

アダプテッド・ヨガ

筑波大学体育系 松原 豊

第1章 ヨガについて

1. はじめに

筆者とヨガとの出会いは、大学院修了後、特別支援学校（肢体不自由）の教員として障害児教育に携わりながら、趣味でモダンダンスを行っていた。あるとき、アキレス腱を切断してしまい、一年間近くダンスをすることができない状態となった。しかし、安静にしているだけでは、体がなまってしまい、筋量が減り、柔軟性も失われていくので、ダンスのレッスンとは異なるボディワークの方法を探していた。その時、東京西荻窪の「ほびっと村学校」にてヨガクラスを開講されていた包一（ほういつ）氏に出会い、ハタ・ヨガを基礎としたヨガを学ぶことができた。抱一氏の教えるヨガは、身体と心が調和に満ちて快適に日常生活を過ごせるための、参加者がそれぞれの心身の状態に適したレベルで実践できる、だれでもが参加できる無理をしない、リラックスして行うヨガクラスであった。そのため、アキレス腱を切断した筆者でも無理なく参加できる内容であり、柔軟性や筋力向上のような身体的効果だけではなく、呼吸法による精神的なリラクゼーションや瞑想による様々な気づきなどを得ることができた。この経験をもとに、肢体不自由のある子ども達に対して、体育の準備運動や自立活動の時間の指導の教材として活用できるのでは無いかと考え、実践してきた。その結果、肢体不自由のある子どもにも有効な方法であることを実感することができた。さらに最近では、発達障害のある子どもに対するヨガに関する記事や著書などを散見するようになってきた。筆者も特別支援学級（知的障害）や通級指導教室において実践した経験からヨガは知的障害や発達障害のある子どもにも教育的効果があると考えている。

2. ヨガの歴史

ヨガは、古代インドのヒンドゥー教の修行法として誕生した。ヨガは「ヨーガ」と言われることもあるが、意味は同じである。本稿ではヨガの表記を用いる。

その起源は、紀元前二千五百年～千八百年のインダス文明にまでさかのぼると言われている。

ヨガとはサンスクリット語の動詞の語源「yuj」から派生し「Yoga」になった。ヨガという名詞は、「馬や牛にくびきを掛ける」（図1）という意味の動詞から派生したもので、馬や牛を御するように心身を制御することを意味している。そこから、コントロールする、調和をとる、つなぐといった意味が生まれた。

数千年もの歴史をもつヨガのはじまりは諸説あり、いまだ謎のベールに包まれている。ヨガの流派を

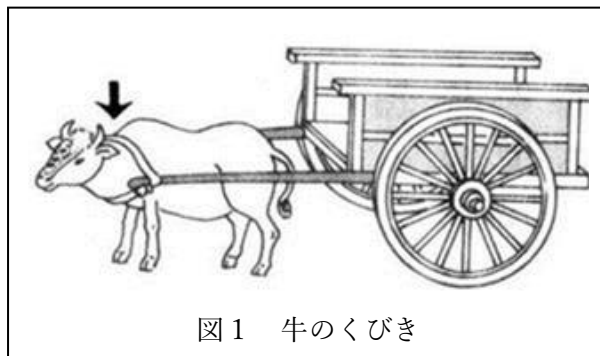


図1 牛のくびき

分類すると、哲学的ヨガ（ギヤーナ・ヨガ）、心理学的ヨガ（ラージャ・ヨガ）、信仰的ヨガ（バクティ・ヨガ）、活動的ヨーガ（カルマ・ヨガ）になる。そして現在世界中に広がっているハタ・ヨガなど、その体系は多様である。これらのヨガがさらに広がり、アシュタンガヨガやアイアンガーヨガといった現代のヨガが出来上がってきた。

ポーズに重きを置き始めたのは二十世紀前半と言われ、それまでは瞑想や哲学的なヨガが主流だったとの説もある。ホットヨガ、アロマヨガ、リラックスヨガなどは現代のハタ・ヨガがベースになっていることが多い。

日本には八百六年、唐から帰国した空海によりヨガは日本に伝えられたとされる。もともとのヨガは宗教色が大変強く、現在流行している健康ヨガとは似て非なるものであった。現在のハタ・ヨガを基本と

した健康ヨガはニューヨークやハリウッドでの流行により昭和時代に日本に導入された。

3. ハタ・ヨガのステップ

現代ヨガの中で最も基本となるのは、ハタ・ヨガである。「ハ」は月を、「タ」は太陽を、「ヨガ」は結合を意味し、月(ハ)は女性性、心理性、内向性、主観性、休息、副交感神経系を象徴し、太陽(タ)は男性性、肉体性、外向性、客観性、活動性、交感神経系を象徴している。ハタ・ヨガの実践を通じてこれら二つの側面が調和(ヨガ)するとき、肉体は健康になり、心は平穏になり、人間のより深く高度な性質を体験できるとされる。ハタ・ヨガには「浄化法(シャト・カルマ)」「体位法(アーサナ)」「印契法(ムドラー)」「制感法(プラティヤーハーラ)」「調息法(プラーナーヤーマ)」「瞑想法(ディヤーナ)」「三昧法(サマーディ)」の七つの訓練方法がある。

しかし、これらの方法すべてを学校や家庭で実践することは困難であるため、「体位法(アーサナ)」、「調息法(プラーナーヤーマ)」、「瞑想法(ディヤーナ)」の三つの方法を実践することが適切であると思われる。

図2はこの三つの方法をステップ化した図である。実践の目標が「健康・幸せ・満足・感謝・充実」であった場合、それを困難にする要因は、「体の不調」、「呼吸の乱れ」、「ネガティブな思考・感情」である。これ等に対して、「体位法(アーサナ)」によって体調を整え、「調息法(プラーナーヤーマ)」によって深く、楽な呼吸ができるようになり、「瞑想法(ディヤーナ)」によってよりポジティブな思考や感情が生まれるようにする事を通じて目標が明確に見えてくることを示している。すなわち、「身体」と「呼吸」と「心」の一体性を土台にして、健康で快適な調和ある身心を復活させていくことがハタ・ヨガの教育における目標である。図2のように濁った池の底にある目標を見つけようとする場合、一番上にある濁りが体であり、次が呼吸、三番目が心と考えられており、この順番に従って濁りを捕っていくことが大切だとされている。実践する際には、「体位法(アーサナ)」、「調息法(プラーナーヤーマ)」、「瞑想法(ディヤーナ)」の順番に行う方が効果的である。

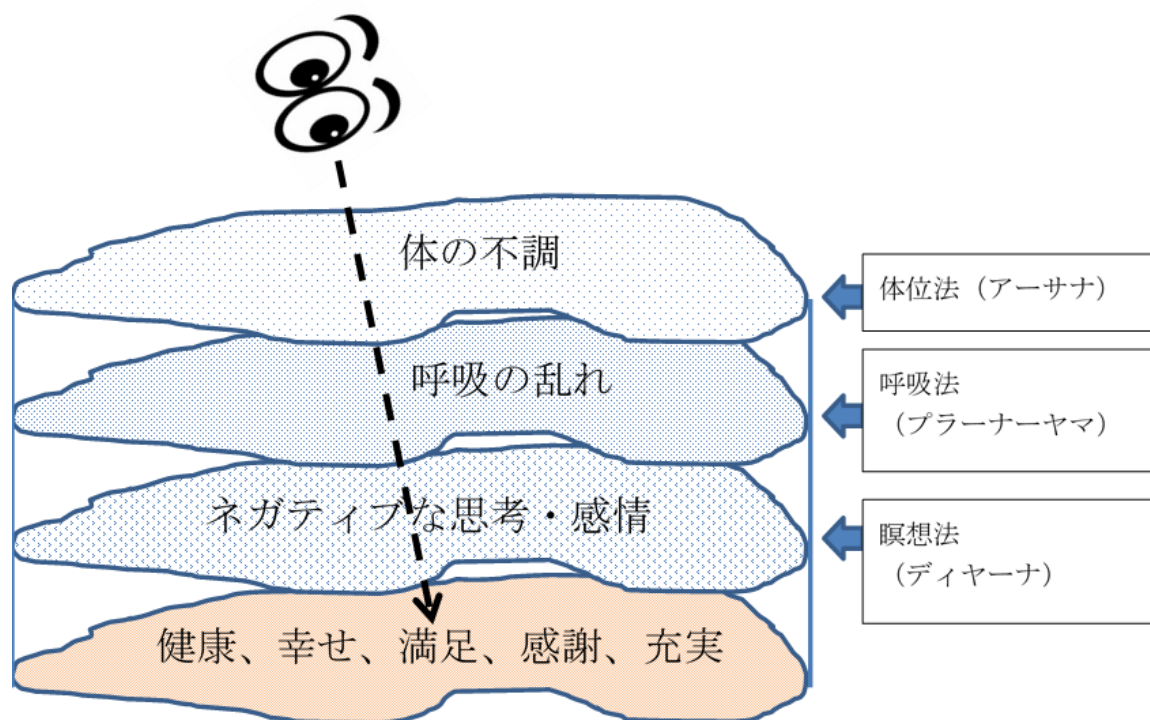


図2 ハタヨガのシステム

仏教用語に「心身一如（しんしんいちにょ）」という言葉がある。心が身の前にある表記は、江戸時代以降に使われ始めたようだが、戦国時代以前は「身心一如（しんじんいちにょ）」とされていた。つまり、「身を離れた心などなく、心は身の上に成り立つものであるということ」を表している。

ヨガにおいても、「体位法（アーサナ）」を行う際は、ゆっくり動くことを大切にする。緊張や感情の乱れがあると動作は速くなるが、ゆっくり動くことによって、動きが優しく丁寧になっていき、呼吸が安定し、心が落ち着ける状態をつくっていくことができるからである。

4. 障害児教育とヨガ

欧米では、教育の中にヨガを導入しているところが多くあり、その効果が期待されている。一九九九年にアメリカのロサンゼルスで始められた「Yoga Ed.」というプログラムは、現在では三十一ヶ国で行われており、日本でも学ぶこと可能である。以下のHPを参照されたい。[\(https://yogaed.jp/\)](https://yogaed.jp/)

「Yoga Ed.」によると、ヨガの教育的効果として、「総合的な身体の健康、身体と心への健康意識、ストレス管理力、集中力、明晰さ、学業、尊敬する心と自分自身への自信が改善される」が挙げられている。これらは、特別支援が必要な子ども達にとっても同様の教育的効果が得られることが期待される。これまで、筆者は肢体不自由児、知的障害児、発達障害児などを対象としたヨガの実践経験から、運動機能、リラクセーション、ストレス軽減、集中力などへの効果を感じている。

「Autism Parenting Magazin」というインターネットの記事には、「自閉スペクトラム症（以後、ASD）児のためのヨガの六つの利点」というテーマで以下のような内容が示されている。

①社会的コミュニケーションスキルの向上

『International Journal of Yoga Therapy』に掲載されたある研究の結果は、模倣スキルの向上を示した。この研究は、ヨガが、ASD の子どもの模倣、認知スキル、および社会的コミュニケーション行動を向上させるための効果的なツールとして有効である可能性があることを示している。さらに、子供たちはアイコンタクト、座り心地、非言語コミュニケーションおよび受容コミュニケーションスキル向上を示した。ヨガのポーズや呼吸法を実践するとき、子供たちは大人の行動や行動を模倣することによってポーズや呼吸法を学ぶ。このことは、子どもたちが共同注意の能力をサポートする。

②感情の意識と表現

ヨガの練習は、表情、行動、社会的行動などの社会的手がかりに対する意識を高めることができるだけでなく、子どもの感情についての意識を高めることもできる。ASD の子どもはしばしば表現的および受容的なコミュニケーションが困難であるため、予期しないまたは不適切な方法で感情を表現する可能性がある。より健康的で建設的な方法で怒り、欲求不満または不安などの不快な感情を解放するための呼吸法をASD の子どもに教えることができる。

③不安の軽減

ASD の子どもたちの中には、不安のレベルが高い子どもがいる。これは彼らの睡眠、気分、行動および健康に重大な影響を及ぼす可能性がある。コミュニケーションの難しさ、感覚の障害、その他さまざまな課題のために、ASD の子どもは常に不安な状態にある可能性がある。この不安は、しばしば怒りやパニックの原因となる。そのような状態が続くと、認知とコミュニケーションが低下し、彼らは胸の呼吸または過換気に移行する傾向があり、それが不安を悪化させる可能性がある。ASD の子どもたちの不安を軽減し、気持ちを落ち着かせることを支援するための、呼吸法を教えることができる。注意深い呼吸、ポジティブなイメージ、および気持ちを落ち着かせるポーズの実践は、彼らの気持ちを落ち着かせ、彼らの心と体の緊張を解き放つことは、より良い睡眠、消化、気分、行動、そして全体的な健康と幸福

