畑智子

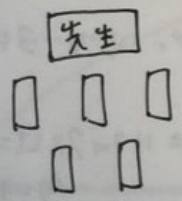
3〜6,7名が一番教える。

クラスをつくるために、いつ・どこで・だれがを考える

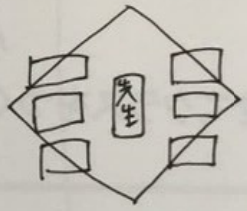
Where どこで

- ヨガスタジオ？フィットネスクラブ？公民館？能？ 設施 → 設施(種類)によって来られる人の年代が違ってくるかも。
- 都市なのか地方なのか？ エリア → 住んでいる所が都市なのか地方なのかによっても違ってくる。
- Xのスタジオの 広さ ← 参加可能な人数が変わってくる
  = マットの敷き方変わってくる。

正方形 or 長方形の空間



ひし形の空間だと…



外ヨガ

とか…

When いつ

時間

曜日　来られる層はだいぶ変わってる。平日 → 主婦中心。土日 → 会社員。

時間帯　午前 → 主婦、子育て中の人など…　午後 → 仕事帰りの人など…

クラスの長さ　一般的にヨガクラスは、現在は60分が多い。
以前は75分クラスもあった。（実際に動いたり導入部分60分＋シャヴァアーサナ15分）
ジムでは、20分、40分、75分のクラスもあり。

ex… 20分のクラスでは…
ウォーミングアップ、シャヴァアーサナも、となると、
素早くウォームアップする必要が出てくる。
シャヴァアーサナも、シャヴァアーサナではなく呼吸を落ち着かせるポーズで
終わるようになるかもしれ。

