

正しい食と適宜の運動、
そして明るいい心こそが真の健康を築き
あげます。
F・E・ヨガライフ協会は、からだの中から
F&E、外からはヨガで、
そのお手伝いをさせていただきます。

未 来

—第 479 号—

発 行
F・E・ヨガライフ協会未来編集部
札幌市中央区南 1 西 2 第 5 藤井ビル 3 F
TEL011-222-0012
<https://yogalife-school.jp>

F・E・ヨガライフ協会

あるインストラクターの活動記録

ヨガライフ協会では、インストラクターの派遣業務『出張ヨガ』を行っています。

主に体育館のヨガ講座や、公民館などのヨガサークルからご依頼をいただき、毎週決まった曜日と時間に地域にお住いの方々が集まって、ヨガに親しんでいただいています。

そんな中で、ときどきイレギュラーな依頼をいただくことがあります。

レッスンは通常一人で行うものですが、参加人数が多く複数人に対応する依頼。またレッスンの時間は基本 90 分ですが、20 分、30 分なんてご希望もあります。椅子に座ったままだったり、宴会の余興に希望されることもあります。今回はそんな一味違う『出張ヨガ』を、あるインストラクターからの報告を交えてご紹介いたします。

令和 7 年 7 月 3 日 (木) 藤女子大学「運動の科学」

会場・藤女子大学花川キャンパス 体育館

対象者…大学生 100 名
※インストラクター 3 名で対応



レッスン会場の様子 1

今回、3 つの学部を合わせた授業で 100 名近くの 1 年生が参加してくれました。

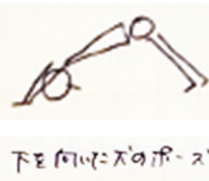
とても蒸し暑い日でしたが、学生さんたちは元気なようでしたので予定通りの内容でレッスンを行いました。

会場に集まった学生さんたちはマットの上で自由に寝転んだりおしゃべりしたり賑やかな様子で、会場で声が届きにくいようであればマイクをつけることを勧められました。でもレッスンが始まると、静かに真剣に聞いてくれたのでマイクをつけずに進めることができました。

できました。

序盤の準備運動は順調でしたが、『下を向いた犬のポーズ』の手本を見せると、悲鳴のような声が上がリ、皆さんの動揺する様子にわたしたちがビックリしました。

ヨガレッスンで毎回のように出てくる『下を向いた犬のポーズ』。日頃の動作で縮みがちな全身をよく伸ばせるポーズです。



下を向いた犬のポーズ

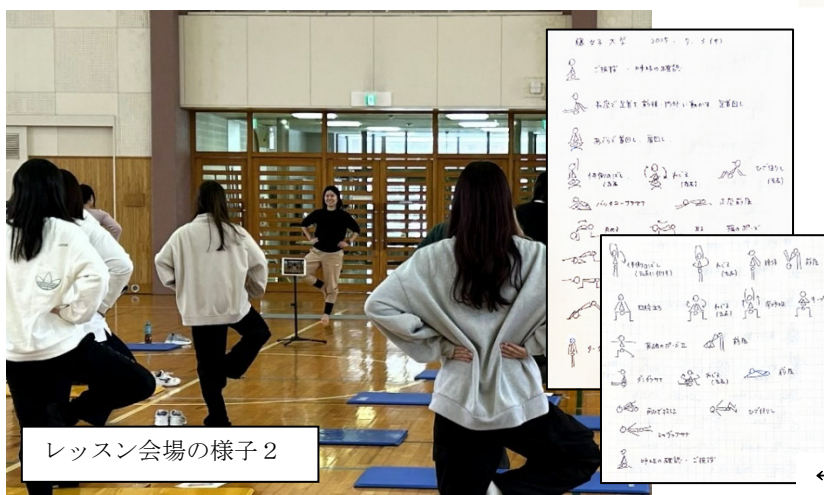
普段、全身を伸ばす機会は少なそうですが、若者なので 2 回行いました！方々でうめき声や喘ぎ声が聞こえ 1 回でダウンする子もいましたが、2 回食らいついてくれました。