を支援できる。

④こだわり行動の減少

ヨガとこだわりの改善に関する研究が最近『American Journal of Occupational Therapy』に掲載された。この研究の結果によると、十六週間にわたりヨガを実践していたASD児のこだわり行動が改善したことが示されている。(Koenig, Buckley-Reen&Garg, 2012)。呼吸法とヨガのポーズを組み合わせることで、不安を軽減するだけでなく行動コントロールやこだわりに対する対応能力を養うことも支援できる。ASDの多くの子どもたちは感覚の困難を経験する。行動コントロールの難しさは、子どもの気分、行動、エネルギーレベル、および環境刺激への反応に影響する。ASDの子供たちに感覚と行動コントロールを支援するために、固有受容覚と前庭覚への適切な刺激となる特定のポーズと呼吸法を教えることができる。

⑤ボディイメージの向上

ASDの子どもの中には、ボディイメージが育っていないことがある。ヨガや体の動きを通して体の部分を教えたり、識別したりすることで、子どもたちはボディイメージを育むことができる。固有受容覚および前庭覚を刺激するポーズや上下左右など、ヨガで教えられる方向性の課題もボディイメージの向上に役立つ概念である。

⑥自己肯定感の向上

ヨガの実践は自己肯定感の向上においてASDの子どもたちを支援することができる。特にバランスを取るポーズは、ASDの子どもたちにとって刺激的で強力なポーズである。それが立っているか、バランスが取れているか、または着席でのポーズにかかわらず、子どもの自己肯定感を高め、子どもが成功したと感じるのをサポートするように変更が可能である。

<https://www.autismparentingmagazine.com/>

第2章 発達支援のヨガ

ヨガは宗教的な要素が強いのではないかと思われたり、体が極端に柔らかかったり、アクロバティックな動きのできる人がするものだというイメージがあるかもしれない。しかし、学校、家庭、療育の場で行うヨガではそうした要素がなく、シンプルなポーズ、呼吸、マインドフルネスを伴うスポーツや体操とは異なる形態の運動プログラムの一つとして考えてほしい。そのために、年齢、性別、障害の有無などに関わらず様々な人に適用することができる。今回は発達支援の場で行うことを考慮し、年齢層が低い子ども（幼児から小学校低学年）でも可能なプログラムを紹介する。

1. 発達支援におけるヨガの役割

ヨガは、アーサナ（以後、ポーズ）、ブラーナーヤマ（以後、呼吸法）、ディヤーナ（以後、瞑想）をするというプログラムで構成されている。これらの活動は、競争することがなく、おだやかかで、落ち着いた身体運動が中心となるため、発達支援のプログラムとしても適している。欧米では、学校や民間の療育施設など様々な場で実践されていることがweb上や文献などによって報告されており、わが国でも発達支援事業や放課後等デイサービスの療育プログラムとして実施しているところが徐々に増えてきているようである。

発達の支援が必要な子どもの課題として、「体の緊張が強すぎるか、逆に弱い」、「動きが不器用で模倣や協調運動が苦手」、「遊びのルールが理解できなかったり守れなかったりする」、「落ち着きがなくじっとしていることが難しい」、「感覚の過敏性や低反応があり情緒的な不安定さや不安がある」、「他者との

コミュニケーションが苦手」などがある。ヨガのポーズは、リラックスする、柔軟性を高める、体幹を鍛える、バランスをとるなど、日常の動きとは異なる様々なポーズをとることで、体の過緊張と低緊張という、相反する課題に対応することができる。ヨガのポーズは小さなステップに分解して順番に教えることができ、補助を使って難易度を調節することもできるため、落ち着いて順番に従えばポーズを完成することができる。不器用さや模倣の苦手さがあっても無理なく行えるため成功感を得やすい。ヨガのポーズにはイメージしやすい動物や物の名前が付けられているため、絵カードと組み合わせることで活動内容を理解しやすくなる。感覚の過敏や低反応については、リラックスできるポーズや呼吸法によって、負荷がかかりすぎた感覚システムを鎮静化させたり、圧刺激を得たり、瞑想による休息の時間が得られたりすることによって情緒の安定が図られる。行動面や注意力については、ポーズを持続させることや呼吸法、瞑想などの経験によって、行動のコントロールや不安の減少、集中の持続などに役立つと思われる。

2. ポーズをとる指導の注意事項

最近、カルチャーセンターのヨガ教室で事故が増えているとの報告がある。これは、インストラクターの指導方法にも問題があると思われる。例えば、SNSなどでヨガの達人の写真や映像などを見ると超人的なポーズをしていることがある。しかし、無理なポーズは危険性があることをしっかり理解して、そのリスクをわかった上で指導しなければならない。ヨガの決められた「ポーズ」に無理に体を当てはめるのではなくそれぞれの体形や、柔軟性、経験に応じた形をとればよいことなので決して無理をしない、させないことが大切である。ポーズはあくまで本人が自主的にとるようにして、柔軟体操のように他者が無理に押ししたりすることはしない。気持ちよく時間をかけ、リラックスして筋をストレッチしていくことを大切にしてほしい。

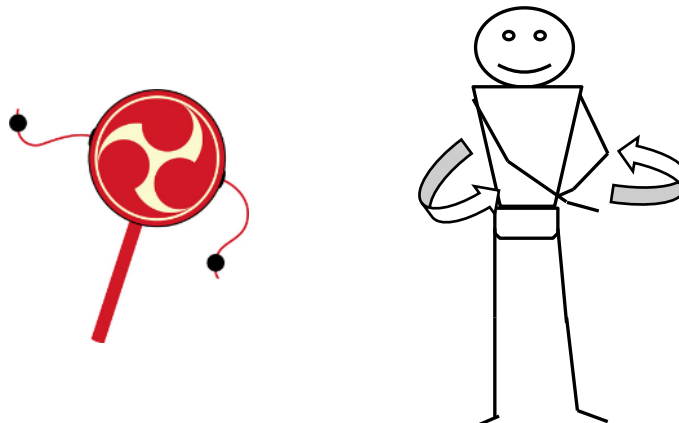
3. プログラム例

(1) ウォーミングアップ

① でんでん太鼓

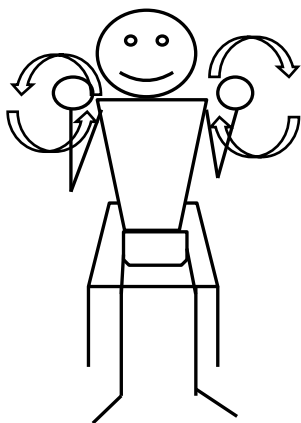
- ・ 立位で両足を腰幅に開く。
- ・ 両手の力を抜いて、体に巻き付けるようにしながら両腕を左右に振る。
- ・ でんでん太鼓を鳴らすようなイメージで、呼吸は楽にする。
- ・ 最初は30秒から初めて1分程度まで行うようにする。
- ・ 終了後20秒程度目を閉じて、両腕に意識を向けるようにする。

(どんな感じかな?)

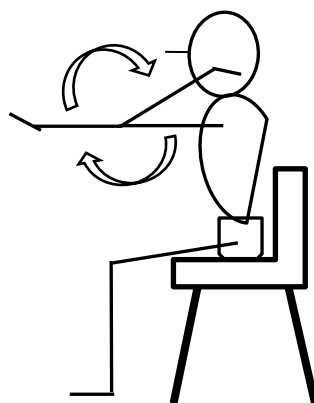


② 手足の関節を緩める

- ・ 椅子に座って手首をゆっくりと10回外に回し、次に手首を10回内側に回す。
- ・ 両手を肩において、肘をゆっくり前に伸ばし、ゆっくり戻す動作を10回繰り返す。
- ・ 両手を肩においてゆっくり肩を10回後ろに回し、次に肩を10回前に回す。
- ・ 右の足を軽く浮かして10回軽く振り、次に左の足を10回軽く振る。
- ・ 両手を右の膝の下に入れて組み、膝の曲げ伸ばしを10回行う。左側を同じように行う。
- ・ 右足の膝を右手で、かかとを左手で持ちゆっくりと股関節を外側と内側に10回回す。左足を行う。



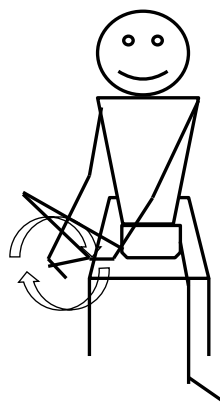
手首回し



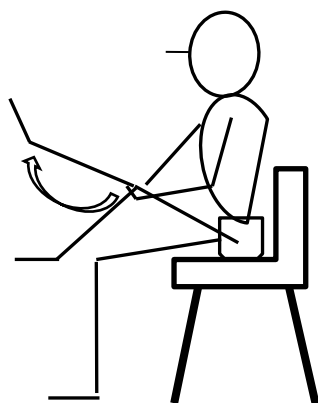
肘の曲げ伸ばし



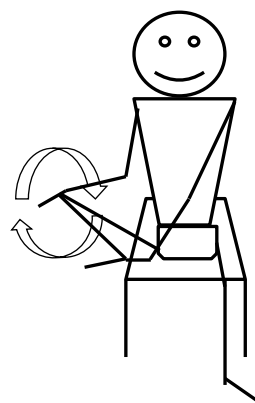
肩回し



足首回し

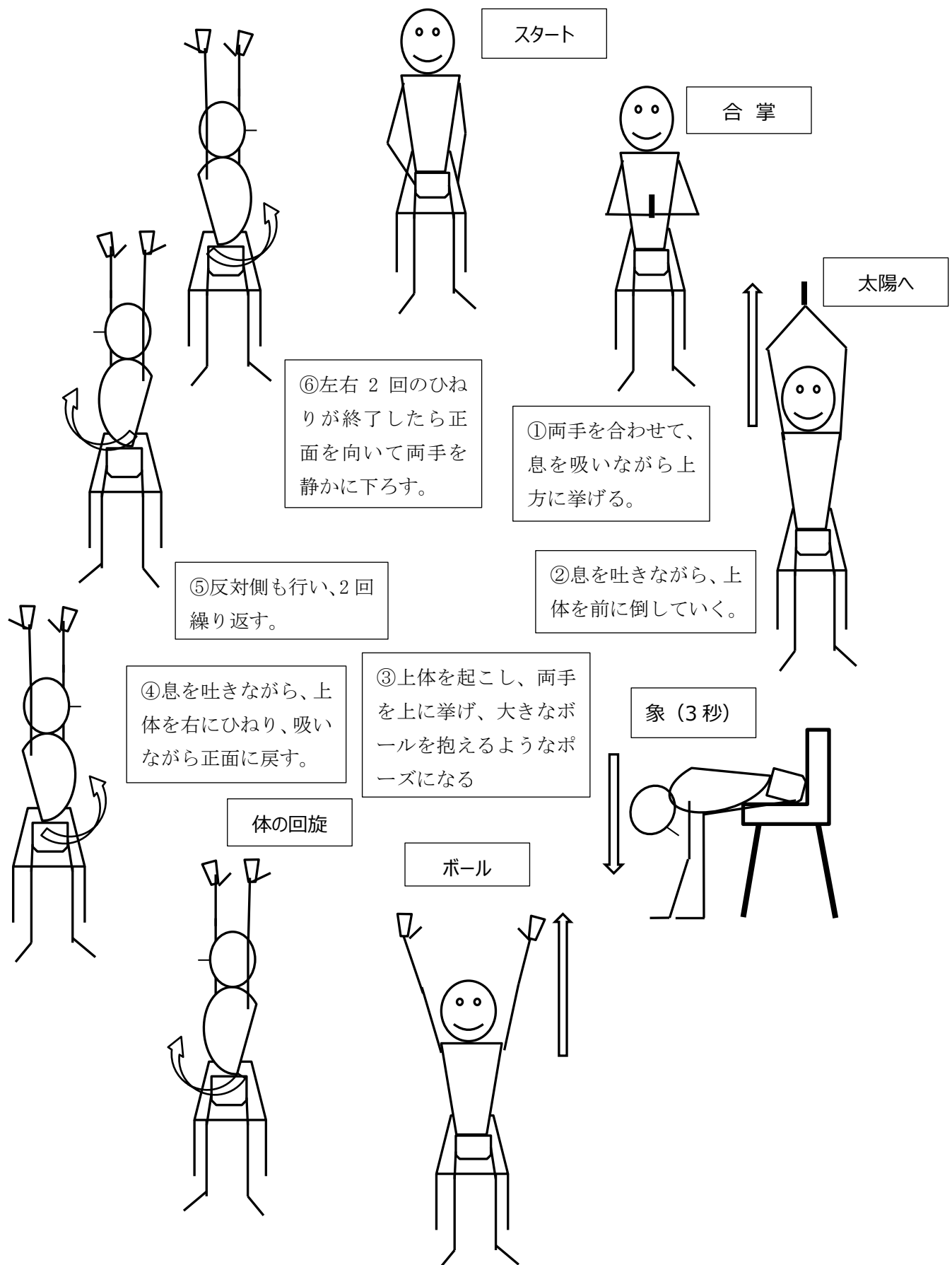


膝の曲げ伸ばし



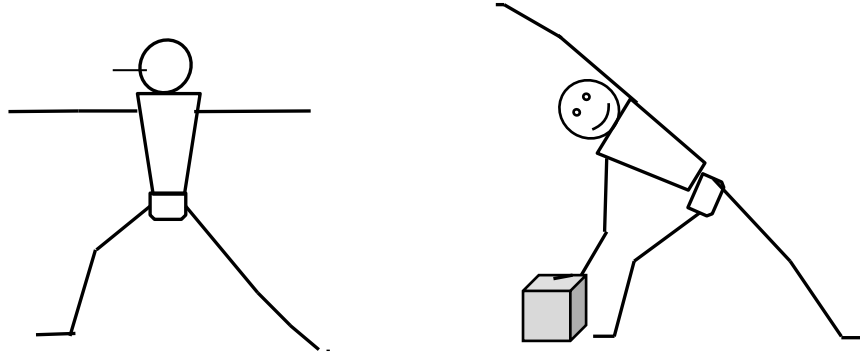
股関節回し

(2) 太陽のあいさつ (椅子座位)

