

- プログラムをベースに、説明をよりライトに
- 各ポーズの効果、日常のどんなシーンで使えるのかを伝える。

ポーズ	動きの解説	効果・ポイント・日常シーン
<p><b>1 ほぐし&amp;ストレッチ</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●つま先、踵を動かし交互に呼吸に合わせてふくらはぎをストレッチする。</li> </ul>	<p>&lt;&lt;効果・応用&gt;&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●第2の心臓であるふくらはぎをマッサージする事で、古い血液が心臓に戻りやすくなる。</li> </ul> <p>&lt;&lt;ポイント&gt;&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●*****</li> </ul> <p>&lt;&lt;日常で使えるシーン&gt;&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●仕事の合間、デスクで。</li> </ul>
<p><b>2 Cat&amp;Cow (猫と牛のポーズ)</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●腰から頭まで意識のを向けて呼吸に合わせて脊柱を動かす。</li> </ul>	<p>&lt;&lt;効果・応用&gt;&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●全身の血流促進</li> <li>●自律神経の安定 = 気持ちを落ち着かせる。</li> </ul> <p>&lt;&lt;ポイント&gt;&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●*****</li> </ul> <p>&lt;&lt;日常で使えるシーン&gt;&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●仕事の合間、デスクで。</li> </ul>
<p><b>3 三日月のポーズ</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●手を上で併せる。</li> <li>●大きく伸びて、そのまま側面を延ばす。</li> </ul>	<p>&lt;&lt;効果・応用&gt;&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●体側を伸ばす事での気分転換ができる。</li> <li>●リンパの流れを促進</li> <li>●体の歪み軽減</li> </ul> <p>&lt;&lt;ポイント&gt;&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●*****</li> </ul> <p>&lt;&lt;日常で使えるシーン&gt;&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●お風呂のあと</li> </ul>
<p><b>4 お花のポーズ</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●手のひらをつけて上に伸ばす</li> <li>●手を両側に開く</li> <li>●再び頭の上で手を合わせ、胸の前に降ろす。</li> </ul>	<p>&lt;&lt;効果・応用&gt;&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●胸を開いて気持ちを前向きにすることができる。</li> <li>●座りっぱなしの方に、猫背改善の手助けになる。</li> </ul> <p>&lt;&lt;ポイント&gt;&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●呼吸が深めることがポイント。ゆっくり呼吸する。</li> </ul> <p>&lt;&lt;日常で使えるシーン&gt;&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●朝起きたとき</li> <li>●職場の休憩時間</li> </ul>
<p><b>5 ※瞑想※</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●マインドフルネス瞑想を行います。</li> </ul>	<p>&lt;&lt;効果&gt;&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ストレス減少</li> <li>●物事をポジティブに考えられる</li> </ul> <p>&lt;&lt;ポイント&gt;&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●時間をきにしなくてゆっくり目を閉じる</li> </ul> <p>&lt;&lt;日常で使えるシーン&gt;&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●朝起きて顔を洗ってから</li> <li>●静まり返った自室</li> </ul>

## ■プログラムテーマB : 1日の流れで見せるヨガ

- 朝から晩までの流れに沿って紹介。時間軸とシーンを合わせてストーリー付ける。
- 普段使えるシーンを示すことで、“日常”との繋がりをより感じていただく。

ポーズ	動きの解説	想定日常シーン・効果・ポイント
<p><b>朝</b> お花のポーズ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●手のひらをつけて上に伸ばす</li> <li>●手を両側に開く</li> <li>●再び頭の上で手を合わせ、胸の前に降ろす。</li> </ul>	<p>&lt;&lt;想定日常シーン&gt;&gt; ●朝起きてすぐ、一日のはじめに！</p> <p>&lt;&lt;効果・応用&gt;&gt; ●胸を開いて気持ちを前向きにすることができる。 ●座りっぱなしの方に、猫背改善の手助けになる。</p> <p>&lt;&lt;ポイント&gt;&gt; ●呼吸が深めることがポイント。ゆっくり呼吸する。</p>
<p><b>昼</b> Cat &amp; Cow (猫と牛のポーズ)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●腰から頭まで意識を向けて呼吸に合わせて脊柱を動かす。</li> </ul>	<p>&lt;&lt;日常で使えるシーン&gt;&gt; ●仕事の合間、デスクで。</p> <p>&lt;&lt;効果・応用&gt;&gt; ●全身の血流促進 ●自律神経の安定 = 気持ちを落ち着かせる。</p> <p>&lt;&lt;ポイント&gt;&gt; ●呼吸と動作を連動させながら動く。</p>
<p><b>昼</b> ねじりのポーズ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●息を吸いながら背筋を伸ばす。</li> <li>●片手を後ろにつき、もう片方の手を膝の外に添えて振じる。</li> </ul>	<p>&lt;&lt;日常で使えるシーン&gt;&gt; ●仕事の合間、デスクで。</p> <p>&lt;&lt;効果・応用&gt;&gt; ●体の歪み解消 ●自律神経の安定 = 気持ち流促進を落ち着かせる。</p> <p>&lt;&lt;ポイント&gt;&gt; ●振じる時には、細く長く息を吐く。</p>
<p><b>晩</b> 三日月のポーズ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●手を上で併せる。</li> <li>●大きく伸びて、そのまま側面を延ばす。</li> </ul>	<p>&lt;&lt;日常で使えるシーン&gt;&gt; ●お風呂に入ったあと</p> <p>&lt;&lt;効果・応用&gt;&gt; ●体側を伸ばす事での気分転換ができる。 ●リンパの流れを促進 ●体の歪み軽減</p> <p>&lt;&lt;ポイント&gt;&gt; ●伸びている所に呼吸を入れてリフレッシュする</p>
<p><b>晩</b> 片足前屈のポーズ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●片方の脚を伸ばし息を吸う。</li> <li>●息を吐きながら上体を前に倒す。</li> </ul>	<p>&lt;&lt;日常で使えるシーン&gt;&gt; ●寝る前</p> <p>&lt;&lt;効果・応用&gt;&gt; ●第2の心臓であるふくらはぎをマッサージする事で、古い血液が心臓に戻りやすくなる。</p> <p>&lt;&lt;ポイント&gt;&gt; ●吐く息を長くしながらリラックスします。</p>