

2018年2月16日

## (株) JAL スカイ羽田事業所「ヨガ教室」報告書

### 1. 実施日時・場所

- 第1回：2017年10月30日（月） 15:00～16:00 羽田国際線新グリーンフイングルूम  
第2回：2017年11月6日（月） 15:00～16:00 羽田第1ターミナル309会議室  
第3回：2017年11月27日（月） 15:00～16:00 羽田第1ターミナル309会議室  
第4回：2017年12月11日（月） 15:00～16:00 羽田第1ターミナルグリーンフイングルूम

### 2. 参加人数

第1回：5名 第2回：7名 第3回：11名 第4回：6名

### 3. 講師

ヨガインストラクター 佐藤 陽子（さとう ようこ）先生

### 4. 主な内容

インストラクター指導の下、視覚・嗅覚・聴覚を下記の環境を整えて実施。

- 視覚 照明を落とし、リラックス効果を高め雑念を払う。  
カラフルなヨガマットを購入し、気分を高める。
- 嗅覚 開催中はアロマディフューザーを使用し、リラックス効果を高める。  
香りは、ディフューザーを停止させると数分で消える。
- 聴覚 I POD で落ち着いたピアノ音楽や波の音を流す。

第一回目はヨガの深い呼吸のレッスンからスタート。

第二、第三回目は少し複雑な動きを取り入れたレッスン。

第四回目は、初心者が多かったため基礎的なポーズとストレッチを中心にしたレッスン。

## 5. 当日の様子



## 6. 参加者の声

- ・深い呼吸を習い、自分と向き合うなかで、数十分前までは切羽詰まった形相で仕事をしていた自分の姿が駆け巡った。
- ・ヨガ経験者でも自分の体重が支えきれず、手足がプルプルする場面もあった。
- ・ストレッチ効果で足のむくみがなくなり、驚いた。
- ・最後に行く「屍のポーズ」(仰向け)では、照明は真っ暗に、音楽もストップし、現実世界から遠のき、まるで夜の砂漠で人知れずミイラになった気分。完全にリラックスし、リフレッシュできた。

以上