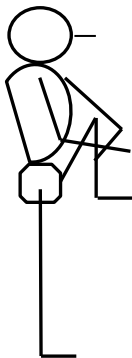


(3) ポーズ

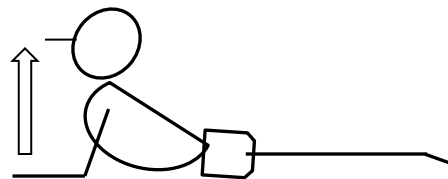
- ・ 戦士のポーズⅡ→体の脇を伸ばすポーズ
- ・ 膝を胸に抱えるポーズ
- ・ スフィンクスのポーズ
- ・ 杖のポーズ→前屈のポーズ



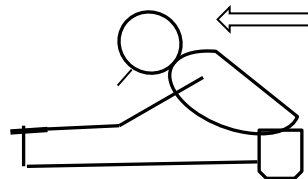
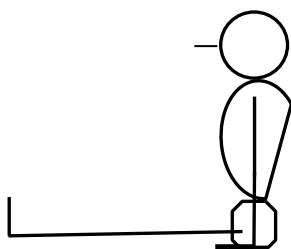
戦士のポーズⅡ → 体の脇を伸ばすポーズ



膝を胸に抱えるポーズ



スフィンクスのポーズ



杖のポーズ → 前屈のポーズ

各ポーズには、一般的なヨガで使用されている名称が使われているが、年齢に応じてイメージしやすい名称に変更してもよい。例えば、「戦士のポーズ」を「両手シュアのポーズ」、「体の脇を伸ばすポーズ」を「シャキーンのポーズ」、「杖のポーズ」を「足と背中ピンのポーズ」などである。

ポーズをうまくとれない子どもに対しては、言葉をかけながら、体を支えたり、角度を直したりするような身体的補助が必要である。ポーズを保持する時間はあくまで目安であり、子どもの実態に応じて、瞬間でもポーズができればほめるような対応があってもよい。

1) 戦士のポーズⅡ

- ① 両足を大きく開いて立ち、右足つま先を右の方に、左足つま先を正面に向ける。
- ② 上体を立てて胸を正面に向けたら、息を吸いながら手のひらを下にして両腕を肩の高さにあげる。
- ③ 息を吐きながら右膝が 90 度になるところまで曲げていく。
- ④ 顔は右に向け、視線は右手の先に向ける。
- ⑤ 体は正面に向けたまま、腰が反りすぎないようにする。
- ⑥ ポーズを維持して 10 数える。

2) 体の脇を伸ばすポーズ

- ① 右肘は右足の膝の上に（右膝に乗せるのが難しい場合は箱や椅子を使用する）に乗せて支える。
- ② 左腕を、大きく頭上斜め上に上げる。手のひらは床側に向けまっすぐ伸ばす。
- ③ 肩の力を抜き、首をすくめないようにする。
- ④ 視線は正面を見るようにする。
- ⑤ ポーズを維持して 10 数える
- ⑥ 吸う息で、膝を伸ばし、上体をまっすぐに起こす。
- ⑦ 左足のつま先を左側、右足のつま先を正面にして、戦士のポーズから反対側を行う。

3) 膝を胸に抱えるポーズ

- ① 両足で立つ。
- ② バランスをとりながら両手で右膝を抱えて左足で立つ。
- ③ そのポーズのまま 10 数える。
- ④ 難しい場合は、右手を大人が支えたり、椅子の背や机を支えにしたりして、子どもは左手で右膝を抱えて立つようにする。

4) スフィンクスのポーズ

- ① うつぶせになり、両脚をそろえて伸ばす。
- ② 肘を床の上に置き、肩と前腕の真下で互いに平行にする。息を吸いながら胴体上部を持ち上げ、頭を床から離してゆっくりと後屈する。
- ③ 30 数える間ポーズを保持する。息を吐きながら、ゆっくり頭を下ろす。
- ④ 2 回繰り返す。

5) 杖のポーズ

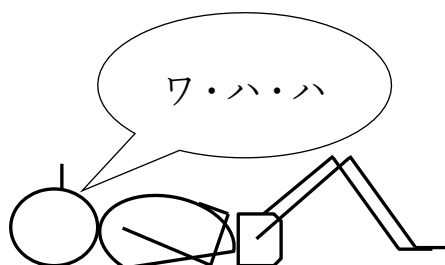
- ① 両足を伸ばし、足首は直角に立てて座る。
- ② 上体と足が直角になるように、骨盤と上体をしっかり立てる。骨盤が後ろに倒れていると杖のポーズだけでなく、前屈もうましくいなくなるので、
- ③ 手はお尻の真横に置いて、手の指先が前を向くように支えてバランスを確保する。肩の力を抜くようにする。
- ④ 左右の座骨に体重を均等に分け、太ももを内側に巻き込むような意識を持つ。
- ⑤ 楽に呼吸をしながらポーズを保持して 30 数える。

6) 前屈のポーズ

- ① 杖のポーズから息を吐きながら、背骨を真っ直ぐに伸ばした状態で、太ももの付け根から折り曲げるようにゆっくり身体を前へと倒していく。
- ② 両手は前に伸ばしていき、柔軟の程度によって、かかと、足指、足首、膝、腿など、無理のない場所に置くようにする。
- ③ おへそから前へと倒れていくイメージで行なうとよい。
- ④ 前屈が苦手な場合はタオルやバンドを両足にかけて、手で掴みながら前屈をおこなうのも良い。この時、力任せに身体を倒さないように気をつける。
- ⑤ この状態で 20 数えたら、ゆっくりと元の状態へ戻る。

（４）呼吸法：腹式呼吸（魔女の笑い）

図のように、仰向けの姿勢になり、足を肩幅に開いて、軽く両膝を立て、両手を腹部におく。魔女の笑いをしてみようと言いながら、お腹から声を出して「わっはっはっ」と笑うように指示する。声を出したときに手でお腹を軽く押すようにすると、お腹のへこみと共に息が出ていくことが理解しやすい。



（５）瞑想法

椅子座位になり、30 数える間だけ口と目を閉じて静かに座る。

第 3 章 肢体不自由児者のヨガプログラム

脳性まひがある子の発達支援を考慮して作成したヨガプログラムであるが、肢体不自由児者の運動プログラムとして、あるいは、障害の有無にかかわらず、スポーツの準備運動や健康体操などとして活用してほしい。

1. 肢体不自由児者にとってのヨガプログラムのねらい

① 健康の保持

脳性まひなど肢体不自由がある人の二次的障害予防は重要な課題である。特に日常生活の中で座位保持姿勢を長くとっている場合、特定の筋に強い緊張が続いたり、骨格の変形、関節の拘縮が進んだり、動きが制限されることによる廃用性障害のリスクが高くなったりする。ヨガプログラムは様々なポーズをとることによって姿勢変換を行うことができ、二次的な障害の予防にも役立つと思う。

② 心理的安定

ゆっくりと呼吸しながら体を動かすことが、気持ちや情緒のコントロールに役立つ。ポーズをするときの補助が減ったり、一人でできるようになっていくことで生活上の困難を改善・克服する意欲の向上を図ることができる。

③ 環境の把握

様々なポーズをとりながら、体の各部位と上下左右前後などの動きを行っていくことで、ボディイメージや空間把握の育成が図られる。

④ 身体の動き

筋をゆっくりと伸ばし、緩めることによって関節の拘縮や筋の短縮を予防し、関節可動域を維持したり改善したりする。例えば、膝関節の屈曲緊張が強い子では、膝の伸展を促すためには大腿二頭筋やハムストリングス（太ももの裏側の筋や腱）を緩め、引き伸ばしていく必要がある。腱や筋が伸び、緊張が緩んだら、拮抗筋の筋力強化を図る必要がある。例えば膝関節を伸展させるためには、大腿二頭筋やハムストリングスの緊張を緩めてから大腿四頭筋（太ももの表側の筋）の筋力を強くする必要がある。また、筋をコントロールし、筋力を高めるためには、使う筋を意識して自発的な運動を繰り返す必要がある。また、座位、立位などの姿勢を保つために必要な抗重力筋の育成が大切になる。ポーズをとるための動きによって合目的、効率的な動作を学習していく。日常生活動作（ADL）や学習、作業の基本動作を習得するためには、原始反射の出現を抑制し、立ち直り反応、平衡反応などの姿勢反応の促進させることによって安定した姿勢がとれるようにしなければならない。そして、動きの分離、例えば、体幹と下肢の分離、上肢と下肢の分離、左右の分離、手指の分離などの発達を促していく必要がある。ヨガのポーズをしていくことはそれらの学習と関連している。ただし、何がなんでも障害のない人と同じ動きを目指すという考え方ではない。動きの困難さを可能な範囲で改善し、機能を高めていくという考え方である。

2. ヨガプログラム実施の際の注意点

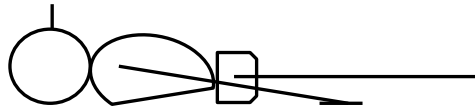
本章で紹介するヨガプログラムは、臥位、座位、四つ這いなどのポジションで体の各部位を緩めること、筋力を高めること、動きの学習をすることなど、全身をバランスよく動かすことで、基本運動の発達に必要な要素が含まれた一連の動きで構成されている。各ポーズは一定の時間止めるようにする。各ポーズは複数回繰り返してもよいが、動きに慣れていないと思ったより疲れるかもしれないので注意してほしい。動きをつくり、育てるためには、本人の自主的な動きをプログラムに組み込む必要がある。そのためには、意欲を喚起するための創意工夫をするすることが大切である。自主的な動きを妨げる要因として興味、意欲の少なさ、覚醒水準の低下、介助が多すぎる環境などが考えられる。そのために、子どもの興味や関心に合わせたプログラム、自分で動ける喜びが味わえるような指導方法、少しの努力をすれば克服できるような課題を設定する必要がある。紹介したヨガプログラムはあくまで一つの例なので、一人一人の実態に合わせて、課題の提示の仕方や具体的な指導の方法などを創意工夫してほしい。

障害の程度や内容によっては困難なメニューもあるので、プログラムから無理のない範囲で精選して実施してほしい。ポーズによっては頸部への負荷、股関節脱臼、易骨折性などの医療的禁忌事項がある場合もあるので事前に確認してほしい。医療的な禁忌がない場合は教員や指導者が適切に補助をして行うようにする。

3. プログラム例

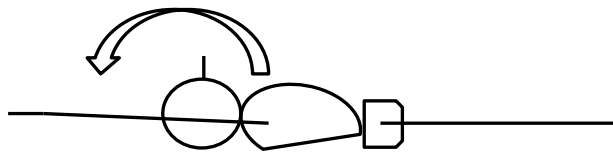
① 雲の上に浮かぶポーズ（リラクセーション）

両手を下にして仰臥位になる。体の背面ができるだけ多く床に密着することを意識しながらリラックスしたポーズをとる。教員、指導者は筋の緊張があり膝裏や腰の後ろなど曲がっている部位や床から浮いている部位を確認する。



② 全身伸展のポーズ

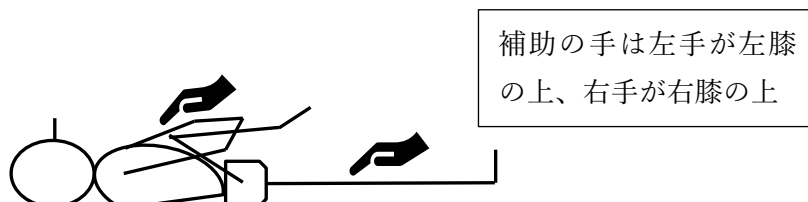
両手を手のひらが向かい合うような向きにして肩幅の広さで、腕を伸ばしたままゆっくりと息を吐きながら頭の上方に伸ばしていく。手と足を引っ張り合うようにして全身を伸ばすようにする。ポーズになったら 10 数えてから腕を下ろす。



③ 膝を抱えるポーズ

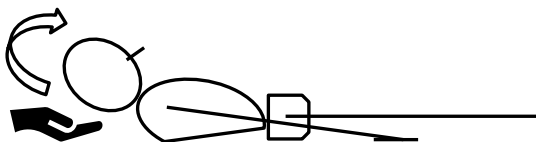
右の膝を両手で抱えて左足をしっかり伸ばす。膝を抱えることで骨盤が固定される。左の足をしっかり伸ばすようにすることがポイントとなる。ゆっくりと呼吸し、10 数えてから戻す。逆の足で行う。膝関節を伸ばし、股関節の屈曲緊張を緩めることができる。

