



動物モチーフがかわいいポリウォークスのシューズ。ネコ、イヌ、サル、ペンギン…シューズのキャラクターになったつもりで、パパとママと一緒にヨガのポーズにチャレンジしてみましょう。

1. ネコのポーズ

ネコのようにやわらかくリラックス

- 1.ネコのように四つんばいになります。
※両手が両肩の下に、ひざが腰の下でつま先は床につくようにします。
- 2.息を吸って、足と手はそのまま、頭と胸を引きあげて上を見ます。
- 3.息を吐いて、背中が丸くなるようにおへそを見ます。
- 4.呼吸に合わせて、からだを動かしましょう。



message for papa & mama

ヨガは呼吸とともにからだを動かします。ポーズは無理せず、むずかしく考えすぎず、ほめて、楽しんで、休みながらおこないます。呼吸が止まらないよう、調えるときは「フー」と声をかけてあげてみてください。健康なこころとからだを育みます。



2. イヌのポーズ

イヌが伸びをしている姿をイメージ

1. 四つんばいで腰をあげ、手と足を伸ばしましょう。
2. 呼吸をしばらくおこないます。

ぼくもできるかな?



3. カエルのポーズ

カエルのジャンプに挑戦

1. 屈伸して足の間で手を合わせます。
2. そのままカエルのように上下にジャンプ!



4.

ペンギンのポーズ

まっすぐ立っているペンギンをイメージして

1. 手を腰に、足はかかとをつけて。
2. 呼吸に合わせて片足ずつ開いたり閉じたり。目をつぶって、バランスの練習をしてもよいでしょう。





5. サカナのポーズ

サカナはえら呼吸をしているよ

1. 両足をそろえて横たわり、手の平を床におく。
2. 息を吸いながら両ひじと頭のてっぺんを床につけ、少しづつ上半身を起こしながらそらせませす。
3. 終わったら横たわります。無理なく呼吸ができる範囲でおこなひましよう。終わった後は、頭を左右に動かして首の緊張をとりましよう。



6. サルのポーズ

おサルさん、どこがかゆいかな？

1. 座って軽くあぐらをかきます。
2. 片足をもって、あご、ほっぺ、鼻、おでこ、その場所に近づけたり、つけたりします。両足おこなひます。



7. ワニのポーズ

獲物に狙いを定めたワニの気分で

1. うつ伏せで、手を胸の近くにおいて、足の指は立てて。太ももをあげるようチャレンジしてみましよう。
2. そのまましばらく呼吸をしてみます。

put your hands together

最後は組める程度に足を組むノドマアサナ（蓮の花のポーズ）で、ポーズをとった動物たちや、生きとし生けるものすべてに感謝をこめ、手を合わせます。



お休みのポーズ

仰向けになって、手の平を上向きに目を閉じて、しばらくゆったりと休憩、お昼寝をまします。お休みのポーズなので、ポーズとポーズの間にもお休みをいれましよう。

渡辺えり子

ヨガインストラクター。アシュタンガヨガに出会い、ヨガの後の心の静けさが好きでヨガを毎日するようになる。現在はAshtanaga YoyogiのBarry Silver氏のアシスタントとしても活躍中。 <http://erikom.jugem.jp/>

指導・監修：渡辺えり子 写真：福田真知子 モデル：ことね



太陽の下で
遊ぶ楽しさを伝えたい

カラフルな色と動物をモチーフにしたデザインが特徴のキッズシューズブランド「POLLIWALKS」。すっかり室内で遊ぶことに慣れてしまった現代の子どもたちに、「POLLIWALKS」をはいて外へ出かけることで、太陽の下で遊ぶ楽しさに気づいてほしいと思っています。また、「POLLIWALKS」を使ったユニークなワークショップを通じ、子どもたちに「元気」と明るい「笑顔」を提供できるよう、活動を展開しています。

Friends for your feet!



ELMO ¥3,980



COOKIE MONSTER ¥3,980



PENGUIN ¥3,980

イベントスケジュール

東急百貨店たまプラーザ店にて、イベントを開催まします。

日時：10/9（土）～10/11（月） 場所：東急百貨店 たまプラーザ店 屋上 スカイランド

内容：ワークショップ&ご試着販売会

その他、楽しいワークショップを開催予定でます。詳しい内容は、ウェブサイトまです。

【お問い合わせ】 POLLIWALKS 日本総代理店 株式会社 KONECT ☎ 03-3944-8316 www.konect.jp