そのほか、バランスポーズは得意な子が多いようでしたが、四股立ちでは足腰や腹が弱いことが見受けられました。

後半は疲れた様子が見られたので、予定を変更してクールダウンを長めに取りました。

今回、授業の一環としてのヨガレッスンとのことで大変興味を持って参加させていただきました。

普段はヨガ経験者の方のレッスンや、1 回限りの体験者にしてもヨガに対して興味があつて集まって下さった方とのレッスンでしたが、今回のような授業の単位として



レッスン会場の様子 2

での参加は初めての経験でした。学生さんのモチベーションの差 (前方と後方では全然ちがう) や日常の運動の有無、姿勢の良し悪しなど、拝見させて頂いてとても面白く勉強になりました。

若いから健康で体力がある…というだけではない事が良くわかりました。

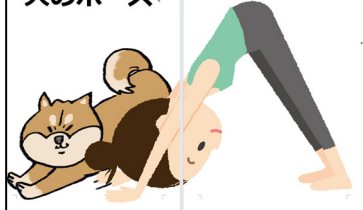
自分のサークルの生徒さんには、『継続していることの素晴らしさ』をお伝えしたいと思いました。

←手書きのレッスン計画書

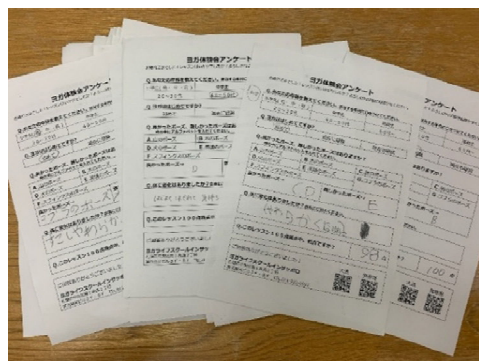
スフィンクス のポーズ



犬のポーズ



木のポーズ



いただいたアンケート用紙

← ヨガポーズ正解ボードの中から3点

初回は小さい子が多く、レッスン前は会場内を走り回る子もいましたが、始まると自分のマットでしっかり参加してくれました。

ヨガのポーズにはよく動物

会場…手稲区体育館
対象者…定員30名×3回
インストラクター2名で対応
参加者は小学生が多いと聞き、クイズ形式にして楽しくレッスンを進めるよう準備しました。

「いつでも・どこでも・いつでも」をモットーに、子どもから高齢者まで幅広い世代の方々が、気軽に様々なスポーツやレクリエーションを楽しめるイベントに、30分×3回のヨガ講座を依頼されました。

令和7年9月21日(日)手稲区スポーツレクリエーション祭2025秋

お子さんは少し難易度が高い方が楽しいようで、年配の方

「全然違う!」「柔らかくなつた」と驚いている人もいました。また、続けて受講される方もいらつしたので、レッスンごとに少し内容を変化させて対応しました。

2回目からは大人や比較的大きい子が多くなり、初回より呼吸などレッスン要素を入れていきましました。普段伸ばしていないところを伸ばす感覚があったようです。最初と最後で前屈する体の変化を確認すると、『全然違う!』『柔らかくなつた』と驚いている人もいました。

や神様の名前がついています。それを利用してポーズに何の名前がついているか考えてもらい、正解のボードを見ながらポーズを行いました。正解のイラストやポーズを見ているので、動きのイメージが付きやすかったようです。すぐく上手に動いている子が多く、楽しんでくれているようでした。

はご自分のできるところで加減して動かしていました。そしてクイズを行うと子供も大人も喜んで答えてくれて、私たちも想像以上に楽しい時間となりました。

後日、参加者のアンケートが届きました。参加者の中から、下は幼児から上は70代まで35名の方が回答してくださいました。

100点満点中、平均点が96点。ほとんどの方が満点をつけてくれました。

たくさんの方が『体が柔らかくなった』と感想を書いてくれましたが、幼児や小学生低学年の子まで柔らかくなったと書いてきたのは、そんな年頃で体の硬さを感じているのかと驚きでした。

北海道酵素限定発売

北海道の原料だけで製造した『北海道酵素』。今年も2025ボトルができあがりました。

あわせて2021年から熟成を続けているビンテージボトルも併せて期間と数量を限定して販売いたします。

販売期間:

9月23日~11月30日

※いずれも予定数に達すると期限内に終売となる場合があります

北海道酵素 2025 税込 5,292 円

北海道酵素 2024 税込 5,400 円

北海道酵素 2023 税込 5,454 円

北海道酵素 2022 税込 5,454 円

北海道酵素 2021 税込 5,832 円

⇒道民割 それぞれ 10%割引!