補助する場合は、補助者の片手を膝を抱えている両手の上に、もう一方の手を伸ばした足の膝の上にやさしく置くようにする。膝はけがをしやすいため、伸ばしている膝が曲がっていても、無理にまっすぐのしようとはしない。



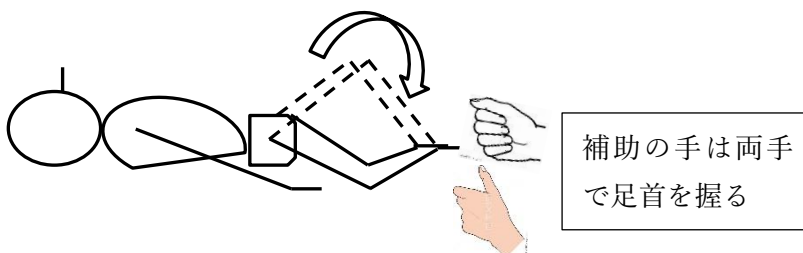
④ おへそを見るポーズ

仰向けの姿勢で両手は下におろす。おへそを見るように、首の後ろを伸ばすように持ち上げていく。ポーズがとれたら 10 数えてゆっくり下ろす。持ち上げることが困難な場合は後頭部を支えて補助してもよい。立位保持に必要な大腰筋の筋力強化に役立つ。ただし、環軸関節など頸椎に医学的な問題がある場合は危険なので行わない。



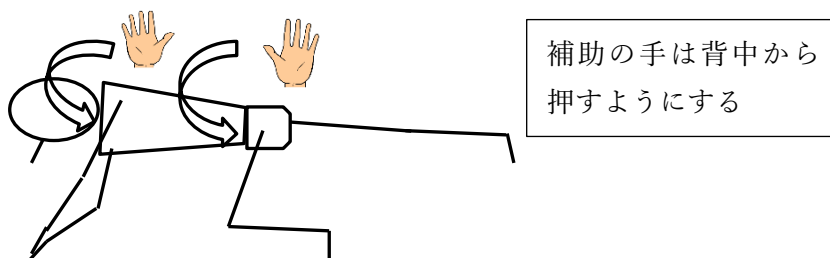
⑤ ねじり（膝倒し）のポーズ

両足を腰幅に開き、直角に曲げて立てる。息を吐きながらゆっくりと両膝を右に倒してから、もとに戻す。左側も同じように動かす。股関節の動きを育てる。補助が必要な場合は、片手で片方の足首を握り、足の動きを助けるようにする。



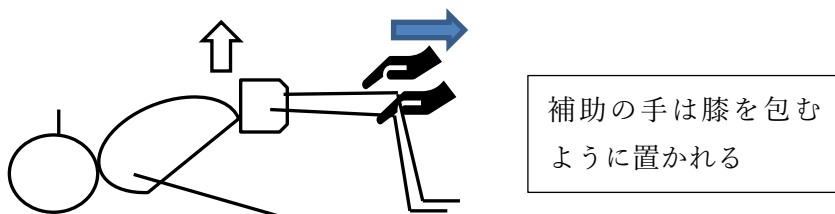
⑥ ワニのポーズ

仰向けの姿勢で両手を横に開く。左手をもう右手の上に重ねるようにしながら側臥位になる。左足は直角に曲げて右足から遠くなるような位置に置く。右足はしっかり伸ばす。元のポーズになるように手足を戻していく。左右の動きの分離および交互運動の基礎を養うことができる。補助が必要な場合は背中側から肩や腰を押すようにする。



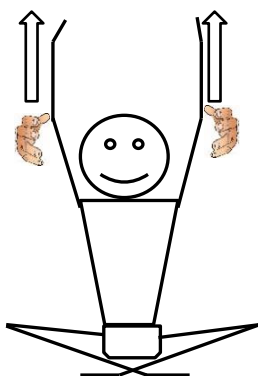
⑦ 橋のポーズ

仰向けに寝た姿勢から息を吐きながらおしりを高く持ち上げていく。10 数えてからゆっくり下ろす。抗重力筋である大殿四頭筋の筋力を強化及び股関節の伸展運動になる。補助が必要な場合は、片手で片方の膝を上から包むように置き、水平方向に引っ張るようにするとお尻を上げやすくなる。



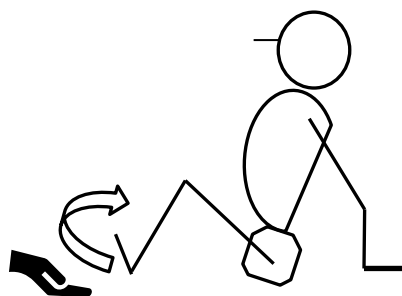
⑧ 腕挙げのポーズ

あぐら座になり両手を前から天井に向かって息を吐きながら挙上する。左右の手のひらが向き合うようにして両手を挙げると緊張が入りにくくなる。あぐら座位でなくてもよいし、座位が難しい場合は車いすや座位保持装置に座って行ってもよい。補助が必要な場合は、後方から両肘を持つようにする。



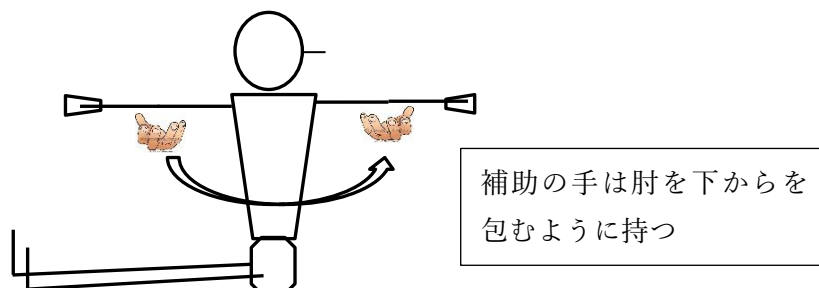
⑨ 足首起こしのポーズ

軽く後ろに寄りかかるような姿勢で、両膝を直角に曲げて足裏が床に就くようにする。足の爪先を床から離すように足首を起こしていく。ポーズがとれたら 10 数えてから下す。ブラッシングのような足裏への刺激を与えると上がりやすくなることもある。アキレス腱を緩めて伸ばす動きになる。



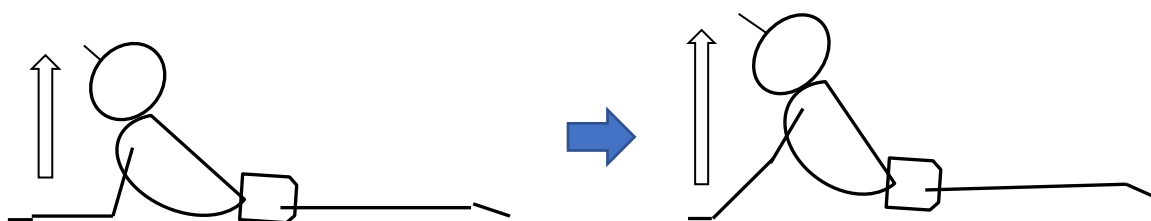
⑩ 回転ドアのポーズ

長座になり両手を横に広げる。手を横に広げたま息を吐きながら上体を左側にゆっくりひねっていく。顔もひねる方向に向けていく。ポーズがとれたら 5 数え、ひねり戻して手をおろす。右側も同様に行う。体重を片側に乗せる動きや側わんの予防や改善に役立つ。側わんがある場合は凸側へのひねりの回数を多くする。長座になるのが難しい場合は車いすや座位保持装置に座って行う。補助が必要な場合は後方から両肘を下から支えるようにしてひねる動きを誘導する。



⑪ スフィンクスのポーズからコブラのポーズ

うつ伏せの姿勢から肘で体を支えるようにして首を持ち上げる。次に両手で体を支えて息を吐きながら上体を起こしていく。ポーズがとれたら 10 数える。ゆっくりうつ伏せに戻る。背筋の筋力を強化する。

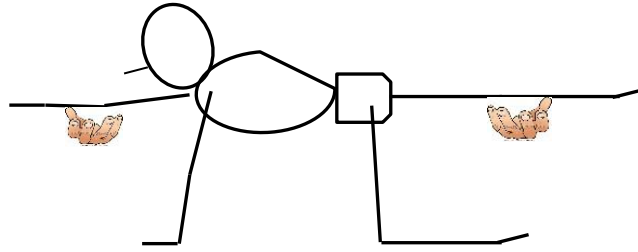


⑫ ライオンのポーズ

コブラのポーズから両足を引きつけて四つ這いになる。四つ這いをするときは頭をを起こして前を向き、肘をしっかり伸ばすようにする。四つ這いが難しい場合は、お腹を下から支えるようにして補助する。四つ這いになってから以下のような動きをする。

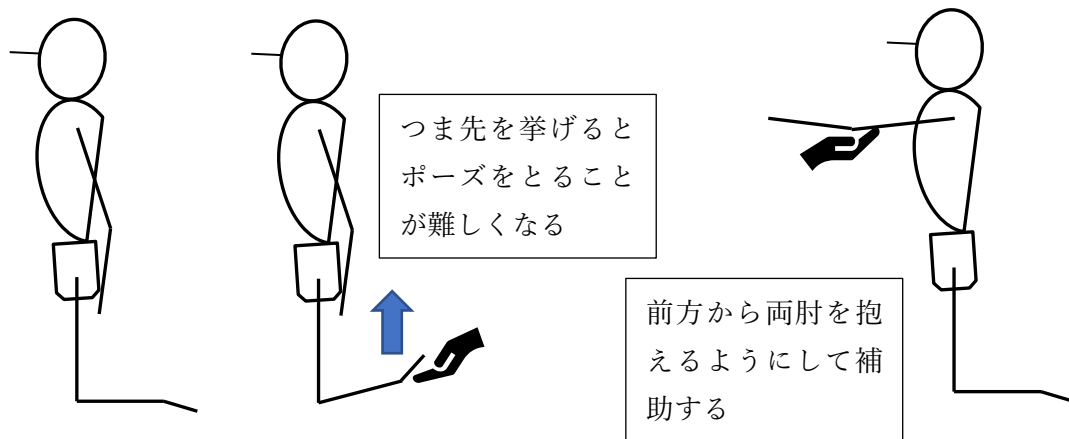
- ・ (片手上げ) 片手を横から上方へ挙げていく。顔も手と一緒に上方に向ける。戻して反対を行う。
- ・ (片足上げ) 片足を床と水平になるように伸ばしながら上げる。戻して反対を行う。
- ・ (反対側片手片足上げ) 片手を挙げながら同時に反対側の足を上げてバランスをとる。戻して反対を行う。
- ・ (同側片手片足上げ) 手を挙げながら同時に同側の足を上げてバランスをとります。戻して反対を行う。

難易度の高い順に並んでいるので、実態に合わせて課題を選択してほしい。これらのエクササイズはポーズがとれたら 10 数える。



⑬ ラクダのポーズ

膝立ちをする。腰がしっかり伸びるように注意してほしい。膝立ちは立位保持のために大切な運動となる。膝立ちが簡単できる子どもは後ろから足の爪先を持って上げるようにすると課題の難易度が上がる。バランスがとれない、腰が後ろに引けているような場合は、前方から子どもが前に挙げた両肘を支えるようにして補助する。まひや低緊張で膝立ちが難しい場合は、無理に行わない。



第4章 発達障害・知的障害児者のヨガ

アメリカでは最近、教育現場へのヨガの導入が急速に進んでいる。これは、子どもたちの心と体のケアに具体的な方策が必要になっている現代の社会状況の反映かもしれない。その中で自閉スペクトラム症（以後、ASD）、発達性協調運動障害（以後、DCD）などの発達障害や知的障害のある子どもたちに対してヨガを認知行動療法の応用や補完医療として取り入れることが増えてきている。日本では、教育の中に治療的な方法を取り入れることはできないが、自立活動、体育、特別活動などの教材として取り入れることは可能である。学校や療育で行われるヨガは、宗教的な活動ではなく、ヨガの広範囲なリソースの中からポーズ、呼吸、瞑想によるリラクゼーションと自己コントロールなどを学ぶことが目的となる。

1. 発達障害・知的障害児者にとってヨガのもたらす利点

① 自分のペースでできる身体活動である

発達障害や知的障害のある子どもは、DCD や運動発達の遅れが原因で、手と足、目と手などを協調して動かすことが苦手なことがある。例えば、縄跳び、跳び箱、鉄棒などで、手と足をタイミングよく別々

に動かすことが難しく、課題が達成できない。ドッジボールやサッカーなどの集団で行う競技スポーツではボールと相手の動きを見ながら、動くことがうまくできず、負ける原因を作ってしまう、友達から非難され、ますます面白くなり、結果的に活動を避けるようになる。

ヨガは協調運動が苦手な子どもでもできる身体活動の一つである。動きがゆっくりで、難しいポーズは無理に行わなくてもよく、自分のペースで取り組めるため、ポーズの模倣が可能となり、「これなら僕にもできる」と言って活動を継続するようになった ASD 児の例もある。

