
ヨガ × SDGS × 生駒市 『呼吸するまち、生駒』

自分を整えることが、まちと未来を整えることにつながる。

青竹・茶筌・竹林の循環する恵みとともに、

足元から地球とつながるヨガ体験を。

サントウシャ

清水佑子

■プログラム案

◆青竹踏みウォームアップ（10分）

- ・ 足底感覚を呼び覚まし、バランス力を高める
- ・ SDGs：目標3「健康と福祉」、目標15「陸の豊かさを守ろう」

◆ヨガセッション（45分）

- ・ 自然とつながる：屋外 or 素足でアーシング（目標13）
- ・ 人とつながる：ペアポーズや呼吸の共鳴（目標5・16）
- ・ モノと距離をとる：ミニマルな道具で行う（目標12）

◆茶のひととき（20分）

- ・ 茶筌の文化紹介 & 地元産抹茶 or ハーブティー
- ・ SDGs：目標11「まちづくり」、目標17「パートナーシップ」

🧠 シェアタイム（10分）

- ・ 感じたSDGsを選び、自分の一歩を考える
-

■なぜ「青竹踏み？」

足底感覚と姿勢制御の関係

足底にはメカノレセプター（機械受容器）が豊富に存在し、
立位や歩行時の姿勢制御に必要な情報を中枢神経系に送っています。

これらの感覚情報は、重心の位置や体の傾きを感知し、
適切な筋活動を引き起こすことでバランスを保つのに寄与します。

研究によれば、足底の感覚入力が低下すると、姿勢制御において、重心動揺が増加することが報告されています。

青竹踏みの活用とヨガへの応用

青竹踏みは、足底のメカノレセプターを刺激し、感覚入力を増強する簡易な方法です。

これにより、姿勢制御能力の向上やバランスの改善が期待できます。

仮に青竹踏みの製作→持ち帰り、まで行くと、自宅でも健康習慣が継続できます。

※足底感覚の低下は、高齢者の転倒リスクやバランス能力の低下と密接に関連しています。

足底感覚を改善するための介入は、転倒予防に有効である可能性があります。

ヨガや青竹踏みなどの活動を通じて、足底感覚を刺激し、バランス能力を向上させることは、
高齢者の転倒予防に寄与する可能性があります。

■期待できる効果

✓ 身体的効果

姿勢制御力／集中力／バランス改善

✓ 心理的効果

安心感／自己肯定感／地域とのつながり

✓ 社会的効果

環境意識の向上／伝統文化の再発見／持続可能な行動促進

✓ 学びとしてのSDGs

「知る」より「感じる」アプローチで浸透

■その他展開案

親子向け

・青竹DIY＋親子ヨガ＋茶ふるまい

教育連携

・学校・企業向け SDGs×感覚統合研修

地域資源コラボ

・竹工房／茶筌職人／市民団体と連携

開催場所例： ・高山竹林園、公園、古民家

地域と身体を結ぶ“暮らしの循環”をつくろう

ヨガ＝つなぐ・むすぶ
