

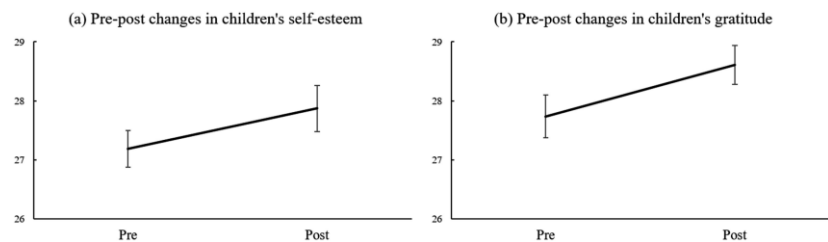
自己調整実践としての朝ヨガ：小学校でのヨガプログラムへの参加に伴う児童の自尊感情と感謝の縦断的变化

所属：総合教育部門

職位・氏名：准教授・塩田翔一

I. 研究概要

公立小学校 7 校の全校生徒を対象とした朝ヨガプログラムを 6 か月実施した。主な結果として、自己肯定感と他者への感謝の気持ちがいずれも有意に向上した。学校教育における短時間・低負担のヨガ実践が、児童の社会情動的発達を育む可能性を示す予備的知見を得た。



II. 今後の展開

今後は、多地域・大規模な実践を通じて知見の再現性を検証するとともに、対照群を含む研究デザインや長期追跡調査により、朝ヨガの有効性と作用機序をさらに明らかにしていく必要がある。

III. 論文情報

雑誌名：Frontiers in Psychology

論文タイトル：Morning Yoga as an Embodied Regulatory Practice: Longitudinal Changes in Children's Self-Esteem and Gratitude Following Participation in a School-Based Yoga Program.

著者：塩田翔一 1) *、大人形孝浩 2)、原田博 3)

1) 青森県立保健大学健康科学部総合教育部門

2) 北九州市立田原小学校

3) 北九州市教育委員会

DOI :

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2026.1884043/full>

Key Words ①gratitude ②school based program ③self-esteem ④ socio-emotional learning ⑤yoga

Ⅳ.お問い合わせ先

青森県立保健大学 キャリア開発・研究推進課 事務担当

E-Mail : kyariken@ms.auhw.ac.jp

TEL : 017-765-4085