② 硬い体を緩めて体幹を鍛える

ASD 児などで、年齢が小さいころ時々見られる「つま先立ち」歩きは、徐々に目立たなくなることが多いという話もあるが、中・高校まで持続する子どもでは、筋肉やアキレス腱が硬く、短くなっていることがある。また、体の硬さが目立っている場合もあり、ストレッチを嫌がる場合がある。こういった場合は、全身を緩めていくようなヨガが適しているかもしれない。また、体幹が弱く、身体がぐにゃぐにゃしてしまうことが、姿勢の悪さや落ち着きのなさに繋がっていることがある。ヨガには体幹を鍛えるポーズが多く、継続して行うことで姿勢の改善や行動の落ち着きに効果がある。

③ 他者との活動の共有ができる

ASD 児は他者と活動を共有することが苦手な場合があるが、ヨガのポーズを通じて、動きを真似していくことで、他の人と活動を共有できることが期待される。家庭で保護者と一緒にヨガを行う場合は、本人だけではなく保護者の心身の健康維持としても良い方法だと思われる。動きの模倣などで、他者と活動を共有しやすくするためには視覚的支援が有効なことがある。アメリカで ASD 児など特別なニーズのある子どものヨガを指導しているゴールドバーグ (Goldberg) は視覚的支援の重要性を理解し、50 枚以上の絵カードを使って、子どもがポーズを視覚化できるようにするプログラム「Stop and Relax」を設計した。視覚化によって、ASD 児は過去にできなかったポーズを模倣することができるようになった。

④ 集中力が高くなる

ポーズをすることは比較的簡単であるが、ポーズを維持するためには集中して取り組まなければならない。また、動いたり止まったりといった緩急をつけた動きがあるため、一般的なスポーツと同じくらい集中力が要求される。Judy Willis 博士は、「How Children Learn Best」という著書の中で、授業時間は 15 分ごとに休憩が必要であり、その時間を超過すると学習が進まず、子どもと教師のためにならないと説明している。それについて、ゴールドバーグは 15 分ごとにヨガのポーズを 1 分間保持するだけで、再び授業に集中できるようになると述べている。

⑤ リラックスでき心理的安定につながる

ヨガの呼吸法は、イライラした気持ちを落ち着かせてくれる。ASD や学習症の子どもの中には、日常的に、緊張や不安が強く、体がガチガチになっている様子が見られる。特に、ASD 児は、思った以上に周囲の状況や体の変化に敏感である。特に「感覚過敏」がある子どもでは、興奮状態が続き、呼吸が浅くなる。呼吸が浅いと全身が緊張しやすくなる。その場合、ヨガの呼吸法でリラックスすることができる。また、ポーズをすることによって体や心の緊張を開放し、呼吸のしやすさにつなげる事も期待できる。ゴールドバーグは、スクールバスが時間より遅れることに対する不安感が非常に強い、ASD 児の例を紹介している。

「彼の母親は、毎日彼を学校に連れて行く途中、渋滞でバスが遅れていることでパニックを起こさないか心配していたが、彼が車の後部座席に横たわっているのを見て、『具合が悪いのか?』とたずねた。すると、彼は『ぼくはリラックスしている』と答えた。母親は、こんなに穏やかな彼をいままで見たことはなかった。彼は雲の上に浮かぶポーズの練習をして、リラックスし、自分の感情をコントロールし、

気持ちを落ち着かせることができるようになっていたのである。」

⑥ 生涯にわたる余暇活動になる

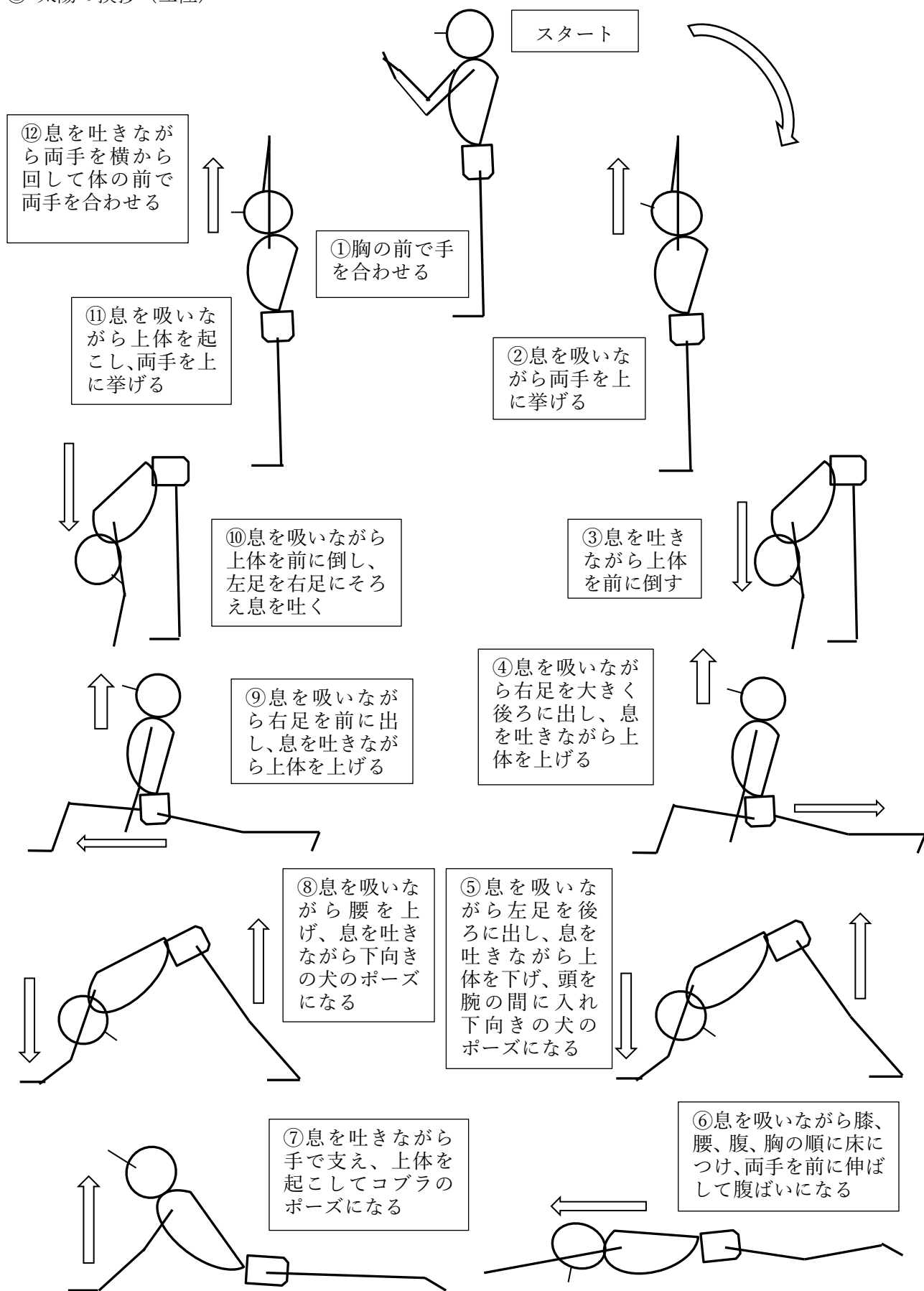
ポーズができるようになったら、日常生活の中でも実施していくことを視野に入れる。特に、卒業後は、今までの規則的だった学校生活と異なり、定期的に身体を動かす機会が減ることが多い。卒後に大学、専門学校、職場あるいは通所施設などに通っている場合、帰宅後や休日に、どうやって過ごそうかという問題が起きる。その中でヨガは、卒業後の生活の一部として本人が楽しめ、自信をもって行える余暇活動の有力な候補となる。

2. ショートプログラムの例

ヨガには実に多くのポーズ、呼吸法、瞑想法がある。年齢や個々の特性に応じてどのようなプログラムにすればよいか迷うかもしれない。また、学校、家庭、療育の場などではヨガに、多くの時間をかけられない場合もある。そこで、以下のようなショートプログラムを紹介する。5つのポーズと呼吸法、瞑想法で構成されている。この中からさらに絞って行うことも可能である。例えば、「1. 太陽のあいさつ（立位）」は複数の大事なポーズからできているので、これだけを行ってもよい。または、「2. 子どものポーズ」から「5. 木のポーズ」までを行ってもよい。子どもの実態、活動時間などによって内容を選択してほしい。

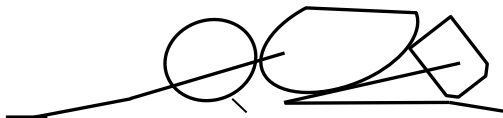
- ① 太陽のあいさつ（立位）
- ② 子どものポーズ
- ③ 下向きの犬のポーズ
- ④ 船（ボート）のポーズ
- ⑤ 木のポーズ
- ⑥ フー呼吸（呼吸法）
- ⑦ 雲の上に浮かぶポーズ（リラクゼーションと瞑想）

① 太陽の挨拶（立位）

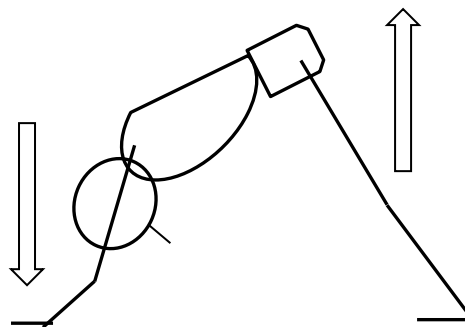


※ 2セット行う。2セット目は④左足を後ろに出し、⑨左足を前に出す。

② 子どものポーズ →

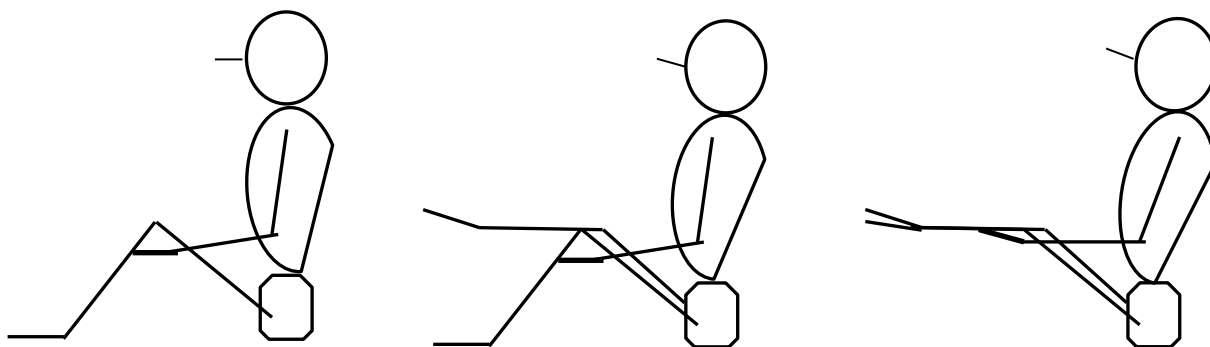


③ 下を向いた犬のポーズ



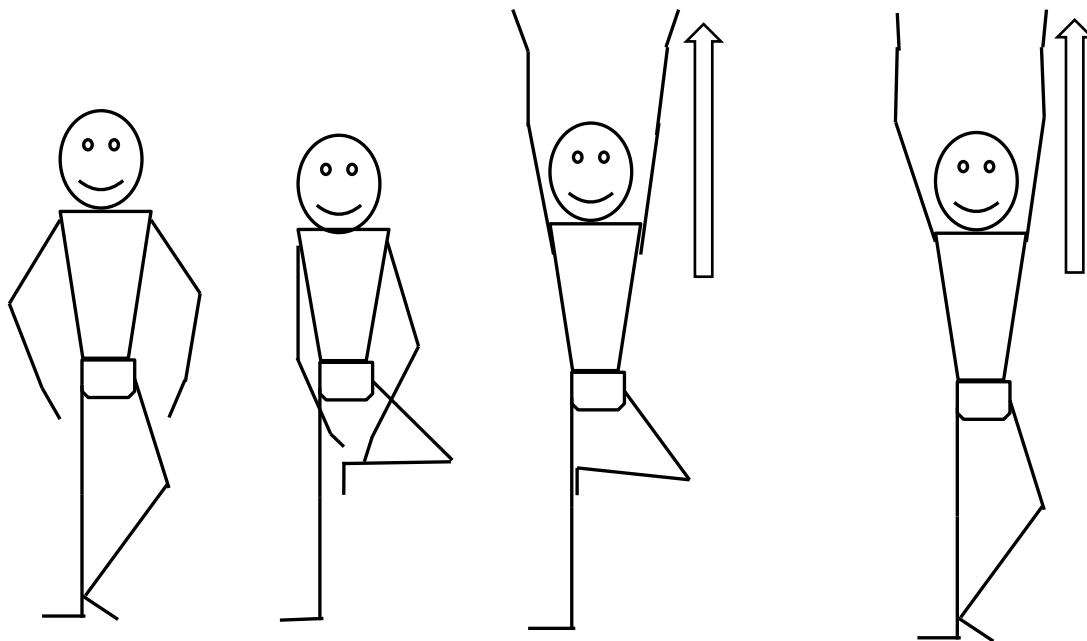
- ・ 両足の親指同士をつけて正座し、両膝を開いた子どものポーズをする。額を床に下ろす。両腕を前に伸ばし、両手を肩幅に開いて床に置く。
- ・ この状態で1回ゆっくりと呼吸をする。
- ・ 息を吸いながら、両手で床を押しながら、両足を腰幅に開いて、足指を床につけ、腰を上、後方に押して下向きの犬のポーズになる。
- ・ 息を吐きながら、腕で床を押しながら首と頭を背骨と同じラインにそろえ、膝の後ろを伸ばすようにして5秒数える。
- ・ もう一度両脚を曲げて、両腕を前に伸ばした子どものポーズに戻って休む

