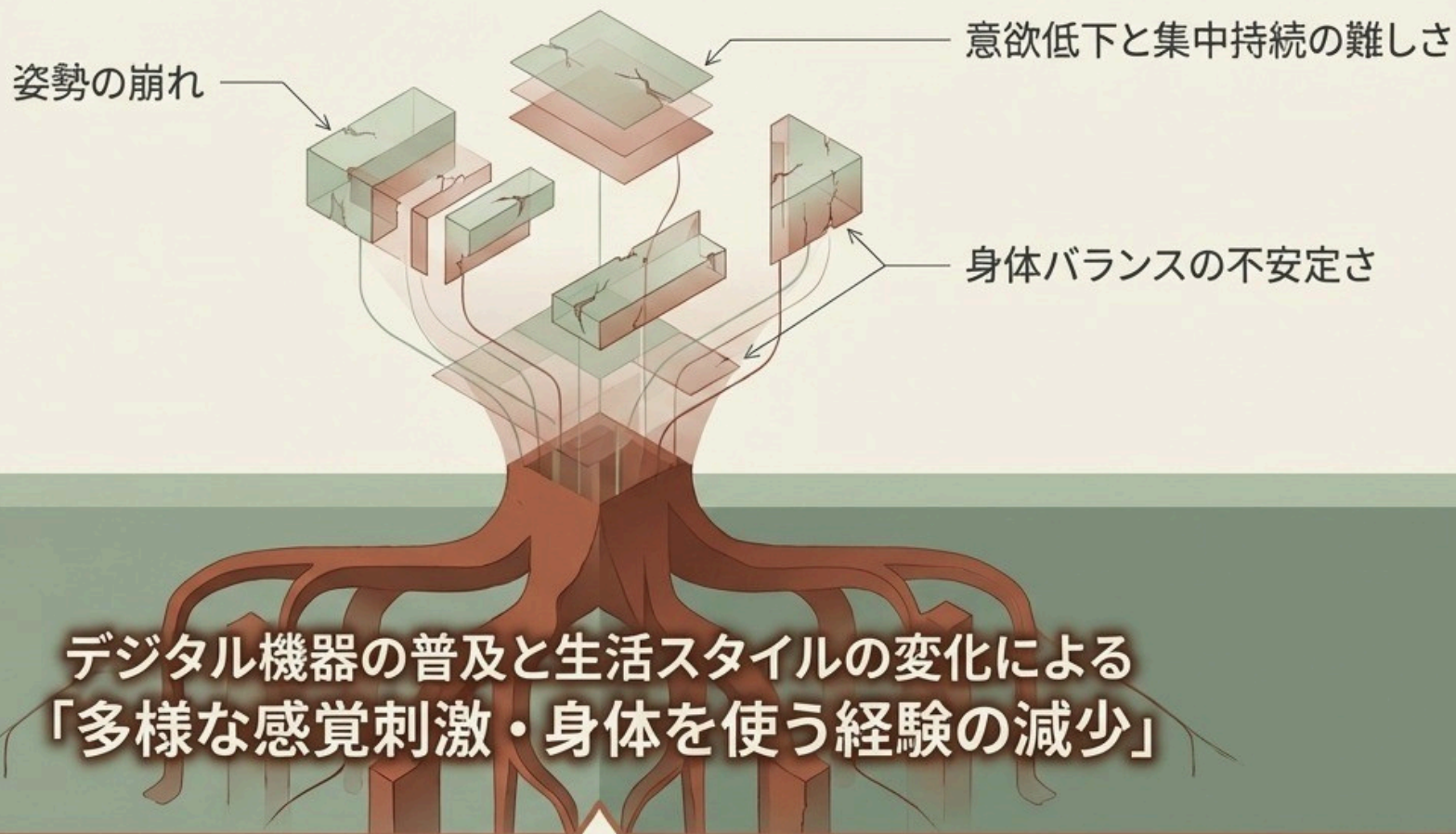


身体を教育の インフラにする

ヨガトレ[®]教育：感覚に根ざした
「生きる土台」の構築



見えない教育の危機：個別の問題ではなく、基盤の崩壊



個々の問題ではなく、学習の土台となる「身体感覚」の基礎経験が不足している。

**「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べき。」**

1

**人間観：
身体は世界を知る最初の教室。**

2

**学び観：
感覚起点の
循環型学習。**

