

ヨガトレ®教育 実践導入事例

—南あわじ市志知小学校モデル 他実践報告書—

目次

はじめに

- ・ ヨガトレ®教育の理念
- ・ 教育現場の課題と必要性
- ・ 志知モデルの実践概要
- ・ 志知小学校で見られた変化
- ・ 他校での実践例
- ・ 保育園・幼稚園での導入実践
- ・ 教育委員会・研究会での活動
- ・ ヨガトレ®教育の導入効果
- ・ 再現性を生む評価シート見本
- ・ 実践の写真記録

【はじめに】

本報告書は、兵庫県南あわじ市立志知小学校におけるヨガトレ®教育の取り組みと、その中で見えてきた子どもたちの変化をまとめたものです。

志知小での実践は、単なる運動指導にとどまらず、「身体に還り、感覚に学び、心を育てる」教育としての可能性を見出してきた歩みでもあります。

ここでは、その記録をもとに、教育現場での実践がどのように子どもたちの心身に影響を与えてきたかを報告します。

【ヨガトレ®教育理念：心・体・知の再調和（しん・たい・ち）】

日本の教育の根幹は、本来「心・体・知」の調和にあります。

ヨガトレ®教育の理念も、「身体に還り、感覚に学び、心を育てる」という考えに基づいています。現代の教育は長年にわたり「知」に偏重し、心の安定や身体の発達といった人間の基礎が現代社会に追いついていません。

ヨガトレ®教育は、身体のを土台を整え、心を整え、知を高める という“学びの自然な循環”を取り戻す教育です。姿勢・呼吸・感覚の安定を通じて、子どもが本来もつ「学びたい力」「集中する力」を引き出し、知を深めるための心身の環境を育みます。

体から心を育て、心から知をひらく。その順序を取り戻すことこそ、教育の再生であり、未来を育てる道であると考えています。

【教育現場の現状と課題】

現在、多くの保育園・幼稚園・小学校などで以下のような子どもたちの様子が顕著に報告されています。

- ・ 長時間座ってられない
- ・ 姿勢が安定しない
- ・ 呼吸が浅い／口呼吸が多い
- ・ 集中が続かない／気が逸れやすい
- ・ 感情の起伏が激しく、調整が難しい
- ・ 感覚の過敏や鈍麻が見られる
- ・ 指示の理解や動作の模倣がうまくいかない

こうした状態に対し、現場では「発達障害」「グレーゾーン」「感覚過敏」などの言葉が使われ、個別支援や特別支援の対象として分類されることが増えてきました。

しかし、それらの多くは、社会全体の生活環境の変化や運動不足、デジタル化、感覚刺激の偏りなどに起因する身体の基盤の未発達である可能性も高く、根本的な視点でのアプローチが必要とされています。

教育政策の多くが学力や評価制度の改革に注目される中、「姿勢」や「呼吸」や「感覚」といった学びの前提となる要素に光が当たることは少なく、現場の先生たちも「何から始めていいかわからない」と戸惑っているのが実情です。

本来、すべての学びは「自分の身体と心を使える状態」であって初めて可能になります。

つまり、教育を支える“すべての土台”——感覚・姿勢・呼吸・身体の自己調整力——を整えることこそ、今もっとも求められている教育改革であると考えています。

兵庫県南あわじ市および関連市における実績報告

〈志知小学校〉 — 四年間継続実施による心身発達の定着 —

南あわじ市立志知小学校では、令和4年度より4年連続でヨガトレ®教育を導入。

年間3～4回の訪問を行い、児童・教職員・保護者を対象に継続的な実践を重ねている。

PTA親子参観では「親子ヨガトレ®」を実施し、家庭と学校の双方で姿勢・呼吸・感覚への理解を共有。教室内では朝の5分間活動として姿勢づくりを継続し、一年生の頃からヨガトレ®を実践している児童は、互いに見立て合いながら姿勢を整えるまでに成長した。

令和7年度からは理論授業を導入し、「姿勢はなぜ大切か」「鼻呼吸の役割」などを科学的に理解。教員研修も毎回実施し、翌日から授業で指導できるよう実践と理論を指導。

さらに足裏計測を年2回行い、児童が自身の重心を認識し、姿勢修正に取り組んでいる。

4年間の実践から、実践→感覚定着→軸強化→統合→循環を小学校生活中に育むことが可能であると実証された。

■教員の声

「授業中に姿勢を正してという足裏から骨盤を立てて座ることができている」

「児童が自ら姿勢の状況を把握できるようになっている」

「陸上競技の記録が伸びている」

「集会や昨年の卒業式は長丁場であったが集中力が最後まで持っていて驚いた」

■保護者の声

「親子でヨガトレ®ができることが嬉しい」

「家で姿勢の悪さが気にならなくなっている」

「ヨガトレ®が好きだと子どもが嬉しそうにしている」

「家庭でも健康意識が高まった」など

■学力・体力・ケガとの関連

志知小学校では、コロナ後の2022年から導入を開始しているため、現在コロナ前とコロナ後、コロナ真っ只中である2020年-2021年との前後比較のデータを収集し解析中である。解析後に許可を得た際には情報公開予定である。