④ 船（ボート）のポーズ



- ・ 背中を起こした三角座りから、両手を太ももの裏に沿わせ背筋を伸ばす。
- ・ 右膝を前に押し出すようにしながら右足を挙げていく。同時に、右ひじを伸ばしながら背中を後ろに倒していく。
- ・ 左足も床から持ち上げ、膝から下が床と平行になるところで保持する。
- ・ 余裕がある子は膝を伸ばし爪先を天井に向ける。
- ・ ポーズが安定したら5秒間保持する。（子どもの実態によって適切に決める）
- ・ 呼吸は楽にする。

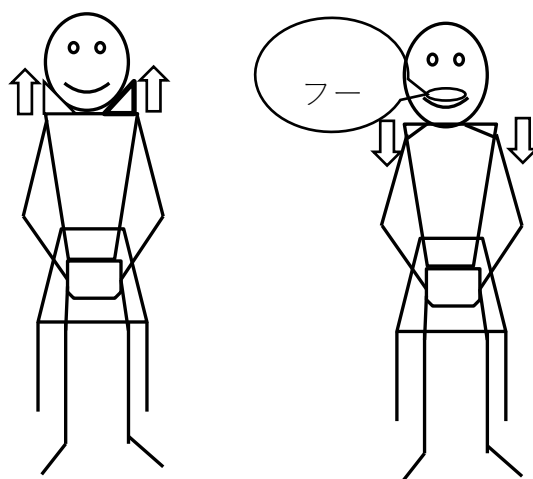
⑤ 木のポーズ



- ・ 足を腰幅に開いて立つ。
- ・ 体重をやや右の足へ乗せて、左膝を曲げる。左手で左足首をとる。
- ・ 左足を引き上げて足裏を右足のもの内側へ押し付ける。
- ・ バランスがとりながら、両手を胸の前で合わせ、ゆっくりと上に挙げていく。
- ・ 呼吸は楽にしながら、視線は 120～150 センチほど前の床の一点を見つめる。
- ・ 5 秒～10 秒ポーズを維持する。（子ども実態によって適切に決める）
- ・ 反対側も同様に行う。

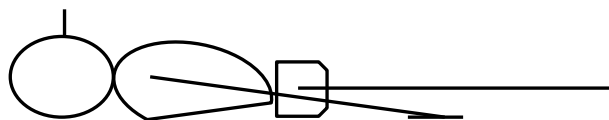
※ 片足バランスをとることが苦手な子どもは右の図のように左足のかかとを右足のくるぶしに押し付け、左足の指先は床につけてポーズをとってもよい。または先生や友達に手を持ってもらったり片手を椅子や机などにおいてバランスを補助してもよい。

⑥ フー呼吸



- ・ 椅子に座って両手をももの上に置く。
- ・ 3 秒間、鼻で息を吸いながら、両肩を上挙げていく。
- ・ 5 秒間、「フー」と口をすぼめて息を吐き、同時に力を抜くように両肩を下げる。
- ・ 5 回繰り返す。

⑦ 雲の上に浮かぶポーズ



- ・ 仰向けに寝て、目を閉じ、リラックスする。
- ・ 足は腰幅に開き、両手は手のひらを上にして、少し開くようにする。
- ・ 呼吸は楽にしながら 30 秒間姿勢を維持する。
- ・ 思い浮かぶこと、感じるがあっても気にせずに受け入れるようにする。

第 5 章 呼吸法と瞑想

1. 呼吸の大切さ

呼吸はヨガをする上でとても重要視されている。呼吸を正しく行うことは、ポーズの持つ効果を高めるとともに、瞑想をする上でも大切な役割を果たしている。ポーズをとる場合は、基本的に、手を上げたり、体を伸ばしていく時には吸い、逆に前屈などの収縮するような動きの場合には吐く。ポーズを維持するときは、呼吸を止めないで、ゆっくりと深い呼吸をする。筋肉には、一定時間ストレッチをしていると徐々に緩むという性質がある。そこに深い呼吸が加わることで、リラックス効果と、酸素を多く体に取り込むことが合わさり筋肉がより緩みやすくなる。また、深い呼吸を意識して行うことで、酸素が全身に行き渡り、血流が良くなる。その結果、体温や代謝が上がって新陳代謝が良くなったり、免疫力が上がる効果が期待される。ポーズをしているとき他人と比べてしまい集中できないことがあるが、呼吸を意識することで自分の内側に意識を向け、注意を持続することができる。発達障害のある子どもの中には呼吸が浅い場合がある。人は誰でも、緊張したり、不安があると呼吸が浅くなる。呼吸が浅いと脳への酸素量や血流量が足りなくなり、ますますイライラしたり、過敏になったり、そわそわしたりして、さらに呼吸が浅くなるという悪循環になる。感覚の過敏性がある、不安になりやすい、衝動性が強いなどの特性がある子どもは、こうした悪循環になりやすいことが考えられる。そこで、ゆっくりとした深い呼吸をして、ストレスやネガティブな気持ちで凝り固まった心と体を緩めるようにしよう。

呼吸する際のポイントとして以下の点に注意してほしい。

- ・ 息をできるだけ止めないようにする

ポーズに集中しすぎたり、身体が力んだりしていると、自分では気づかないうちに呼吸が浅くなっていたり、止まっていることがある。呼吸は持続するように意識してほしい。

- ・ 呼吸は吐くほうに意識を向ける

体に必要な酸素を取り入れるためには、二酸化炭素を出し切らなければならない。まず、最初に息を吐き、肺の中の空気を出し切ってから息を吸うという意識を持つ。

- ・ 基本的には鼻呼吸をする

呼吸法の中には口を用いるものもあるが、ポーズを行うときは基本的に「鼻から吸って、鼻から吐く」呼吸を行う。鼻呼吸は、空気中のホコリや雑菌が身体の中に入ってくるにくくなり、喉の乾燥も防ぐことができる。

2. 呼吸法

ヨガの呼吸法には胸式呼吸、腹式呼吸、速い呼吸、遅い呼吸、音や声を出す呼吸など様々な方法があり、リラックスするため、活力を出すため、刺激を与えるためなどの様々な目的がある。例えば、胸式呼吸は、肋骨を前後左右に広げたり縮ませながら行う呼吸の仕方で、交感神経を優位にする。それにより、やる気が出たり、ポジティブになったりする。反対に腹式呼吸は、横隔膜を上下させながら行う呼吸で、丹田呼吸とも呼ばれている。副交感神経が優位になるので、リラックス状態になる。

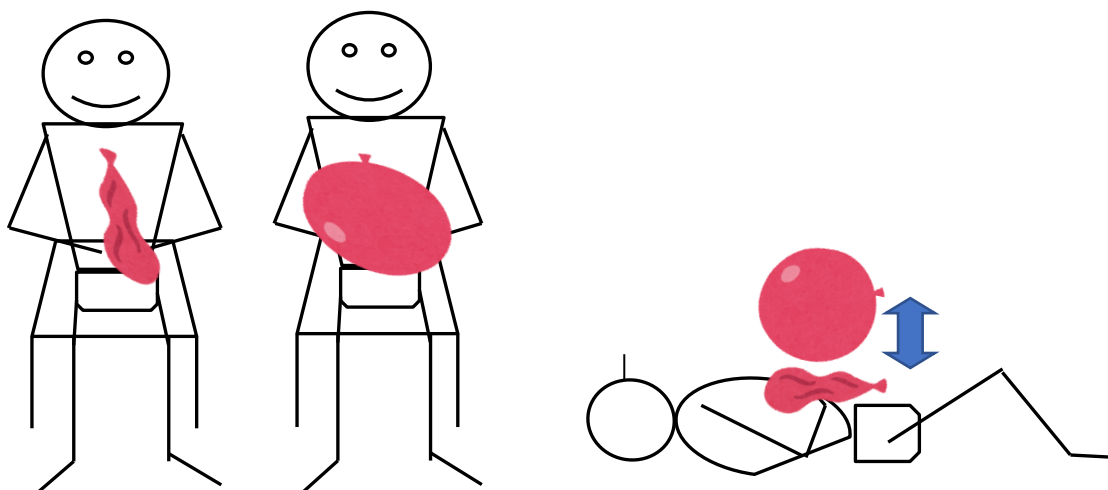
①～⑤は主にリラックスすることを目的とし、⑥、⑦はエネルギーややる気を高めることを目的としている。座って行う場合は、椅子座位、あぐら座位、正座など、どの座り方でもよいが、リラックスできる楽な座り方を選択する。

① 風船の呼吸法

風船の呼吸は、腹式呼吸の一つである。腹式呼吸とは、胸は広げずに、横隔膜は下げ、お腹が出っ張るように息を吸い、息を吐くときは横隔膜を上げて、お腹が引っ込む呼吸の方法をいう。

- ・ 座って、身体のを抜いて上体をまっすぐに保つ。開眼でも閉眼でもやりやすい方でよい。
- ・ おへその下あたり（丹田）に両手をあて、口でゆっくりと息を吐く。口をすぼめるようにして息を吐くと、時間をかけて息を吐くことができる。お腹に風船があることをイメージして、風船がぺちゃんこになるまで空気を全て吐き切るイメージをする
- ・ 吐ききって限界まで凹んだら、次は風船に空気を入れて膨らませるイメージで鼻から息を吸っていく。このとき、できるだけ自然に鼻から空気を吸うのがポイントになる。
- ・ 風船の呼吸に慣れてきたら鼻からゆっくり息を吐くようにする。
- ・ 次の段階では、3秒間で息を吸い、2秒間止め、5秒間で息を吐くようにする。

「魔女の笑い」のように仰向けに寝て両膝を立てたポーズで行ってもよい。風船の呼吸を繰り返すことで、リラックスし落ち着くことができる。



風船の呼吸法

② 片鼻呼吸法

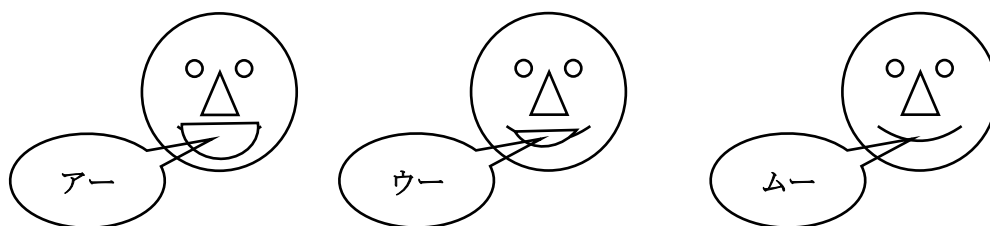
- ・ 座って目を閉じ、上体をまっすぐに保つ。右手の人差し指と中指をそろえて眉間にあてる。
- ・ 右手の親指で右鼻を押さえ、左鼻からゆっくりと、静かに息を吸う。
- ・ 右手の薬指と小指で左鼻を押さえてふさぎ、吸ったときの倍の時間をかけ、右鼻からゆっくりと静かに息を吐く。
- ・ 指はそのまま、右鼻からゆっくりと、静かに息を吸う。
- ・ 再び指を替えて、右手の親指で右鼻を押さえてふさぎ、左鼻からゆっくりと吸ったときの倍の時間をかけ、静かに息を吐く。
- ・ これを1セットとして、息を止めずに何回か続ける。

肩の力を抜いてリラックスして行う。3カウント吸ったら6カウント吐く、5カウント吸ったら10カウント吐くなど、心の中で数を数えると集中しやすい。



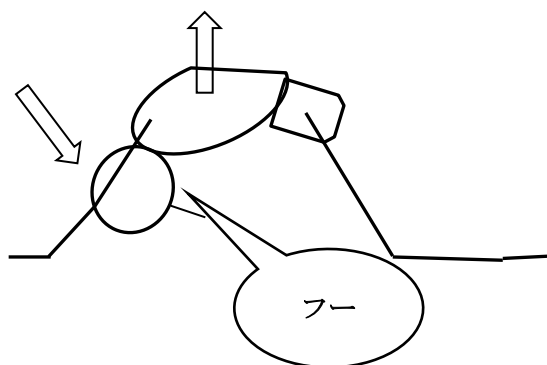
③ アウン（阿吽）の呼吸

- ・ 座って上体をまっすぐに保ち目を閉じる。
- ・ 息を吸い、お腹に感じる刺激を意識しながら、できるだけ長く「あー」と言いながら息を吐く。
- ・ 同様に、胸に感じる刺激を意識して、できるだけ長く「うー」と言いながら息を吐く。
- ・ 頭の中に感じる刺激を意識して、口を閉じてできるだけ長く「むー」と言いながら息を吐く。

