

# ヨガトレ®レポート

担当指導講師：株式会社yoga i.um 植田真由







初回はPTA親子参観でのヨガトレ®体験でした。  
その際に気づいた子供たちの体の使い方を元に、  
この回では平衡感覚（バランス）と固有感覚（力加減）  
の向上トレーニングと股関節可動域と骨盤状態のチェッ  
クを行い、次回までの校内の取り組みとして動画指導を  
お送りし、職員と全校生徒が朝会や授業、ご家庭でも取  
り組めるようにしました。





毎回、放課後に職員研修会を開催し、授業内容のブラッシュアップや感覚運動指導強化講習を行いました。



2回目の後の動画課題の取り組みの成果が、子供たちの体の使い方に見事に反映されていました。つま先かかと歩きで「かかところが痛い」と言っていた子達も「痛くなくなった」と同時に足裏のバランスが良くなり、バランスのポーズの保持時間が向上していました。さらに足裏の足底圧を計測し、全校生徒個別に課題が見え、生徒たちも自分の足裏重心を視覚認識することで感覚把握がしやすくなり、バランス感覚の向上に繋がっています。





バランス運動に加えて目の動きを伴う感覚運動を導入しました。静止時の目の使い方、動きを伴う際の目の使い方を得ることで、動きのコントロール力も向上します。

9月に計測した足裏測定圧からの変化を2月に再測定したところ、約8割の生徒が自分の改善ポイントを意識し生活していた成果が計測されました。意識の偏りにより、重心が逆転してしまう結果も多く見られたため（これは初回によくあることです。）さらに次のステップとしての意識課題をお伝えしています。来年度の計測も楽しみですね！