なお、令和5年度（2023年2月）には、兵庫県小学校体育実践発表会において、南あわじ市立志知小学校（発表者：宮本直之教諭）が、「学びや生活の基本となる体づくり・心ほぐし — ヨガトレ®でつながる家庭と学校 —」をテーマに発表を実施。

家庭と学校の連携による体力・姿勢向上の成果が評価され、県内教育関係者から注目を集めた。これにより、翌年には加東市、丹波市でもヨガトレ®が実施された。

〈市小学校〉南あわじ市立市小学校では、PTA親子参観にて全校児童・保護者を対象にヨガトレ®を実施。姿勢改善・足裏、呼吸調整をテーマに、親子で体感的に学ぶ時間を設けられた。参加した保護者からは「子どもと一緒に体験できてよかった」「家庭でもやってみる」などの声が寄せられている。教員からも「親子で体験しながら姿勢の大切さを得られてよかった」と報告がある。

〈北阿万小学校〉南あわじ市北阿万小学校においても、市小学校同様にPTA親子参観の体育授業でヨガトレ®を導入。児童と保護者が一緒に姿勢と呼吸を学び、家庭への意識づけを図った。

〈三原高校〉兵庫県立三原高等学校では、令和元年度（2019年度）にサッカー部を対象として、身体機能向上のためのトレーニングプログラムとしてヨガトレ®を導入。体幹の安定・バランス力・集中力の強化を目的に数回継続実施した。

また、令和5年度（2023年度）には、受験期の心身調整を目的に、体育授業研究の一環として「受験生のための心ほぐし・姿勢づくりヨガトレ®」を実施。生徒からは「呼吸を意識することで緊張がやわらぐ」「からだをほぐそうと思った」との声が寄せられた。

〈八代保育園〉八代保育園では、平成29年度（2017年度）の教員研修をきっかけに、日々の保育活動にヨガトレ®を導入。以後、園生活の中に定着し、毎年運動会でも子どもたちによるヨガの実践発表を行っている。園児たちは姿勢・呼吸・集中のバランスが整い、保育士自身も姿勢意識の変化を実感している。さらに、令和5年度（2023年度）からは豊岡市のみかたの森こども園でも研修を実施。令和6年度（2024年度）より、やしる保育園・みかたの森こども園が正式にヨガトレ®導入園として認定された。

〈小野市の取組〉小野市では、北辰保育園・白百合保育園において足裏計測および姿勢指導を実施。園開放日には保護者と子どもを対象に「親子姿勢教室」を開催し、家庭での実践にもつなげている。

小野市立特別支援学校では、令和6年（2024年）10月4日に「保護者会研修会～ヨガトレ～」を実施。腹式呼吸や身体のほぐし方を中心に、心身を整える方法を体験的に学ぶ講座が開かれ、保護者からは「身体が軽くなった」「楽しかった」「自分のための時間になった」といった声が寄せられた。感覚・姿勢・情緒の安定を支援する取り組みとして、教職員・保護者双方から高い評価を得ている。

〈その他の教育委員会・研究会での実践（一部）〉

- ・ 淡路学校専務研究会などにてヨガトレ®教育の実践と理論を講演。
- ・ 小野市「発達支援トライアングルプロジェクト」（家庭・教育・福祉の連携事業）にて、参加者へのヨガトレ®実践を担当。
- ・ 洲本市都志小学校にて児童のからだづくりのためのヨガトレ®実施。
- ・ 加東市体育教師研修会にてヨガトレ®実施
- ・ 丹波市青垣小学校にて、2023年度・2024年度足裏測定実施。教員向け2025年夏の研修会にてヨガトレ®研修実施。

〈その他の教育関連実績〉

- ・ 学研「みんなの特別支援」にて姿勢改善ヨガトレ®掲載

ヨガトレ®教育の導入実績・効果

ヨガトレ®教育は、これまでに全国各地の保育園・幼稚園・小学校・療育施設などにおいて導入され、現場から確かな変化と評価を得ている。とくに、身体や感覚から整えるというアプローチは、従来の「問題行動の対応」や「発達特性への支援」とは異なり、すべての子どもに共通する土台づくりとしての価値を高く評価されている。