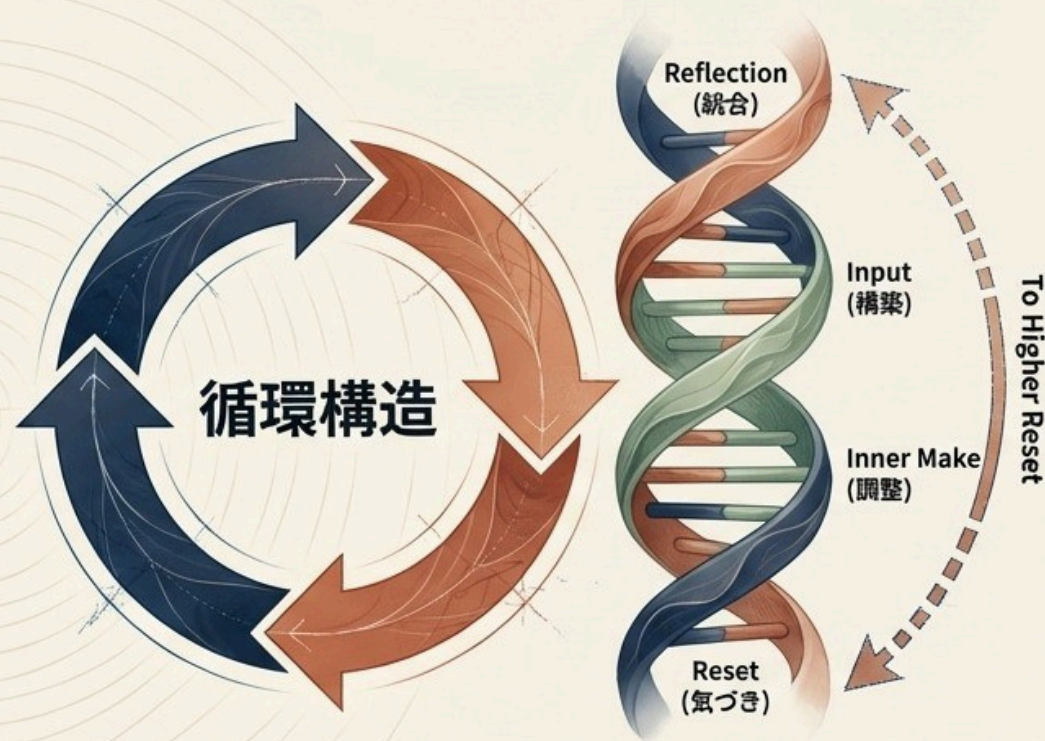
3

**社会観：
命を育み、
命を守る教育。**

ヨガトレ®は単なる運動の掛け合わせではない

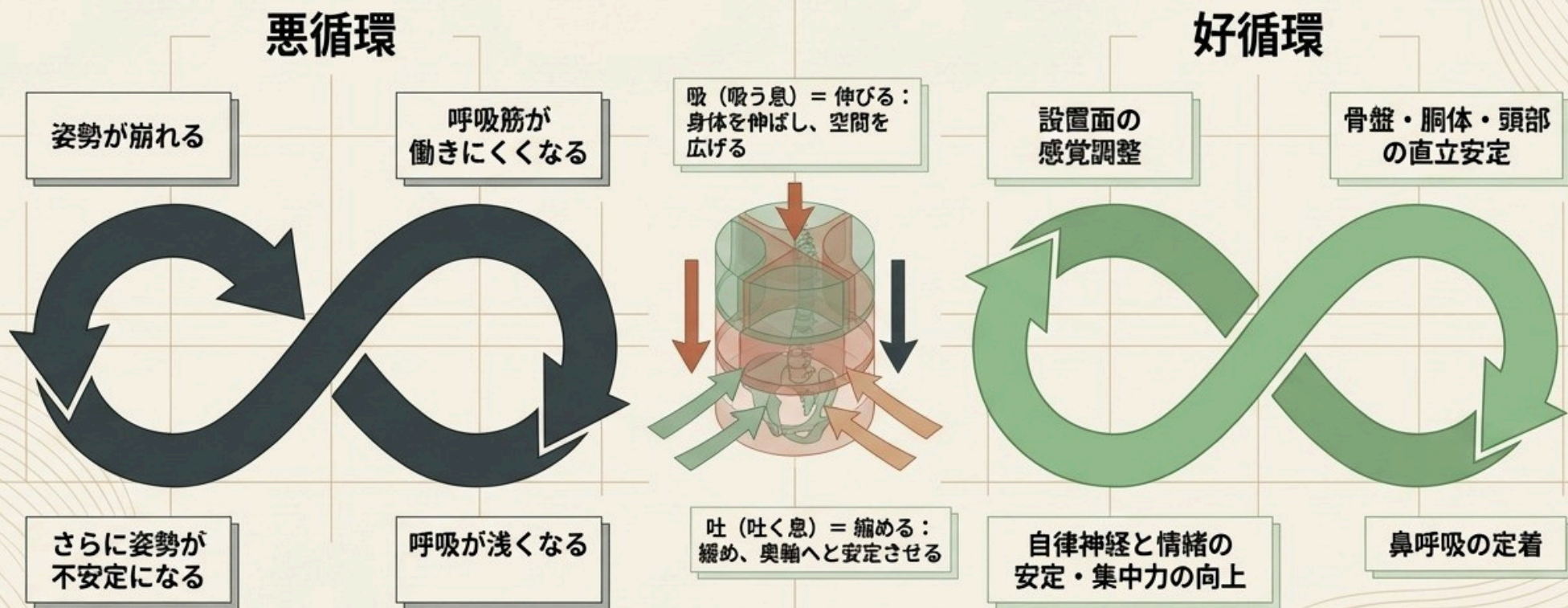
~~ヨガ
+
トレーニング~~

ヨガとトレーニングを組み合わせた
直線的な「運動メソッド」ではありません。




気づきと行動を繰り返す
「循環型メソッド」です。

身体と心のマスター・スイッチ：姿勢と呼吸の相互作用



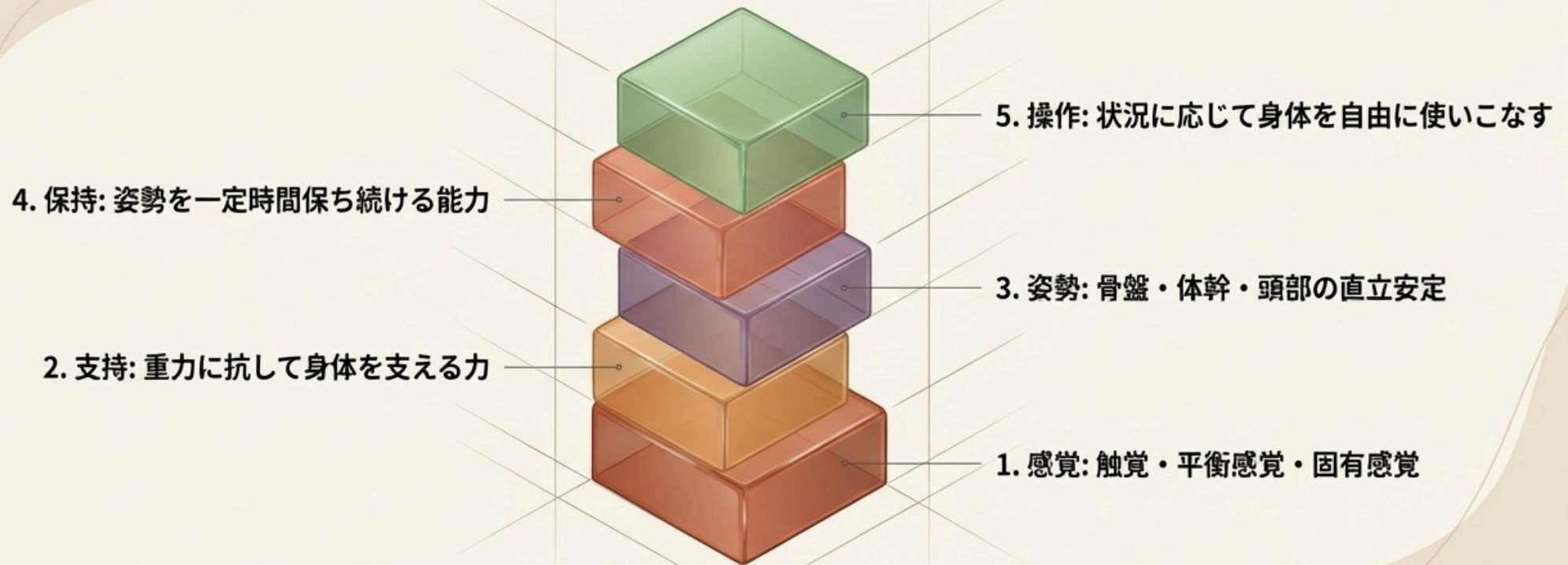
