

# PTAひろば

新玉小学校 PTA  
会長 越智 等  
広報委員会

## ☆ 第3回坊っちゃん学習開催 ～朝ヨガ～ ☆

2月10日（金）多目的室3にて、第3回坊っちゃん学習「朝ヨガ」が開催されました。  
今回は、ヨガ講師・認定心理士のTANAYoga タナカサチコ先生を講師にお迎えし、  
13名の方にご参加いただきました。

タナカサチコ先生 プロフィール

愛媛県松山在住。現在46歳。2人の子どもさんのお母さん。

タナカ先生の Instagram

堅苦しくない空間で、ヨガの面白さ心地よさを伝えたい！

憩いの場所息抜きの場所でありたい！という思いで活動されています。

タナカ先生のInstagramには、この坊っちゃん学習の様子も

掲載されています。



参加者の皆さんは、「ヨガに興味はあるけどやる機会がなく今回が初めて…」という方や、「腰が痛い、寝つきが悪い」と健康の不安をもっている方など様々でした。  
先生の自己紹介から始まり、参加者の皆さんの自己紹介で場が和んだあと、実際にヨガを行いました。

マットを敷いて、裸足になり準備。  
まずは瞑想からスタートです。



ポイント

一つの事に集中する！  
背骨をのばす！



瞑想のあとは、ストレッチを行い、いろいろなヨガのポーズをやってみました。

手をのばしてストレッチ



四つばいになってのポーズ



最後に、5分間の筋弛緩法で体をリラックスして、ヨガを終えました。

タナカ先生より、「ヨガは心と身体を整えます。子育てのリフレッシュにはじめてみませんか。」との言葉をいただき、坊っちゃん学習が終了しました。

参加者の皆さんからたくさんの感想を頂きました♪

- いつも使わない筋肉などがのびて気持ち良かったです。
- 今日はとてもゆっくりとした時間がとれました。ヨガには興味があったのですがなかなか家で一人で取り組めずにいました。良いきっかけになったので少しずつストレッチを取り入れた生活をしていきたいと思います。
- 普段のびないところがのばせて良かったです。じわーと汗をかいて気持ち良かったです。第2回があれば是非参加したいです。先生の優しい声に癒されました。
- 普段決まった動きや筋肉しか使っていないのがよくわかりました。左右バランスが悪くならないように気を付けていたつもりでしたが、やりにくい方向があるのがわかったので家でもやってみたいです。
- 初めてのヨガでした。楽しかったです。自分の事に目を向ける良い機会でした。

ぜひ、みなさんもヨガを生活に取り入れてみませんか？