたどることで成長する

ヨガトレ® 教育の指導ポリシー

無自覚な感覚を自覚化し、それを定着させ、次の感覚へ連動させていく。

この積み重ねが、自己調整力と社会実装力を生み出す。

教育が変わると、社会が変わる

教育とは、次の世代に「生きる力の循環」を受け渡す営みです。

その教育の根が整えば、個の変化はやがて社会の変化へとつながります。

- ・ 学びの基礎体力（姿勢・呼吸・集中）が育つことで、授業の理解度が向上する。
- ・ 感情・感覚の自己調整力が高まり、非認知能力の発達が促進される。
- ・ 子どもが“自分で感じ、考え、動く”教育環境へと転換する。
- ・ 教員のストレス・疲弊を軽減し、教育現場の空気そのものが整う。

ヨガトレ®教育は、「個の変化が集団の変化を生む」構造をもつ、教育現場からの再生モデルです。

そしてこの構造は、家庭・地域・社会へと波及し、人の循環が社会の循環へと広がっていく。

教育の変化は、社会全体の再生を生む最初の波となります。

未来への展望

教育の再生（心・体・知の再統合）— 学びの根幹を身体感覚から整える。

地方創生（地域発の教育循環モデル）— 保育・学校・家庭を結ぶ地域単位の教育インフラに。

女性・家庭支援（発達と働き方の調和）— 子育てと教育の現場を支える母子支援・リスクリングへの展開。

日本文化の継承（心体知の再評価）— 禅・武道・呼吸法など、日本固有の“身体の叡智”を教育に再接続。

体は資本

私たちはこの身体を通してしか世界を生きられません。だからこそ、身体を扱う感覚の育成は、この先どんな学びよりも大切です。

身体を整えることは、自分を整えること。その学びが、必ず未来をひらきます。

【教育の根を取り戻し、循環を再び動かす】

ヨガトレ®教育は、教育の根を取り戻し、感覚・心・知の循環を再び動かす、これまで難関とされてきた心・体・知の接続を構造化し、指標をもとに実践できる教育です。

【ヨガトレ® 教育の理論背景】

ヨガトレ® 教育は、発達心理学、神経科学、小児医学、感覚統合理論、身体教育学、認知科学など、複数の学問領域における研究成果を総合し、発達・学習・身体の相互作用にもとづいた教育モデルです。

乳幼児期から学童期にかけての発達は、「感覚の成熟 → 身体の安定 → 姿勢軸の確立 → 呼吸・口腔機能 → 注意・集中 → 学習力・自己調整」という階層構造のうえに成り立つという、多くの研究の共通見解があります。ヨガトレ® 教育はこの発達階層に沿い、足裏・骨盤・体幹・口腔・呼吸の統合を、感覚と姿勢の両面から再教育することで、発育・学習・行動・情緒の安定に貢献することを目的としています。

【ヨガトレ® 教育の学術的背景】

ヨガトレ® 教育は、発達心理学、神経科学、感覚統合理論、身体教育学、口腔発達学、小児医学など、多領域の研究と理論を基盤として構築された教育モデルです。国内外の学術研究により、

- 感覚の未成熟は姿勢・集中・学習・情緒に影響すること
- 身体の発達は脳のネットワーク形成に直結すること
- 姿勢と呼吸は注意・遂行機能の土台であること
- 鼻呼吸と舌位は姿勢・口腔発達・脳活動と密接に関連すること

が示されています。

ヨガトレ® 教育はこれらの知見を統合し、「足裏 → 姿勢軸 → 呼吸 → 口腔機能 → 注意・学習」という発達の流れに沿って、子どもたちの生きる力を育む教育です。

参考文献

■ 発達心理学・認知発達

Piaget, J. *The Origins of Intelligence in Children*. (発達段階理論：身体経験が知性の土台)

Vygotsky, L. *Thought and Language*. (発達は社会的・身体的活動によって形成される)

Bruner, J. *The Culture of Education*. (行動・知覚・身体動作が学習構造をつくる)

■ 感覚統合・神経発達

Ayres, A. Jean. *Sensory Integration and the Child*. (前庭・固有覚の統合が姿勢と学習の土台)

Schaaf, R., et al. *Effectiveness of sensory integration interventions*. (注意・姿勢・行動改善との関連)

Bundy, A. *Sensory Integration Theory and Practice*.

■ 姿勢・体幹・運動発達

Kuno, S. (筑波大学)「姿勢と前頭前野活動の関連研究」

Adolph, K. & Franchak, J. *The development of motor behavior*. (運動発達と脳ネットワーク形成)

Piek, J. *Motor coordination and academic achievement*. (体幹不安定と学習困難の関連)

■ 足裏・固有覚・姿勢制御

Nurse, M. & Nigg, B. "The effect of plantar sensory input on postural control."

Peterka, R. "Postural control models involving multi sensory integration."

Cairney, J. "Balance ability and academic performance in children."

■ 呼吸・鼻呼吸・自律神経

Zelano, C. "Nasal respiration entrains human limbic oscillations." (鼻呼吸が学習・記憶に影響)

Harari, D. "Oral breathing and craniofacial development." (口呼吸による姿勢・口腔機能への影響)

Jerath, R. "Physiology of breathing and autonomic regulation."

■ 口腔機能・舌位・嚥下

Moss, M. "Functional matrix theory." (口腔機能は全身の姿勢と連動)

Guilleminault, C. "Sleep-disordered breathing and craniofacial development."

Herring, S. "Craniofacial growth and tongue posture."

■ 学習・自己調整・非認知能力

Diamond, A. "Executive functions." (姿勢・運動・注意は遂行機能の土台)

Tough, P. *How Children Succeed*. (自己調整と情動安定の重要性)

Dweck, C. *Mindset*.