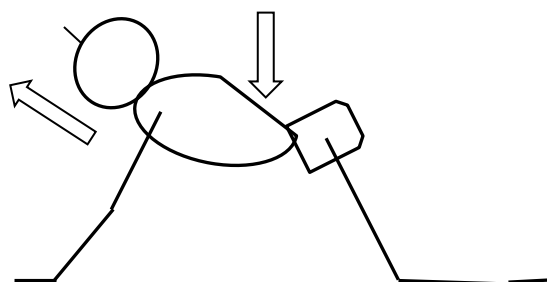


④ 猫の呼吸法（キャット&カウのポーズ）

怒った猫

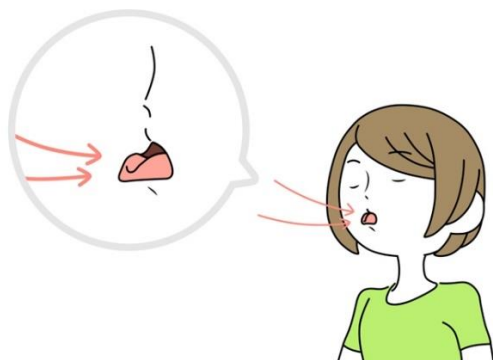


喜んだ猫



- ・ 両手を肩幅に開き、肩の下に手首が来るように。足は腰幅に開き、お尻の下に膝が来るようにして四つん這いになる。つま先は立てても、寝かせていてもよい。
- ・ お尻の位置は動かさずに息を吸い、怒った猫が出すような「フー」という声をだしながら吐く息に合わせて尾骨と頭頂を内側にしまい込むようなイメージで背中を丸める。このとき、手で床を押すようにして、肩甲骨の間をぐっと上へ押し出すようにする。
- ・ 息を吐ききったら、吸う息に合わせて尾骨と頭頂を空のほうへ引き上げながら、背骨を長く、胸を前に突き出すようにする。これを繰り返し行っていく。

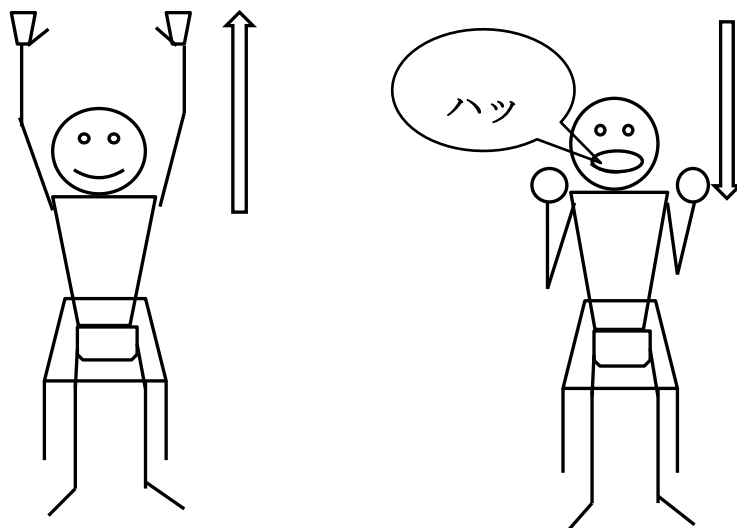
⑤ クーラー呼吸法



- ・ クーラー呼吸法（シータリー呼吸法）は、鼻から吸って鼻から吐くというヨガの基本的な呼吸とは異なり、口から吸って鼻から吐く呼吸法である。
- ・ 座って上体をまっすぐに保つ。
- ・ 舌をストローのように丸めながら息を吸い、鼻からゆっくりと吐き出すことで、冷たい空気を身体に取り込めるので、体温を下げたり気分転換したりする効果がある。
- ・ 舌を丸められない場合は、口から舌を出すようにして呼吸する。

⑥ 気合呼吸法

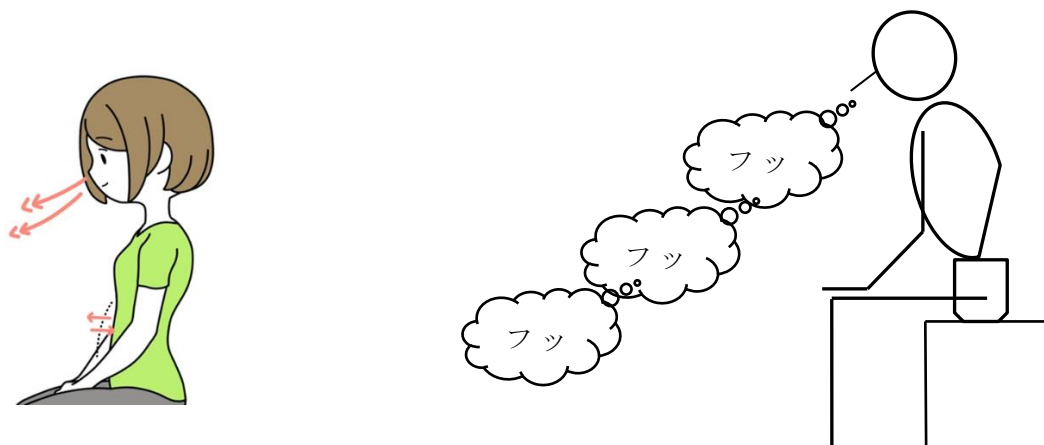
- ・ 椅子座位か正座になり、上体をまっすぐに保つ。
- ・ 両手で握り拳を作り、肩と同じ高さに挙げる。脇は締めるようにする。
- ・ 鼻から勢いよく息を吸いながら両手を挙げる。手は開いて前方に向ける。
- ・ 「ハッ」と言いながら口から一気に息を吐き、両手を肩の位置まで下げて握り拳にする。



⑦ 機関車の呼吸法（カパラバティ呼吸）

- ・ 椅子に座って上体をまっすぐに保ち、肩や首、お腹の力などを抜く。
- ・ 呼吸を整え、軽く鼻から息を吸いお腹を軽く膨らませる。
- ・ 「フッ、フッ、 フッ、」と連続して鼻から強く息を吐く。
- ・ お腹をへこませて強く吐き、吸うことはあまり意識せずに、一定のリズムで吐き続ける。
- ・ へこませたお腹は、元に戻す時に自然と息を吸うので、吸うことは意識せずに行う。

※ 注意点：ある程度腹式呼吸に慣れてから行う、食後 3 時間以上は空ける、血液の循環が一気に強くなるので、めまいなどが起きた場合は、無理せず中断する。



3. 瞑想

近年、マインドフルネス瞑想が医療分野だけではなく、大きな企業でも実践され注目を集めている。そのルーツになっているのがヨガの瞑想法である。瞑想は座って目を閉じている姿しか思い浮かばないかもしれないが、非常に多くの瞑想の種類があり、同じように座っているように見えても、意識の持ち方が全く異なる場合もある。

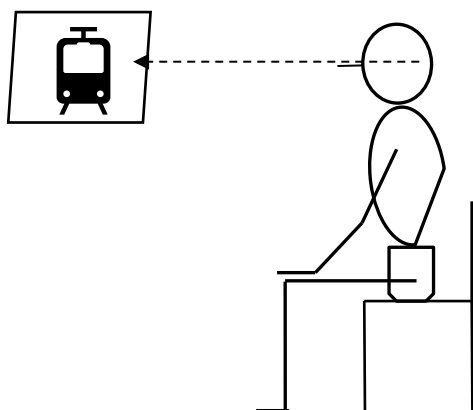
瞑想の効果は以下のような自分自身の精神状態の変化で感じることができる。

- ・ 思考が整理でき、スムーズに考えがまとまるようになった
- ・ 感情のふり幅が少なくなり、穏やかな心を保ちやすくなった

瞑想は無念無想になり、何も考えないようにするというイメージが強いと思うが、ヨガの場合は、いったん 1 つの対象を決めて、それに対して集中して意識を向けるようにする。例えば、マインドフルネス瞑想が応用した、自分の呼吸に意識を向けるヴィパッサナー瞑想がある。この方法であれば、前述の呼吸法と組み合わせることで実施できる。また、意識を向ける対象は自分に対して好ましいものであればよいと言われており、頭の中で自分の好きな対象のことを思い浮かべて集中するだけでもよい。またトラタック瞑想という、一点をじっと見つめ続けるだけというシンプルな瞑想法もある。ヨガではろうそくの炎を見つめることが多いが、花でも、絵でもよい。例えば、電車の好きな子どもには、電車の絵を 5 分間見つめ続けるようにする方法も考えられる。また、感覚的な刺激に敏感な子どもはショールやスカーフを被って刺激を減らす、スカーフ瞑想法がよいかもしれない。

瞑想中は「何も考えるな」という指示ではなく、「頭に浮かんだこと、聞こえてきたことはすべてありのまま受け入れる」ように指導してほしい。

トラタック瞑想



スカーフ瞑想



第6章 ヨガゲーム～ペアや集団で楽しむヨガ～

1. ペアや集団で楽しむ

ヨガは家庭において一人で行うか、ヨガ教室やサークルで指導者の指示によって決められたプログラムをグループで行うことが多い。しかし、工夫することによって、学校や家庭で運動遊びやゲームのように楽しむことも可能である。ヨガでどうやって遊ぶことができるか疑問に思っている人がいるかもしれない。しかし、現代の教育現場におけるヨガは宗教や修行が目的ではなく、内容についても想像以上に柔軟性や多様性があり、遊ぶためのアイデアを提供できる。ヨガで遊んだり、ゲームをしたりする活動（以後、ヨガゲーム）は、性別や年齢、障害の有無に関係なく誰もが楽しめる。汗をかいて動き回るような活動もあれば、逆にリラックスをするために行う活動もある。複雑なルールや難しい運動技術は必要なく、成果は活動した人自身が決めればよく、失敗を恐れる必要はない。また、競争したり、優劣をつけたりはせず、協力し、支え合いながら、失敗しても笑い合えるような内容のため、安心してチャレンジすることができる。

従って、ヨガゲームは競技スポーツの苦手な子どもや障害のある子どもにとって、楽しみながら、身体能力の向上、身体意識や動きの認識、社会性、コミュニケーション能力、情緒などを育成することができる機会を提供することができる。

2. ヨガゲームのねらい

・運動技能と体力が向上する

ヨガのポーズを経験したり、維持したりすることで、バランス能力、体幹の筋力、柔軟性などの体力が向上する。

・感覚・知覚が向上する

他者との触れ合いやペアでポーズを維持するような活動によって触覚や筋感覚に対する適切な刺激を学ぶことができる。ゲームの中で教員や他の子どもなどの動きをよく見てポーズをまねすることにより、動作模倣や視知覚の力が向上する。

・情緒を育む

Bersma, D. らは、著書の『子どものためのヨガゲーム (Yoga Games for Children)』の中で「身体的な well-being (よりよく生きる) は精神的な well-being (よりよく生きる) を高める。」と述べている

ように、気持ちよく体を動かすことによって、情緒の安定を助け、心をリラックスさせ、集中力を高め、予期しない状況に対して柔軟な対応ができるようになる。また、ヨガゲームは競争がなく、ポーズや動きの優劣を指摘されないことから、活動することで自己肯定感を得ることができる。

- ・社会性を育てる

ヨガゲームでは、ペア、小集団、学級全体で行う活動を提供する。複数の子どもが共同で行う様々なポーズや動きは、協力したり、支え合ったりすることが求められる。ポーズを完成させた子どもたちは、お互いに信頼し、認め合うようになる。また、共に活動することを通して、子どもたちはお互いに話し合い、相手に注意を払うようになる。その結果、彼らは他者に対する思いやりの態度を育てることができる。その他、順番を守ること、集団をリードすること、意思を伝えるなどの力を育てることができる。

- ・創造性を培う

ゲームの中には、即興的に動くことを要求されたり、想像力を働かせて遊ぶような経験が提供できる。遊びの中で楽しみながら、自主性や創造性を育てていくことができる。

3. 指導において大切なこと

- ・プレッシャーをかけず、柔軟で優しい対応を心がける

体を動かすことに苦手意識を持っていたり、集団活動が好きではない子がいることを考慮し、「がんばれ」「もっと早く」「もっと上手に」などプレッシャーを感じさせる言葉かけをしない。苦戦している様子であれば、課題を簡単にしたり、ルールを変更するなど柔軟に対応する。

- ・子どもの多様性を理解する

子どもたちの運動能力、感じ方、考え方の得手・不得手や好き嫌いは一人ひとり異なっており、それぞれの実態に合わせた工夫や配慮が必要になる。ゲームの内容や方法、成否の評価は子ども自身で判断できるように働きかけることも大切である。