※対象:現在北海道にお住いの方

製造・販売 ㈱ケルプ研究所

TEL 011-221-1225

FAX 011-251-2335

そして熟成。



北の大地を醸成、

ヨーガ よもやま話

「ヨーガとは心作用の
死滅である」

石飛道子



「ヨーガとは心作用の止滅である」というのは『ヨーガ・スートラ』第1章の第2句の有名なスートラです。皆さんのなかにはこれをそのまま覚えてしまっている方もいるのではないのでしょうか。

サンスクリット語の文で言いますと、「ヨーガシュ チッタ・ヴリッティ・ニローダハ」となります。「チッタ」は「心」という意味、「ヴリッティ」は「作用」とか「はたらき」という意味です。「ニローダ」は、実は仏教ではとてもよく使われる語で、「滅」と訳されるこ

とが多いのです。そんなところから、仏教の専門用語と言っても良いかもしれませんね。

さて、今回は、この一文について解説しましょう。「こんな一文すぐ分かるよ、わざわざ説明する必要ないんじゃない」と思ったあなた、いえいえ、そうではありません。

説明されなければ、全く分からないのが、インドの哲学だと思ってください。では、まず、「ヨーガとは」の部分から行きましょう。どうして最初に「ヨーガとは」という語が来ているのでしょうか。「ええ、うっ？そんなことまで聞くの？」そうですね、考えてみましょう。

ええとお、ヨーガの定義だから、って答えて、どうでしょう。なかなかいいですね。でも、この答えでは100点満点中50点です。

実は、インドでは、語順はとても大切なのです。特に仏教の場合、定義するときは「ヨーガとは…」と始まるのではなく、「これこれが、ヨーガなのである」と「ヨーガ」の語を文尾にまわして説明されるのです。つまり、仏教の場合、分かるところからはじめて分からない言葉（定義される語）に行くのが順序なのです。

特に定義をする場合、知っていることから始めないと定義

を説明される人は、説明について来れないでしょう。「心の作用を止滅してしまうことがヨーガなんですよ」と言われると、「ああ、そうなんですか」と、とりあえず納得できるでしょう。

ちなみに、この第1章第2句以外のすべてのスートラでは、定義と思われるものはみな、仏教の説明の語順にならっていて、パタンジャリは文末に定義される語を置いているのです。ただ、「ヨーガとは」という一文だけが、逆の順序になっているのです。これは大いに謎です。『ヨーガ・スートラ』の著者パタンジャリは、わざわざそうしたのである。なぜ、そうしたのであるのかについては、これから『ヨーガ・スートラ』を説明して行く中で、追々明らかになることでしょう。どうぞ、皆さんも、ご自分で考えてみて下さい。これから、ヨーガのスートラを一つずつ説明していきますので、それらを学んでいく中で、自然と答えが浮かび上がってくるのではないかと思っています。楽しみにしてくださいね。



カラダとココロ やさしい 鍼灸治療

226

冬の養生

F&E鍼灸院

院長 工藤 由美子

「養生」とは生命を養うことです。養生は特別なことではなく日常生活の中でできる小さな工夫です。カラダが本来持っている自然治癒力がととのい健やかな状態になることです。

冬は「寒い」「つめたい」「暗い」「静か」「重い」などのキーワードが示すように陰陽でいうと陰の要素が強い季節です。このような冬の特性を知り、冬に適した養生で冬に起こりやすい心身の不調に対処しましょう。

冬の養生の4つのポイント
早寝早起き

東洋医学の古典黄帝内経には「この季節には早く眠り、日の出にあわせてややゆつくりと起き…」と書かれています。

黒い食べ物を積極的に食べる

冬は「腎」の働きが落ちる傾向があります。その「腎」の働きを助けるのが黒豆、黒米、黒胡麻、キクラゲ、海藻などの黒い食材です。

セルフケアで温活

このごろは、おへそを出すフアッションがまた流行ってい

るようです。寒くなってきましたのにセーターも丈が短くおへそが見えています。お腹と足首は冷やさないのが原則です。そして入浴はシャワーだけですませず湯船にしっかりつかりましょう。もう少しケアをしたいなと思ったら三陰交へのお灸がオススメです。