身体調整 = 鼻呼吸の獲得。呼吸は姿勢の鏡であり、心の鏡。

ヨガトレ[®] OS：3ステップ構造マトリクス

Input  Reset Inner Make

	リセット	インナーメイク	インプット
目的	身体をゼロ地点に戻す	内部の支えを作り、 重力抵抗力を獲得	姿勢・呼吸・行動を統合
対象感覚	触覚・平衡感覚の調整	固有感覚+呼吸連動	日常動作への応用
呼吸の役割	伸び縮みを促す・解放	広げて縮める・腹圧の獲得	引き上げながら軸の安定へ
到達状態	偏りのないフラットな状態	軸が安定した身体	安定した状態での学習・活動

脳の発達と直結する、身体構築の5階層



土台が不安定なら積み木は崩れるのは教育も同じ。
身体発達は無秩序ではなく、この構造の中で積み上がる。

すべてに共通する「成長の基本構造」

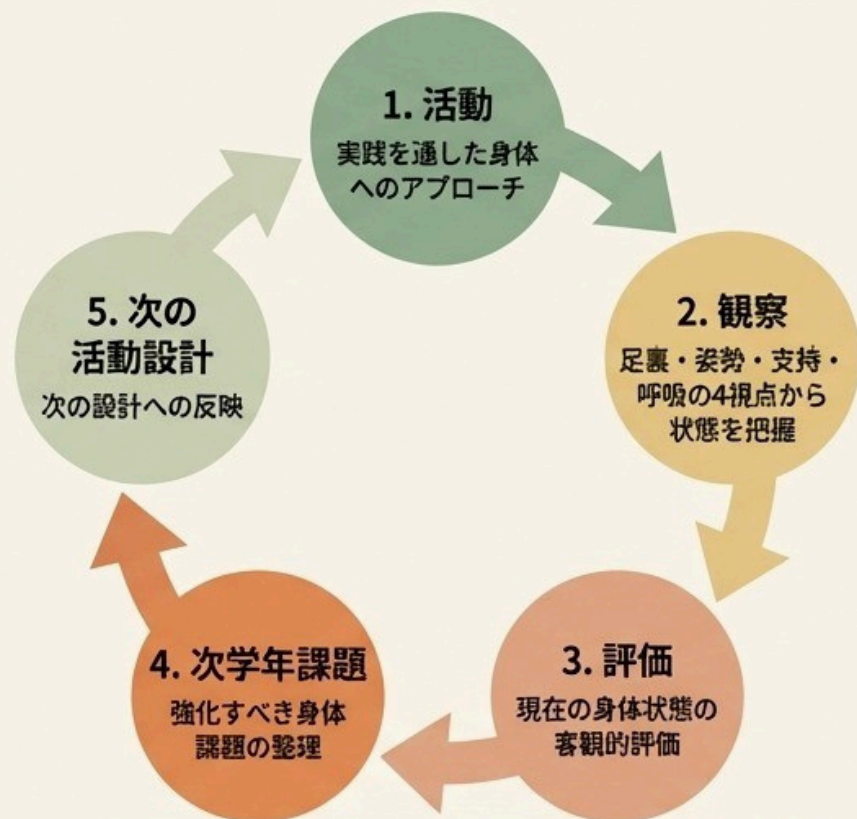
身体・思考・学習・探究、すべてに成立する普遍的な循環

身体 / Body	Reset	→	Inner Make	→	Input
思考 / Thought	気づき	→	考察	→	行動
学習 / Learning	体験	→	理解	→	応用
探究 / Inquiry	Observe	→	Analyze	→	Apply