畑 智子

Who だれが

平日の午前だと主婦

平日午後だと会社帰りの方、おうちの人が帰ってきた後が外出しやすい人。

土日 → 家族が子供を見てもらえて出掛けやすい人

ex テーマ：平日の午前中のジムの60分クラス = 体を緩めさせたい人が多いのでは？
↓
肩こりや腰痛を緩和させるヨガ

土日の午前中 ヨガスタジオで75分クラス = しっかり体を動かしたい人が多いのでは？
↓
ダイエットヨガ、メンズヨガ、パタフローヨガ など…

いつ・どこで・だれがを合わせてクラスをつくる

平日の夜はリラックスしたい人が多いのでは？

どんなクラスを作っていきたい？

畑智子

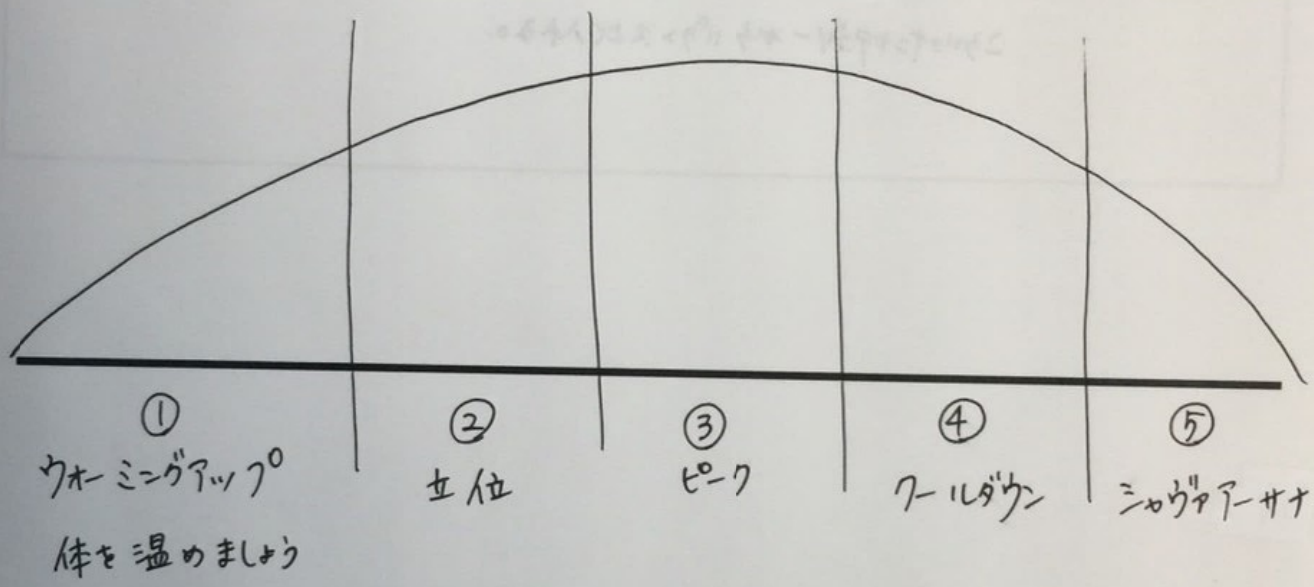
ファイブ

クラス構成の（ 5 ）ステップ

＝

山型を描いていくということ。

クラスを5ステージに分けていくと、キレイにクラスを組むことができる。



畑 智子

サンプルの 3 クラス

ベーシック・デトックス・リラックスのサンプルクラスの構成をみたあと、自分でクラスをつくってみましょう

ベーシッククラス ☆ スタンダードなクラス

ウォームアップから バランスよく入れる。

前屈、後屈、ヒップオープニング、ねじる… など。

こういったカテゴリーから バランスよく入れる。

畑 智子

デトックスクラス　しっかり動かしたい方向け

立位も入れて、後屈やツイストもしっかり入れること。

＊デトックス、内面や感情の解放、体温を上げることをしたい人向け。

畑 智子

リラックスクラス　落ち着きたい、トーンダウンしたい人向け

やさしい前屈（最初から膝下にブランケットを敷いて）
やさしいねじりを入れるとリラックスしやすい。
ゆったりキープする、やさしい口調
軽減法を積極的に入れると良い。

畑 智子

インストラクター名：畑 智子

レベル：初心者向け	人数：3〜10 名程度	クラスカテゴリー：ベーシック・デトックス・リラックス
対象者：子育て中のママ	クラスタイトル：ママ、お疲れさま♪頑張るママのためのパワーチャージヨガ	クラスの合計時間：60 分

【自己紹介・クラス内容・ケガや体調確認・呼吸の説明】4 分

皆さん、こんにちは。このクラスを担当します、畑 智子と申します。よろしくお願いします！
今日参加してくださっているのは、全員ママで、私も２歳５ケ月の娘をもつママです。
いつもお子さん第一優先で頑張っていらっしゃるママの皆さん。毎日忙しく、なかなかご自分を労わってあげる時間がないですよね。
今日はご自分と向き合って体のケアをしっかりしてあげて、心も体もスッキリさせてあげましょう。ぜひご自分だけの時間を楽しんでくださいね！

今日のクラスの内容ですが、まずウォーミングアップで体をじわじわほぐしていき、次に、全身運動である「太陽礼拝」という動きを行い、体を元気にしていきたいと思います。その後、立位や座位のポーズをいくつか行っていき、最後は、全身の力を抜いてリラックスをしていきたいと思います。
効果としては、全身の疲れを取り除いたり、肩こりや腰痛の改善、脚のむくみや冷えの改善、その他、どうしても運動不足になりがちだと思いますので、コアを強化したりウエストを引き締める効果のあるポーズなどを行っていく予定ですので、楽しんでポーズをとってみてくださいね。

今日体調の優れない方はいらっしゃいますか？途中で気分が悪くなられたら、遠慮なくお休みをしてください。
仰向けやうつ伏せでお休みしていただいても構いません。
無理をしないようにしましょう。

水分補給についてですが、こちらからお声がけもしていきますが、ご自分が飲みたいタイミングで取っていただいて大丈夫です。

さあ、それではレッスンを始めていきましょう。
ヨガで大切なことは、呼吸です。鼻から吸って鼻から吐いていきます。こちらでも都度声がけをしていきますが、呼吸はとめないようにしましょう。

