

## 指導ガイドライン (Teaching Guidelines)

### ポーズの教え方:

#### ポーズに入るとき:

呼吸から始めます。必要に応じて吸う息・吐く息を指示します。

ポーズの基盤のアライメントや、足幅などを特定します。例: 右足を大きく後ろにステップ

ポーズに入る前に、そのポーズの主要な動きを指示します。

ポーズの効果もここで紹介可。

#### ポーズに入ったら:

下から上に、まずは基盤を再確立します。

細かい指示の前に、一般的なものから。例: ハムストリング筋の前に、脚全体について話す。

あちこちに指示が飛び回らないようにしましょう。特定の流れを作り、基本的に下から上に、言い過ぎにも注意。関係ある必要事項のみを簡潔に。

全てのポーズにおいて、背骨の伸びを強調。

部屋を見回して、気づいた事からそれに合った指示を出しましょう。

#### ポーズから出る時:

ポーズの出方を明確に指示します。性急に、意識をせずにポーズから出てきた際に、怪我が起こりやすいのです。

まずは基盤に意識を向けましょう。

それから怪我をしやすい繊細なエリア(膝、腰、首など)を意識します。

ポーズからあがってくる際には、伸展を維持するように教えましょう。

安全に、ゆっくりとポーズからポーズに移っていきます。

ポーズの入り方・出方も、ポーズ自体と同様に大切だと教えましょう。

「物事の始め・入る姿勢は、終わり方・出る姿勢を象徴する」

#### 言葉を使った指示・説明:

指示はシンプルにまとめましょう。あなたの言葉を一語一語全て聞いているわけじゃないことを思い出しましょう。

#### 短く、明確な文で:

良: 背骨を伸ばして

悪: 背骨が伸びるのを感じながら試してみてください

#### 余計な言葉を文頭につけない:

良: 右足を前に出して

悪: それでは次のポーズに入るには、左足を前に出してみましょう

#### 同じ指示を違った言い方で繰り返しましょう

最初にポーズ名をサンスクリット語で、次に日本語で言いましょう。どんな形・方向に向かっているのかを示してあげましょう。前、後ろ、といった方向を指示する場合には、どこを基準に言っているのかもはっきりさせます。



良： 骨盤を右の壁に向けます

悪： 骨盤を壁に向けます

### 静かな時間をつくりましょう

次の動きに移る前に、指示内容を体できちんと感じられるように、指示の一つ一つの間を空けましょう。意味のないわべの言葉や、同じ事の繰り返しは避けましょう。「いいですね」「皆さん、きれい!」「体を感じて」

「えーっと」「はい」「あー」「それでは」といった unnecessary 言葉も避けましょう。

ポーズを教える際には、そのポーズの正確かつ明確な地図を示してあげています。基本的指示に、イメージやポーズの効果などを付け足す事で、深みを与えてくれます。クラスのレベルによって指示内容も変わってきます。

「してはいけないこと」ではなく、「すべきこと」を指示します。マイナスではなくプラス面を強調。

良： 背筋を伸ばして

悪： 背中が丸まらないように

生徒の動きやポーズを見て、指示がうまく伝わったかを確認。伝わっていない場合は：

- ・ 指示の仕方が明確でない。
- ・ 体がついていかない、もしくは生徒のレベルを超えてしまっている。

実際にやって見せたり(デモ)、プロップを使ったり、触ったり(軽いアジャスト)して、別の指導方法を試す必要があります。時には、どう指示してもうまく伝わらないこともあります!

### その他の効果的な指導テクニック

難しい挑戦的ポーズのバリエーションも紹介

してはいけない事を実際に示す:(怪我をしない程度に)間違ったやり方をまず体験させてみましょう

ポーズの中でリラックスさせる部分を示しましょう (例:顔の筋肉、お腹、膝など)

### クラス内での立ち位置・生徒とのコネクション

生徒と視線を合わす事が出来る位置に立ちましょう

実際に自分でポーズのデモンストレーションをする場合は、皆が楽に見える位置で行いましょう

生徒の名前を覚え、名前呼びかけましょう

デモンストレーションを行う際は、生徒と左右対称にしましょう。右の指示をするときは、言葉と反対の左側でデモします。

### 非肉体的領域の話：

常に呼吸の指導を大切に。呼吸の指示をし、意識を呼吸に向かせます。

自分が信じていない、もしくはしっかり理解できていない哲学的内容は避けましょう

クラスの最初に長い話は避けましょう。クラスの時間が少なくなってしまう。生徒は実際に体を動かしたがついていません。

クラスの途中で色々な話を織り込む事が出来ます。

どう感じるべきかを言わないように注意しましょう。ヨガは自分の感情に気づくものであって、先生から「笑って」とか「幸せな気分を感じて」などと言われるものではありません。生徒にインスピレーションも与えたいので、これは意外と難しいかもしれません。 良い気持ちでも嫌な気持ちでも、湧き上がる感情はすべて構わないのだ、という事を教えてあげましょう。