「同じ構造」

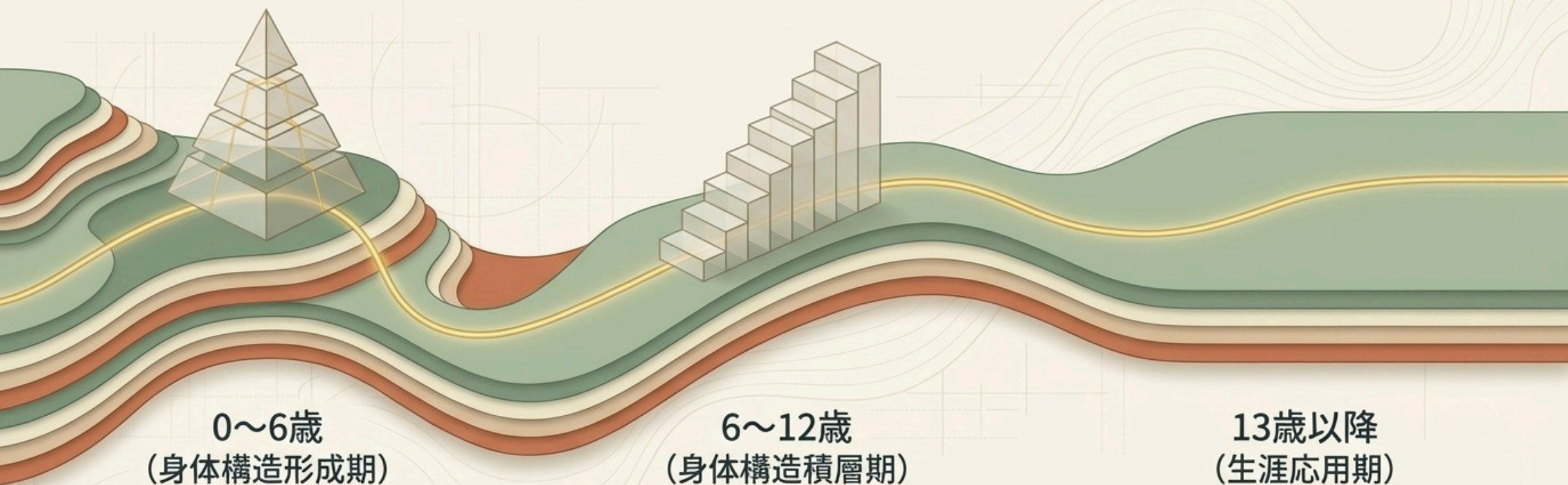
身体を入口として、思考・学習・探究の循環を回していく教育モデル。

教育実装の循環モデル：評価と連携のサイクル



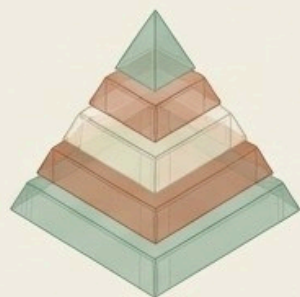
評価視点の要は「呼吸」。
鼻呼吸が安定していることは、身体安定の客観的指標となる。

ライフステージを貫く「身体構造」の実装モデル

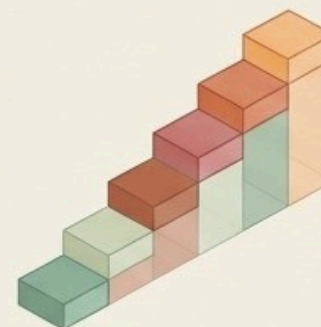


ヨガトレ[®]メソッドは、一度行って終わるものではなく、生涯にわたる自己調整のOSである。

教育現場における実装アプローチ：形成期 vs 積層期



0-6歳



6-12歳

	0-6歳	6-12歳
目的	感覚・支持・姿勢の基礎形成	姿勢安定・呼吸連動・身体操作
教育現場	保育園・幼稚園のクラス活動	小学校の教室
時間投資	日々の運動遊びの中での継続	朝活・授業前後の「15秒」短時間運動
キーマイルストーン	就学前に必要な身体準備の完成	理論を理解し、自ら調整できる身体へ

