能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	２０２４年１月３０日（火）13：45～14：25　5 限目　体育授業
場所・会場	白山市立鳥越中学校　2 階会議室
指導者・サポート係	指導　河崎幾恵　　サポート大橋香子
会場往復距離	指導者　往復 48 キロ　　サポート往復 8 キロ
参加者	輪島中 2 年生　29 人
ヨーガ療法指導内容	・ヨーガ療法の説明 アイソトニック ・腕を引く前、右、前、左 ・腕交差左上上へ右上交差引く ・両腕上げ下ろし ・両腕上げて片足後けり ・スクワット ・両腕上げ上体反り上体下へ ・両腕曲げてねじり ・手でお腹の呼吸を感じる アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ（**すべて有音で実習**） 立位・手と頭後ろ押し合い有音 3 回アー ・手と側頭部手と腰押し有音 3 回アー ・足広げ手と側頭部押し上体横へ倒し膝も曲げていく有音 3 回アー ・立位のシャシャンカアーサナ有音 3 回アー ・座ってくつろぎを感じる有音 3 回アー ・手で片足先引き合い有音 3 回ウー ・手で両足先持ち上げ引き合い有音 3 回ウー ・膝たちで手と腰押し合い有音 3 回ンー ・猫のポーズから左手右足伸ばす左右 3 回ンー ・膝たちから右足前へ出し手で腰押し　左右みぎあし ・膝たちから右足前へ左で右ひざ外押し右手側頭部押しねじり左右 仰向けで自然呼吸と体の感覚を観る ・両足先手で持ち膝を広げ引き寄せる ・橋のポーズ 呼吸法　完全呼吸を 3 つに分けて行う ・腹式呼吸 3 回アー ・手を後ろで組み胸を広げ胸式呼吸 3 回ウー ・肩を上げて肩式呼吸 3 回ンー ・自然呼吸を意識化 今日のヨーガをしてみてどうだったかを聞く

所感・感想	29 人という大人数の中学生のふざけたい男子のパワーはすごかったです。でも時折呼吸を感じる時などは一瞬静まるときもあり、何か普段の意識の向け方とは違う心の状態を感じているようでした。一生忘れないであろう親と離れた 2 か月間の避難生活。その中のほんの 1 ページになれば有難いです。ありがとうございました。

能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	２０２４年1月３０日（火）14時40分~15時30分　6限目　体育授業
場所・会場	白山市立鳥越中学校　2階会議室
指導者・サポート係	指導　大橋香子　　サポート　河崎幾恵
会場往復距離	指導者　　サポート
参加者	輪島中2年生　26人
ヨーガ療法指導内容	・ヨーガ療法の説明 ・正座でお腹に手を置いてお腹の動きと呼吸を感じる ・胸に手を当て胸の動きと呼吸を感じる ・鼻の下に人差し指を当てて鼻から出入りする呼吸を感じる 座位　・頭の後ろで手を組んで押合い　有音アー　3回 ・おでこに手を当て押合い　有音アー　3回 ・後ろで手を組んで引く　アー3回 アイソトニック ・両手前後で前屈 ・両手上げ片足後けり ・両手を組み合わせて回す　・ ・肘引き右、正面、左 ・両手を揺らし左右膝触る ・前で手を交差、引いて上、左手上で交差、上 ・肘曲げ左右ねじり お腹に手を当て呼吸を意識 アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ　（すべて有音で実習） 座位　両足前、手を前に出して前屈　アー　3回 　　膝曲げ両手で指先持ち押合い　アー　3回 　　片足ずつ上げ曲げて手で足持ち押合い　ウー　3回 　　膝立ち腰に手を当て後ろに倒す　ウー　3回 　　片膝立て頭の後ろに手を当て前に倒す　ウー　3回 ・正座でお腹に手を当てお腹の動きと呼吸を感じる 座位片膝立て内側の膝に手を当て、頭の横に手を当て捩じる　左右3回ウー 　　片膝立て反対の足の外側に手を当て頭の横に手を当て捩じる　左右3回ウー 立位　左右に体を倒して手の位置を確認 　　頭の横に手を当て負荷かけ、左右3回ウー　その後体の変化を確認 仰臥座　お腹に手を置いて　腹式呼吸 　・片足ずつ持って頭を起こして引く　ンー　3回 　・両膝立て腰持ち上げ　ンー　3回 アイソトニック ・片足ずつ手と足先タッチ　10回　・

	・両足交差　10 回　・ ・片足ずつ足前後　10 回 ・自転車漕ぎ手も一緒に前まわし、後ろ回し　10 回 ・胡坐でお腹に手を当て　アー3 回　、胸を広げて　ウー3 回　、肩を上げて　ンー 3 回 ・ヨーガを体験してみてどうだったか