畑 智子

NO, 2

【ウォーミングアップ】11分

（ポーズ名）	（軽減法）	（ポーズを選んだ理由）
座位のまま両指先を肩にあてて、肘をぐるぐる回す動き	骨盤が立ちにくければお尻の下にブロックやタオルを敷く。	股関節、肩甲骨まわりをほぐすため。 楽な座位をまず見つけてもらうため。 ウォーミングアップは肩や胸まわりからほぐしていくと良いから。
肩甲骨を寄せて胸をひらく動き	骨盤が立ちにくければお尻の下にブロックやタオルを敷く。その際は両手の下にも高さがある物を置くとよい。	呼吸をしやすくするため。 カップハンズの説明をするため。
サイドストレッチ	骨盤が立ちにくければお尻の下にブロックやタオルを敷く。	体側を伸ばすため。 端と端をギューッと伸ばす感覚を味わってもらうため。
首の後ろをストレッチ	骨盤が立ちにくければお尻の下にブロックやタオルを敷く。	頸椎を伸ばすため。 肩こり、目疲れ軽減。（ママは肩こりがある方が多いので） 首の後ろを伸ばす感覚を味わってもらう。
首のサイドストレッチ	骨盤が立ちにくければお尻の下にブロックやタオルを敷く。	首の横側を伸ばすため。 目疲れ・肩こり軽減。（ママは肩こりがある方が多いので）
座位のツイスト （おへその前でかかととかかとを縦に並べた状態で）	骨盤が立ちにくければお尻の下にブロックやタオルを敷く。	お腹と背中の筋肉を柔軟にするため。 カップハンズを意識してもらうため。 腰痛や冷え緩和に効果的（ママは腰痛がある方が多いので）
キャット アンド カウ	過伸展の人は、肘を少し曲げる。	呼吸と連動して動かすことを体感してもらうため。 腰痛に効果的なため。（ママは腰痛がある人が多いので） 背骨を一つ一つ動かすような感覚を味わってもらうため。 腹筋を使うことで体が温まりやすいから。
キャットストレッチ	ブロックを胸の下へ置く。 肘を床へつく。	脇を伸ばす感覚を味わってもらうため。 柔軟性が必要はポーズのため、生徒さんの柔軟性を見るため。

畑 智子

よつばいから片手片足でバランスをとるポーズ	足のみ伸ばす。 膝に痛みのある人は、膝下にタオルを敷く。	生徒さんのバランス感覚をみるため。 腹筋・背筋力の重要さを実感してもらうため。 コアの重要性の意識づけをするため。
〈水分補給〉		
【ピーク】25分		
タダアーサナ （山のポーズ）	足を閉じるとバランスが取りづらい人は、足を少し開く	立位の４つのポイントを伝えるため。 足裏３点の立ち方練習のため。
＜太陽礼拝（サン・サルテーション）を２回繰り返す＞ ↓		身体だけでなく、心も安定した状態に保ってくれる効果があるため。 一連の流れの中で関節を柔軟にし、全身を活性化し、次のポーズへとつなげていくため。
ウルドゥヴァ　ハスターサナ （手を上へ上げるポーズ）	両手を上げるとき、肩が上がらないところまでで良い	自分自身の肩の可動域を確かめてもらうため。
ウッターナーサナ （立位の前屈）	膝は曲げてよい。 床に手が付きにくい人は手の下へブロックを置く。	お尻を高く天井に伸ばす感覚を味わってもらうため。
レッグランジ	胸が開きにくい人は手の下へブロックを置く。	前足と後ろ足を体の中央へ集める意識付けをするため。
モディフィケイション （よつばい）		初心者の人には、この動作を入れると次の動作に移りやすいため。
アドムカ　シュバナ　アーサナ （下を向いた犬のポーズ）（ダウンドッグ）	膝は曲がっても良い。	呼吸を整えることもできるポーズのため。 手の平と足裏で床を押す意識付けをするため。
アシュタンガアーサナ （8点のポーズ）		体幹を強くする効果があるため。
ブジャンガアーサナ （コブラのポーズ）		胸と肩をひらく意識付けをするため。 精神が安定し、前向きになる効果があるため。
アドムカ　シュバナーサナ （下を向いた犬のポーズ）（ダウンドッグ）	膝は曲げても良い。	ここで呼吸を整えてもらうため。