● 現場で見られた主な変化（導入前後）

- ・ 姿勢が安定し、長時間座っていただけるようになった
- ・ 落ち着きが出て、感情のコントロールがしやすくなった
- ・ 呼吸が深まり、呼吸とともに動く力が育ってきた
- ・ 指示が通りやすくなり、集団行動に前向きになった
- ・ 言葉が出やすくなった／思考を言語化しやすくなった
- ・ 感覚の過敏さが減り、「嫌がる行動」が減少した
- ・ 保育者・教員自身の意識が変化し、子どもを見る視点が深まった

● 現場の声（一部）

- ・ 「整えるという視点が入ったことで、支援の方法が明確になった」
- ・ 「姿勢や呼吸という基本がこんなにも影響していることに驚いた」
- ・ 「発達支援において補うよりも育てるという実感が持てた」
- ・ 「ヨガトレの実践後、子どもたちの落ち着きや安心感が明らかに増した」

● 評価と再現性

ヨガトレ®教育では、単なる実践だけでなく、評価・観察・フィードバックの循環にも力を入れている。

- ・ 姿勢・重心の安定評価（姿勢写真・立位保持・足裏計測）
- ・ 呼吸の深さ・鼻呼吸への誘導
- ・ 感覚刺激への反応・拒否の減少
- ・ 感情表出の安定（泣き・怒り・混乱の減少）
- ・ 集団活動への参加率・理解度の変化

これにより、導入園・学校においても「実感」だけでなく「再現可能な方法」として継続できる土台が整ってきている。

ヨガトレ®教育は、身体感覚の発達を評価し、段階的に“再現可能”にする教育体系である。

発達支援・保育・学校教育・医療のいずれの現場でも導入できるよう、身体・姿勢・呼吸・感覚・集中の状態を客観的な評価軸として定義している。

この評価軸があることで、指導者ごとのスキル差に左右されず、「誰が指導しても一定の成果が出る再現性」が確立される。

ヨガトレ®教育は、**身体の土台（足裏・姿勢） → 感覚 → 呼吸 → 集中 → 学習**

までを統合した発達の見える化を実現する、日本発の教育モデルである。

ヨガトレ®教育 定着評価シート見本（簡易版）

フェーズ	評価観点	主な評価ポイント	評価方法
リセット	骨盤安定・呼吸の質	緊張がゆるみ、 呼吸が下（土台）から通る	観察＋本人感覚確認
インナーメイク	骨盤コントロール・腹圧保持	軸を保ち、鼻呼吸が安定している	実技観察
インプット	姿勢・呼吸・感覚の統合	呼吸と動作が連動し、安定感がある	教員所見＋本人感想

総合評価欄

項目	評価（◎○△×）	コメント
姿勢安定度	<input type="checkbox"/> ◎ <input type="checkbox"/> ○ <input type="checkbox"/> △ <input type="checkbox"/> ×	
呼吸の安定	<input type="checkbox"/> ◎ <input type="checkbox"/> ○ <input type="checkbox"/> △ <input type="checkbox"/> ×	
足裏重心バランス	<input type="checkbox"/> ◎ <input type="checkbox"/> ○ <input type="checkbox"/> △ <input type="checkbox"/> ×	
集中・落ち着き	<input type="checkbox"/> ◎ <input type="checkbox"/> ○ <input type="checkbox"/> △ <input type="checkbox"/> ×	
自己調整力	<input type="checkbox"/> ◎ <input type="checkbox"/> ○ <input type="checkbox"/> △ <input type="checkbox"/> ×	
指導者コメント		

評価者：_____ 実施日：_____

※足裏測定評価・姿勢評価シートは別で存在します

ヨガトレ®教育 実践校・園の取り組み写真記録紹介（一部抜粋）

兵庫県南あわじ市志知小学校：実施期間－令和４年度～令和７年度

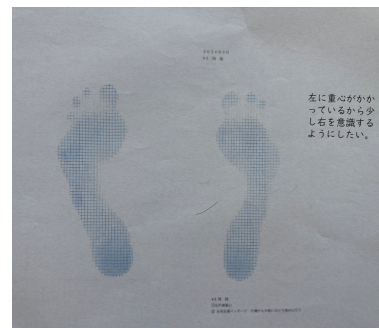
□年３～４回実施

・６月親子参観　・９月,11月,2月体育授業の一環としてヨガトレ®を導入



□足裏計測：年２回実施（９月・３月）

計測ごとに評価を行い、児童も自分の現状把握をします。回数を重ねるごとに変化する足裏と、伴う体感・姿勢変化を得て、自己分析・振り返りもできるようになってきています。



□各学年授業形式にて体感・理論の強化（令和７年度）

姿勢保持に必要な構造と鼻呼吸の獲得の関係を理論理解し「なぜ姿勢が大切なのか？」を自分の言葉で伝えられるようになる



□職員研修：毎回放課後に実施

姿勢づくりの基礎から応用、感覚統合理論、その日児童へ指導した内容のフィードバック、翌日からの指導強化ポイントの伝授、足裏の見立て指導、朝活の運動指導を実施しています。



