

学びに向かう心と体を整える 「ヨガ教室の取組」について 東京都立田無特別支援学校

本校（村山孝校長）は、平成2年4月に開校した、開校32年目の知的障害特別支援学校高等部普通科単独校です。本校では心と体を整えるために、ヨガの呼吸法やポーズを学校教育の中に積極的に取り入れています。

ヨガの効果といえば体の柔軟性と思う方が多いと思いますが、筋力、持久力のアップも期待でき、姿勢が良くなる効果もあります。また、身体面だけでなく心の面でも様々な効果が期待できます。ゆっくり深い呼吸をすることで気持ちが落ち着きます。本校では、「学びに向かう心と体を整える」を研究テーマに校内研修を推進しており、ヨガインストラクターや作業療法士など外部の専門家のアドバイスをいただきながら、学校でのヨガのポーズや呼吸法の取り入れ方を研究しています。また、保健体育の指導教諭が体づくり運動の単元でヨガを行う授業を積極的に公開しており、先駆的な取り組みを外部へ発信しています。

本校で取り組んでいるヨガは、教室等で手軽に行えるチェアヨガと保健体育の体づくり運動等でおこなうヨガマットの上でのヨガです。チェアヨガは、椅子に座って行うので、安定感があり、呼吸やポーズに集中しやすいヨガです。教室で手軽に行えるので、授業のはじめや、気持ちの切り替えが必要な場面などで行っています。

マットでのヨガは、ヨガマットの上で呼吸法をしたり様々なポーズをとったりする動きの大きなヨガです。多くの方がイメージするヨガは、体の柔らかい人がダイナミックなポーズをとっているヨガだと思いますが、生徒向けのヨガは、安全性が高く、適度に身体を伸ばしたり動かしたりできる生徒向けに開発したプログラムで行います。また長期休業中にはヨガを家庭で行う宿題にも取り組んでいます。QRコードを読み

込んで再生される動画に合わせてヨガを行うという宿題ですが、多くの生徒が積極的に取り組んでいます。保護者様からは、「長い長期休業中に運動を毎日する機会があり、安定して過ごすことができた」と良い評価をいただいています。

今年度5月に開催した体育祭では、準備運動でヨガのポーズを代表生徒のインストラクションに合わせて行いました。全校生徒が胸を大きく開き、ポーズをとっている様子は圧巻で、「ヨガは格好いい」と多くの生徒が感想を述べてくれました。

高等部卒業後の生活でのストレスマネジメントとしてもヨガの活用は有効です。学校での経験を卒業後の生活でも生かしていけるように、今後も積極的にヨガの活用を推進していきます。

《会報第155号掲載7月1日発行》