- ・活動の前に環境を整備する

活動場所の室温、湿度、採光、換気などに気をつける。床やヨガマットなどの清潔を保ち、子どもの気になるものが目に入らないように、整理整頓する。

- ・子どものアイデアや意見を尊重する

ゲームの中で、子どもからアイデアや意見が出されたら、よく聞いて、他の子どもと共有して、可能であればゲームの中に反映させるようにする。

- ・失敗や間違いを自然に笑い合えるようにする

正しく行うことや、がんばって行うことより、楽しむことに焦点を当てる。失敗や間違いが非難されることなく、皆で許し合い、笑い合えるような雰囲気をつくる。

- ・視覚的支援を行う

プログラムの内容やスケジュールがわかるように、黒板やホワイトボードに視覚的に提示したり、絵カードなどを活用する。視覚的支援には、文字、ポーズのシンボル、ポーズの写真などの様々な手立てがあるが、個々の子どもが理解がしやすい方法を選択する。

4. ヨガゲームの例

(1) 導入ゲーム

① 動物のあいさつ

導入のゲームとして行う。歩きやすいテンポの曲を使用してもよい。

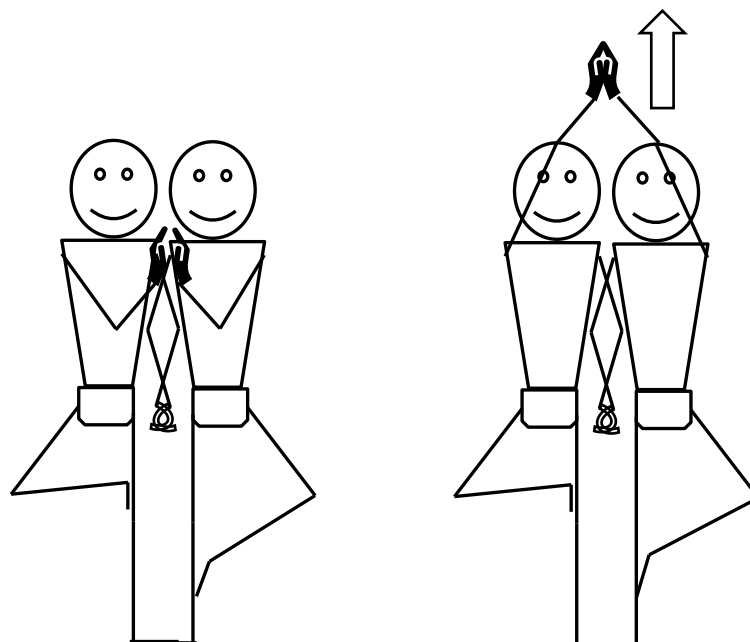
- ・ 胸を張り、お尻を突き出し、手をぶらぶらさせてゴリラのようにゴリラになって自由に歩く。
- ・ 誰かと出会ったら近づいて、ドラミングのあいさつ（胸を両手でたたく）をする。わかれて別の相手とあいさつをする。
- ・ アヒルになって歩きまわり（片手を前にくちばしに見立て、片手はお尻のところでしっぽに見立てて中腰で歩く）誰かに会ったらくちばし同士のタッチをする。
- ・ ウサギになって両手を頭の上に挙げて耳に見立て、軽く両足で跳びながら、誰かに会ったら両手でハイタッチをする。



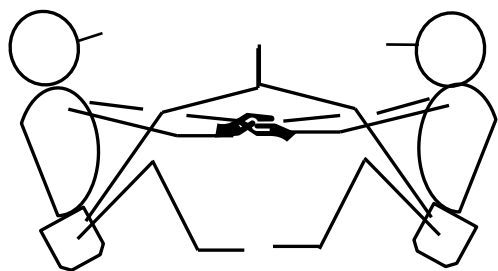
(2) ペアになってポーズ

① パートナーの木

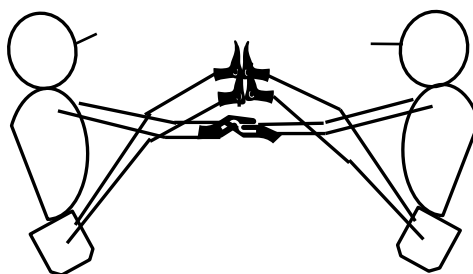
- ・ パートナーと横に並んで立ち、内側の手を握る。
- ・ バランスを保ちながら、外側の足をもう片方の足の内側に当て、木のポーズになる。
- ・ 外側の手を体の前、肩の高さで合わせ、ゆっくりと上方に挙げていく。
- ・ ポーズを5秒間維持したら、ゆっくり手、足を下ろす。



② 片足の跳ぶ蝙蝠



③ 両足の飛ぶ蝙蝠



- ・ 足裏が床につくように膝を曲げて座り、身長が同じくらいのパートナーと向かい合う。
- ・ 片足の両側から両手を握り合う。
- ・ お互いの足裏を合わせて、上げていく。
- ・ 反対側の足も行う。
- ・ 両足の跳ぶ蝙蝠にチャレンジする。
- ・ 両足の裏を合わせて上げる。両手は両足の間から握るようになる。
- ・ バランスの得意な人が手を下から握るようにする。



④ シーソー

- ・ あぐら座になりパートナーと向かい合う。
- ・ 後ろに倒れても安全か確認する。
- ・ 一人がゆっくり後ろに倒れていき、もう一人は急に倒れないように補助する。
- ・ 後ろに倒れた人が起き上がるのを助けながら、もう一人が後ろに倒れていく。
- ・ 繰り返し行う。



⑤ ライオンの握手

- ・ 四つ這いになりパートナーと向かい合う。
- ・ お互いの左足を後ろに伸ばし、右手を前に出して握手をする。
- ・ ポーズを 10 秒間維持する。
- ・ 反対側の手足で行う。
- ・ お互いの右足を後ろに伸ばして、右手で握手する。
- ・ 反対側の手足で行う。



⑥ ハートのポーズ

- ・ 両足を大きく開いて、パートナーと隣り合わせになるように立つ。
- ・ 内側の足が接するようにして、両手を頭の上に挙げ、外側の膝を曲げながら、胴体をパートナーの方に側屈していく。
- ・ お互いの両手を握ってハートの形を作る。
- ・ ポーズを 10 秒間維持する。



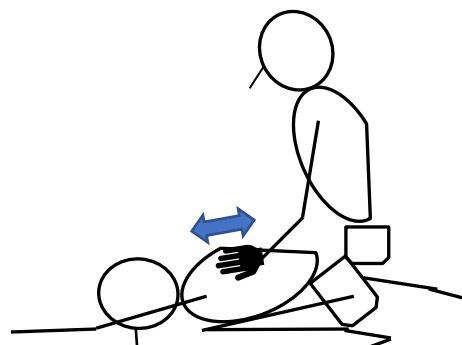
⑦ 寝椅子（背中合わせのリラックス）

- ・ 長座で背中合わせになる。
- ・ 一人が息を吐きながら、ゆっくり無理のないところまで前屈していく。
- ・ もう一人は相手の動きに合わせて後ろにもたれかかる。
- ・ もたれかかる人は無理に力を入れないように注意する。
- ・ ポーズを 10 秒間保持したら役割を交代する。



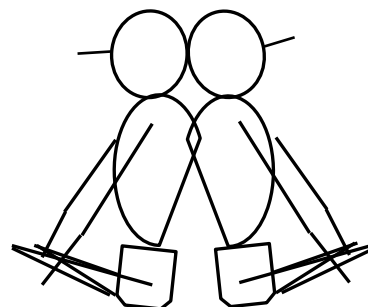
⑧ チャイルド・マッサージ

- ・ 一人が第 4 回で紹介した子どもポーズになる。
- ・ もう一人が横に座り、両手で優しく背中を上下にさすったり、軽くタッピングするようにしてマッサージをする。
- ・ 力の入れ方などを聞いて、相手の気持ちの良いマッサージができるようにする。
- ・ 役割を交代する。



⑨ 背中呼吸

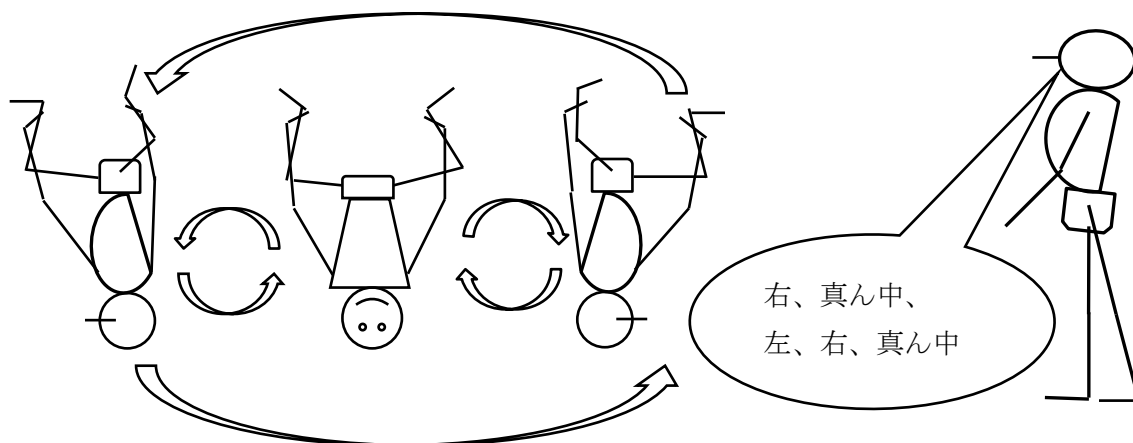
- ・ あぐら座（長座でもよい）で背中合わせになり、目を閉じ 1 分間そのままにいる。
- ・ パートナーの背中感触や体温、呼吸などを感じるようにする。
- ・ 一人が「あー」と声を出してみて、もう一人は声を出した時の相手の背中感触や呼吸が変化することを意識する。
- ・ パートナーを交代して同様のことを行い、人によって違うことを感じる。



(3) 集団ゲーム

① 赤ちゃんゴロゴロ

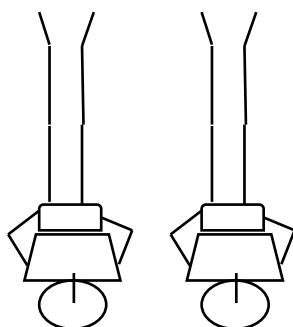
- ・ リーダー以外は幸せな赤ちゃんのポーズをする。
 - 仰向けに寝て、両膝を曲げて横に広げ、手で足首を握る。
 - 背中と頭は床につけるようにする。
 - そのまま左右に倒れたり、真ん中に戻ったりする。
- ・ リーダーを一人決め、リーダーは赤ちゃんの動きを言葉で「右、真ん中、左、右、真ん中」のように指示を出す。
- ・ 参加者は指示に従って動く。
- ・ 何回か行ったらリーダーを交代する。



② 壁のキャンドル

- ・ 壁のキャンドルのポーズをする。
 - 壁に沿って横に並び、仰向けになる。
 - お尻を壁につけ、足をそろえて伸ばしたまま挙げ、足全体を壁につける。
 - 両足を横に開いて、隣の人の片方の足と交差してエックス (X) の形を作る。
 - 両足の裏を合わせ、両膝を曲げながら横に開きながら下ろして蝶々の形を作る。
- ・ リーダーを一人決め、リーダーは言葉で「キャンドル、エックス (X)、蝶々」のように指示を出す。
- ・ 何回か行ったらリーダーを交代する。

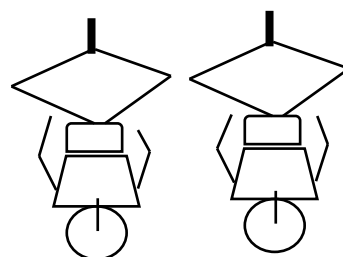
②-1 壁のキャンドル



②-2 壁の X



②-3 壁の蝶々



③ リーダーに続け

- ・ リーダーを一人決め、リーダーの指示で動物などヨガのポーズでストップしたり、移動したりする。
- ・ リーダーの動きに合わせて動いてもよい。
- ・ リーダーは言葉だけでなく絵カードを提示して指示してもよいし、既成のヨガのポーズにないオリジナルのポーズを創作してもよい。
- ・ 歩く速さを変えたり、スキップやケンケンなどをしてもよい。
- ・ 何回か行ったらリーダーを交代する。

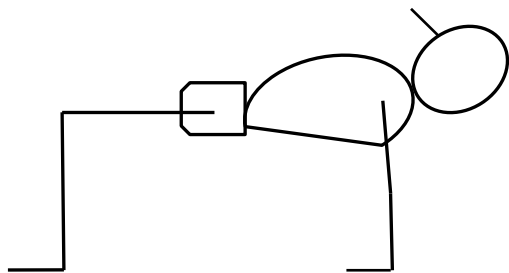
絵カードの例



動物のポーズの例

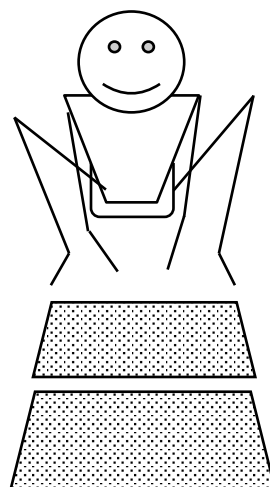
蟹のポーズ

前や後ろに進む。



カエルのポーズ（ハスに乗る）

マットやクッションの上を跳んで移動する。



フラミンゴのポーズ

立つ足を交代しながら前に進む。

