

## 体育コース1・2年生 ヨガ教室体験授業

令和7年9月5日（金）体育コース1・2年生を対象に、講師 橋口 啓子先生をお招きし、ヨガ教室体験授業を行いました。

ヨガは単なる体操ではなく、「心の動きを止めること」を目的とし、自身のカラダに向き合い、呼吸を整え、心と体の繋がりを感じ、自身のコンディションを知ることもできます。



ヨガの歴史から本質など生徒にわかりやすく教えていただき、ヨガを初めて体験する生徒がほとんどでしたが、講師の先生の説明を聞き一生懸命に体を動かし、思うように体が動かないことに、時には笑いもあり、、、終始リラックスした雰囲気で楽しく取り組ませていただきました。



### ☆授業を体験した生徒の感想☆

- ・いつも呼吸について、考えることはなかったけど、これからは気を付けていこうと思った。
- ・左右のバランスが整ったり姿勢が良くなった。
- ・新しいことに触れることができ、良い刺激になった。
- ・ヨガをやってみて自分の専門競技にどういかすかを考えたいと思った。
- ・ヨガは難しいと思っていたけど、やってみると楽しかった。
- ・体の動かし方や関節の動き方をより意識できるようになった。
- ・また機会があればもっとヨガにチャレンジしたいと思った。

**橋口先生、ありがとうございました！！**