冬におすすめのココロのケア

太陽の光を浴びることで精神を安定させるセロトニンの分泌が盛んになります。セロトニンが少ないと疲労、イライラ、不眠などの症状が起きやすくなります。

ずいぶんと寒くなりました。インフルエンザ、風邪、コロナに注意しながらお過ごし下さいませ。



Q・O・L
クオリティ
オブ・ライフ

心・からだ

280

夏から冬へ

寒さに脳も縮こまる

村田 和香

今年の夏は暑かった。と、思っていたら最近では寒い。いっぺんに冬のような。暑さから解放され、ほっと一息の上、虫の音や月明かりに感傷的な気分になつていられない寒さです。心も身体も冬の準備はできていなかった。

お部屋の気温は適切になっていきますか。実は、室温が低いと脳の老化が進むという研究があります。居間の温度は低い家で暮らす人ほど、脳の健康状態に影響を受けているという研究結果からです。

寒いと体温が下がることを防ぐために血管を収縮させます。その結果、血圧が上がります。脳の血管が変化します。そうすると、小さな梗塞が起きたり、細い血管が切れたりすることです。脳の機能が低下してしまうのです。また、人は心地よい環境にいて、「食べたい」、「遊びたい」、「運動したい」といった意欲が出てきます。寒い環境にいますと、そんな意欲が低下します。意欲の低下は、アルツハイマー型認知症にもつながります。

生活の基本は、食べることに着ること、住まうこと、衣食住です。住む環境がよくない場合、食することにさえ注意が向かなくなり、ついつい、たんぱく質の摂取量が少なく、炭水化物主体で食塩が多くなり、健康となります。

さらに、部屋が寒いと、運動機能も低下します。寒い環境の部屋では、多くの場合、暖房器具の前を離れられず、こたつから出られず、運動する機会が減ってしまいます。ときに、寒さのため一日中、布団やベッドの

中で過ごすこと、ありませんか。こうなると、本当に活動量は激減です。

部屋の寒さのため、こたつや布団の中で過ごすことで、運動する機会が減ってくると、途端に脳の機能が落ちてしまします。運動と脳の機能は関係ない気がするかもしれませんが、脳にとつては、頭を使うことも身体を使うことも同じ情報処理なのです。運動の機会が減るということは、脳の機能も低下させてしまうのです。お部屋の温度、確認しておきましょう。

群馬パース大学リハビリテーション学部部長・教授
北海道大学名誉教授
保健学博士

人生はいつの時期も、悩み苦しみ、
それでいて、夢を見ることができるもの



第2刷刊行しました

クオリティ・オブ・ライフ
こころとからだ

村田 和香 著

価格 1,650 円(税込)

11 月 営業のお知らせ

11 月 3 日（祝・月）

3F 10:00~11:30

8F 10:30~12:00

3F 13:00~14:30

11 月 24 日（祝・月）

3F 10:00~11:30

8F 10:30~12:00

3F 13:00~14:30

8F 13:30~14:30

夜のレッスンはお休みです
受付は 17:00 までとなります
お問合せや商品の発送など
お気をつけください

ヨガライフスクール
インサッポロ
011-222-0012

（株）ケルブ研究所
011-221-1225

ヨガライフ
今昔物語 6

F・E・ヨガライフ協会理事長

上山祐雅子

札幌へ戻ってからは、手稲の「禅と内観」をうたっているヨガ支部のヨガ道場に通っていました。そこには、私と同じようにヨガ道場入門していた男性がいました。三島の沖ヨガ道場出身は、その男性と私のみでした。1、2 年経った頃でしょうか、その男性から、琴似の西区民センターの沖ヨガのサークルで教えないかと、お誘いをいただきました。私は、「教えるなんてすぐには無理」と思っ

てお受けすることをためらっていました。当時、沖先生は各地で講演をされていました。地方講演では沖ヨガ各支部の者が、受付や御本の販売などのお手伝いに伺います。沖先生が来札され、私もお手伝いへ行つた際に、ヨガを教えようと誘われました。「ヨガを先生に相談しました。」「ヨガを始めて 1、2 年しか経ってないのに、ヨガを教える先生が自分にできるでしょうか？」と聞く私に、沖先生は怒鳴つたのです。「馬鹿野郎！先生になるなんて思いあがるな！」「沖道場で教わったことを、皆さんにお伝えするという心に何故なれないんだ！」その時、目が覚めました。「教える」ということは、「感謝・懺悔・下座・奉仕」「ヨガは、特別なものじゃない、生活そのものなんだ」沖先生から学んだことでした。