

## 姿勢と呼吸で心と身体を調える

### ～ZEN呼吸法で子供たちのパワーを高める～

集中力が弱く落ち着きのない子供、自分の感情をコントロールするのが苦手な子供、体の使い方が下手で姿勢の悪い子供など、日々の生活の中で学習に向かう力の弱い子供が増えています。

禅の世界では「三調」というものがあり、まず身体（姿勢）を調べ、次に呼吸を調べると自ずと心が調うといえます。子供たちに大人気の「鬼滅の刃」の中でも使われている「全集中の呼吸」も、自分の最大の能力を使うための呼吸法です。

ヨガや太極拳、ピラティスやマインドフルネスなどもまず呼吸を重んじています。すべての命は呼吸の上に成り立っています。

このたび、ZEN呼吸法呼吸アドバイザー椎名由紀先生をお迎えし、子供たちと保護者を対象として授業を企画しました。子供たちが自分の心と体に向き合い、日々の生活の中で役立つ社会情動的スキル（非認知スキル）を身に付ける機会とします。

#### 記

- 1 日時 5月20日（木）  
1回目 午前 8時45分～10時20分 6年生児童と保護者  
2回目 午前10時40分～12時15分 5年生児童と保護者  
5月21日（金）  
1回目 同上 1・4年生児童と保護者  
2回目 同上 2・3年生児童と保護者
- 2 場所 八王子市立浅川小学校 体育館（初沢町1335）
- 3 対象 全校児童 および 保護者
- 4 内容 ZEN呼吸法による、姿勢維持に向けた体幹トレーニングと集中力の向上に向けたトレーニング  
講師： ZEN呼吸法呼吸アドバイザー 椎名 由紀 氏

<問い合わせ> 八王子市立浅川小学校 校長 清水 弘美  
電話042-661-0019

<発信> 学校教育総務課長 渡邊 聡

電話042-620-7323