13歳以降の展開：生涯にわたる身体調整アプローチ

中学生・高校生



思春期の急成長や生活変化による姿勢の崩れ。身体感覚を育て、自分自身の状態を理解し調整するメタ認知力を高める。

成人



日常生活や仕事による身体の偏りの蓄積。姿勢調整・呼吸改善を通じた、集中力とパフォーマンスの向上。

高齢者



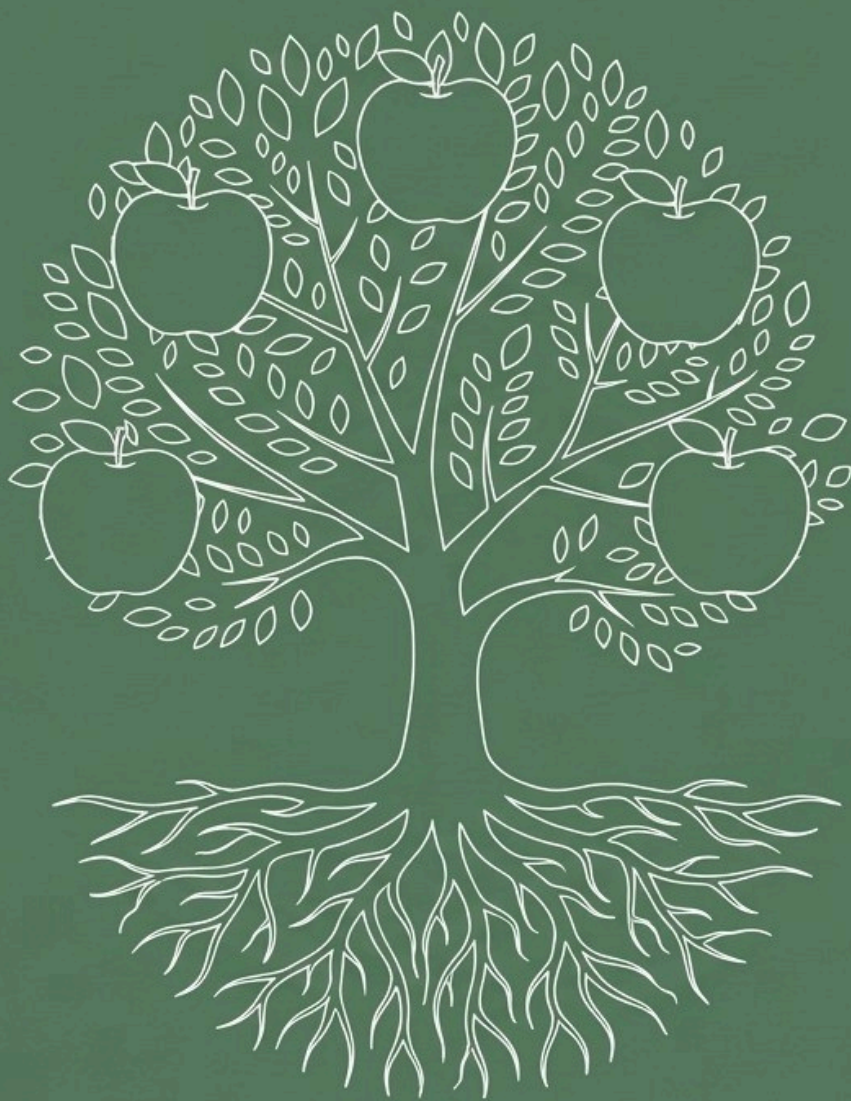
身体機能の低下と姿勢の変化。バランスと感覚を保ち、日常生活の安定や転倒予防を支援。

自己調整力への統合

ヨガトレ®は単なる運動ではない。
「リセット→インナーメイク→インプット」のメソッドを回し続けることで、
子どもは自然と発達の5段階を登っていく。
そして、そのすべての動きを接着し、
可能にするのが「呼吸」である。



究極の目標：状況を感じ取り、自分を整え、適切に行動する力。



日本発の循環型教育を、 世界基準へ。

人は、どれほど技術が進んでも、身体を通してしか世界を
生きられません。

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。

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。
命を育み、命を守る力を、すべての子ども・すべての人へ。