長野県長野市小市こども園 令和6年～ヨガトレ®教育導入中

活動姿勢の改善・保持のために座る位置に目印を貼り、個々に合わせて足裏でしっかり踏み込み骨盤を立てて座れるようにしています。骨盤が倒れやすい子や感覚欲求の強い子には、椅子をボールにして安定したら椅子に戻しています。（写真左二枚）

足裏感覚刺激を多様に実施し、玄関には送迎の保護者も体験してもらえるように足ツボを設置しています。保護者からも好評です。（写真右二枚）



スローモーション起立を行う園児の様子。

毎日の立つ・座る動作の中で、必ずスローモーション起立や空気椅子を取り入れて重心移動・重力抵抗をゲーム感覚で行っています。



熊本県天草市慈愛保育園 令和6年～ヨガトレ®教育導入中

週に3回、朝の活動でヨガトレ®メソッドを実践しています。実施した日は、その後の活動への移行はスムーズであることや、集中力が持続しやすいということが明らかになってきているため、行事ごとの多い時期でも欠かさずヨガトレ®を行なっているようです。

職員も、子どもたちと朝にヨガトレ®をすることで、1日元気に過ごせると好評です。



正中・左右・前後の感覚を獲得するため、床にラインテープを貼っていますが、それでも体幹の不安定さが目立つ子には、机を活用して視覚・触覚からもサポートし、軸育成に励んでいます。

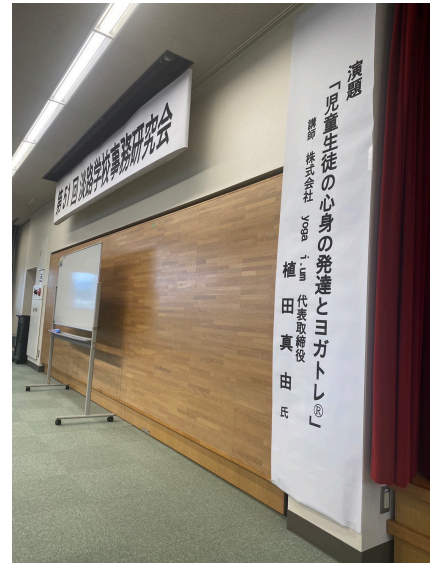


出前授業・その他紹介

■南あわじ市市小学校：親子参観の様子／南あわじ市三原高校：体育授業風景




■南あわじ市にて開催：淡路学校事務研究会「児童生徒の心身の発達とヨガトレ®」




■豊岡市八代保育園：活動中の様子／豊岡市八代保育園・みかたの森こども園ヨガトレ®合同研修




■小野市保育園・特別支援学校での取り組み／学研「みんなの特別支援」実践2でヨガトレ®紹介


[小野市立小野特別支援学校](#)



10月4日「学習参観」「保護者会研修会～ヨガトレ～」

開催日時：2024/10/09
 
[情報担当](#)


10月4日「学習参観」「保護者会研修会～ヨガトレ～」を行いました。

学習参観は、2校時、体力づくりと3校時にグループ学習を行いました。

3校時の体力づくりでは、9月末から取り組んでいる器械体操の成果を生かしていただきました。盛り切って、いつも以上の力を発揮する児童生徒、近況汇报、自己肯定感を生みだすことができました。

3校時のグループ学習では、各グループに分かれて生活単元学習や教科学習を行いました。

参観授業の後、yoga lum（ヨガアイラム）代表、植田真由美を講師にお招きして保護者の方を対象にした「ヨガトレ」を行いました。呼吸法や身体のほぐし方の具体的な方法とその効果を、丁寧に教えていただきました。保護者の声は、「身体が緩くなりました」「楽しかった」と感想を言っていました。

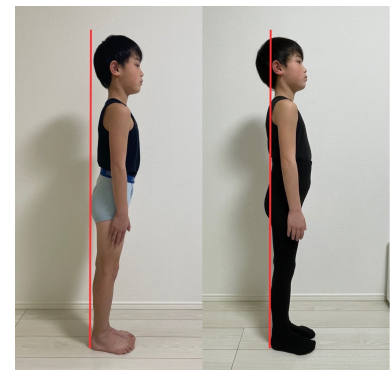
[illegible]

■その他：全国各地のヨガトレ®導入園の園児の姿勢変化／関西国際大学夜間講座／出前授業等



③右：2022/12

左：2023/4



■その他：2017年発売 ヨガトレ®DVD ジャパンライムより ※メソッド活用動画（支援者・家庭向け）



※商品イメージ



※商品イメージ