畑 智子

NO,4

レッグランジ	胸が開きづらい人は、手の下へブロックを置く。	前足と後ろ足を体の中央へ集める意識付けをするため。
ウッターナーサナ （立位の前屈）	膝は曲げても良い。	前半の同じポーズをとった時と膝裏の伸びの違いを体感するため。
ウルトゥヴァ　ハスターサナ （手を上へ上げるポーズ）	両手の肩が上がらないところまでで良い	前半の同じポーズをとった時との腕の可動域の違いを比べるため。
タダアーサナ （山のポーズ）	両足の間は、少し開いていても良い。	立位の４つのポイントの再確認をするため。
＜水分補給＞		
ヴィーラバドラ　アーサナⅠ （戦士のポーズⅠ）	手は腰でも良い。 両足を開いたタダアーサナから片足を後ろへ引くと、安定して立ちやすい。	床を踏み込む意識付けを行うため。 美脚＆ウエストを締める効果あり。 肩・背中のコリを解消。
ヴィーラバド　アーサナⅡ （戦士のポーズⅡ）	ポーズが安定しづらい人は、両手を腰におく。もしくは後ろのつま先を少し内側へ向ける。	美脚＆ウエスト引き締める効果あり。 肩甲骨から腕を上げる意識付けを行うため。
プリサリータ・パドッターナアーサナ （立位の開脚前屈）（ピラミッドのポーズ）	過伸展の人は膝を少し曲げること。 背骨ワンラインにするため、手の下へブロックを置く。	お腹に力が入る意識付けを行う。 コアの強化。 足の疲れの解消。 股関節から前屈する意識付けを行うため。
マリーチアーサナＣ （座位のねじりポーズ）（座位のツイスト）	お尻の下へブロックやブランケットを敷いて、骨盤を立たせる。	内臓機能を活性化するため。 腰痛や肩こりの解消のため。 膝でロックをかけるので、初心者でもやりやすいねじりのポーズのため。
タンダアーサナ （杖のポーズ）	過伸展の人は膝を少し曲げる。	座位の基本的なポーズなので、腹筋を使って上へ伸びる感覚や骨盤を立てるという意識付けを行うため。

畑 智子

ジャーヌシルシャ　アーサナA （頭を膝につけるポーズ） （片足前屈のポーズ）	膝が過伸展の人や膝が浮いてしまう人は、膝下にタオルを丸めて置く。 足の裏に手が届きづらい人は、足の裏にタオルやベルトを引っ掛ける。	前屈は骨盤から倒す意識付けを行う。 疲れを取り除く、内観する効果があるため。
シャラバアーサナ （バッタのポーズ）	内腿の間にブロックを挟むと,腰を守る。	全身が心地よく伸びる感覚を味わうため。 腰痛の予防や改善につなげるため。
ヴリクシャアーサナ （木のポーズ）	上げる足は下から順に上げていく。 ぐらつく人は手をあげなくて良い。 くるぶしでもぐらつく人は足の下へブロックを置く。	精神の安定。 片足でバランスをとる練習。 中心軸の意識をつけるため。
【クールダウン】15分		
バラアーサナ （チャイルドポーズ）	お尻が下がりにくければ、おでこの下へ手のひらを重ねて or 拳を重ねて or ブロックを置く。	ここまで頑張った体をクールダウン。 全身の筋肉と神経系をリラックスさせるため。
バッダコーナアーサナ （合蹠のポーズ）	骨盤を立たせやすくするため、お尻の下にブロックを敷く、もしくは自分からかかとを遠ざける。 膝下や腿下にブロックなどを敷くと膝が安定しやすい。	ヒップオープニング。 股関節から開く意識付けを行うため。 股関節を柔軟にするため。
セツバンダ　アーサナ （橋のポーズ）	足の間にブロック挟むと内腿に力が入りやすい。 お尻が上がりにくければブロックをお尻の下へ敷く。	使ったお腹を気持ちよく伸ばすため。 呼吸を深めて心拍数を少し落とすため。 精神面を前向きにする効果があるため。
ジャタラパリヴァルタナアーサナ （仰向けのねじりのポーズ）	腰のねじりを緩やかにするため、ブロックを膝下に置く。腹筋を意識しやすくするために足の間にブロックを挟む。	心と体のストレスを緩和させ、リラックス状態にするため。
ワーユムクティアーサナ （ガス抜きのポーズ）	膝を持ちにくければ、両手で腿裏を持っても良い。 もしくはタオルなどを腿裏に引っ掛けて膝を寄せる。	深い呼吸を意識することができるため。 自分に触れることで、温かく穏やかな気持ちにするため。
ハーピーベイビー	両手で両足を掴むのが難しければ、左右それぞれの足の土踏まずにタオルの輪をかけて、それを掴むと良い。	脳を休め、リラックス効果があるため。 むくみ・冷えの改善効果があるため。
【シャヴァアーサナ】5分		

畑 智子

NO. 6

これでレッスンは終わりです。
レッスン開始前のご自分のお体と比べてどうですか？少しでも体が軽くなり、皆さんの心がすっきりした状態になられていたら嬉しいなと思います。
今日行ったポーズはおうちでも出来るポーズです。一日に5分でも10分でも、ぜひご自分の時間を作って行ってみてくださいね。
今日から、また育児を楽しんで頑張っていきましょう！ありがとうございました。