

Paws & HeHappy with my dog

Sapuna 

愛犬とかけがえのない時間を。今この瞬間を特別に

ドッグヨガ入門

目次

- 0 Sapuna ドッグヨガ
- 1 ドッグヨガってなに？基本と心構え～普通のヨガとの違い～
- 2 ドッグヨガで絆を深める信頼関係
- 3 飼い主の心が整うと愛犬の心も整う理由
- 4 ドッグヨガをはじめる前のポイント
- 5 ドッグマッサージ2つのやり方
- 6 ドッグヨガの主なポーズ
- 7 おうちで続けるドッグヨガ習慣
- 8 最後に

ドッグヨガは忙しい毎日の中でも無理なく続けられる、 愛犬とのかけがえのない時間を育てるためのコミュニケーションタイム

Sapuna Dog Yogaでは、
私たちはヨガのポーズをとりながら、ドッグマッサージ/抱っこ/アイコンタクト
をしたり、おもちゃやおやつを使って遊び楽しみながら自然に絆を深め、
ドッグヨガを通して穏やかな時間を共有し、愛犬と一緒に心と体のバランスを整
えていきます

一緒に楽しむ時間は、愛情を伝える大切なひとときです
また触れ合いにはお互いにリラックスを促し信頼関係も深めてくれます

大切なのは完璧に行うことではなく意識して愛犬との時間をつくること
1日5分でも積み重ねることが、かけがえのない毎日につながります



ドッグヨガの基本と心構え

心と体の健康



ドッグヨガを通して健康状態
の変化に気づきやすくなる

コミュニケーション



信頼関係に繋がり絆を深める

LOVE



愛犬のと時間を大切にする
愛を形に

～普通のヨガとドッグヨガの違い～



ヨガはマインドフルネスに今この瞬間に意識を向けることがとても大切

普通のヨガは「“自分”と向き合う時間」ですが、ドッグヨガは「“愛犬”と向き合う時間」です

なぜドッグヨガすることで絆が深まるのか ～オキシトシンとの関係性～

アイコンタクト



触れる



遊ぶ



愛犬と過ごす時間でオキシトシンが分泌され、絆が深まることは科学的にも証明されています

オキシトシンとは

オキシトシンは主に愛情・絆・幸福感に関わる「脳内ホルモン」のひとつ
愛犬との触れ合いを大切にするドッグヨガでは分泌されやすいです
またどのような心で愛犬と向き合いドッグヨガをするのかが重要なポイント！

オキシトシン5つの効果



ワンコとヒト、心と心のつながり

飼い主の心が整うと

呼吸や動き/表情/声のトーン/雰囲気などを通して
その落ち着きが愛犬に伝わります

愛犬は飼い主の感情に敏感。心が穏やかな時は行動も落ち着く、イライラしていたり慌ただしかったりすると、愛犬もソワソワする

つまり、愛犬の心の安定は、飼い主との心
のつながりによって生まれる相互作用であり、
互いの絆が深まるほど、安心して穏やかな時間が自然に生まれるのです



ー全体のポイントー

- 首周りの負担を軽減するため、リードで首を引っ張る動きは避ける
- 滑りにくいマットを使い、足腰や関節への負担を軽減する
- 無理にドッグヨガをさせない
- 強制せず、愛犬のペースに合わせる
- 愛犬と一緒に楽しむことを最も大切にする

— 体重別ポイント —

【体重が～約10キロ以下のわんこ】

- 抱っこやポーズ中は基本両手で抱っこ
- 体をしっかり支え、無理な体勢にしない
- 骨が細く骨折しやすいため、高い位置からの着地に注意

【体重が約10キロ以上のわんこ】

- 無理に抱っこせず、床と一緒にできるポーズを中心にする
- おやつを使ったドッグヨガ以外の時は、アイコンタクトやドッグマッサー
ージなどのふれあいでコミュニケーションをとる

一性格別ポイント

【抱っこ好きな子】

- 抱っこポーズは安心感を活かして短時間で行う
- 両手で抱っこをし愛犬の体をしっかり支え、関節や背骨に負担をかけない

【怖がりな子】

- 無理に行わず、まずは環境に慣らすことを優先する
- 飼い主のそばで安心できる距離を保つ
- 音や人の少ない静かな環境で行う（優しく声をかけながら触れ合う）

【元気もりもりな子】

- 無理に抱っこやドッグマッサージをしない
- 遊びを取り入れながら、楽しく動ける内容にする

ー パピー&シニアのポイント ー

【パピー】

- パピー（子犬）のポイント
- 骨や関節が未発達のため、無理に行わず、負荷はかけない
- 集中力が短いので、愛犬に合わせる
- 遊び感覚で取り入れ、ドッグヨガ＝楽しい時間と覚えてもらおう！

【シニア】

- 関節や筋力が低下しているため、無理なポーズや負荷はかけない
- 動きはゆっくり、短時間でこまめに休憩を取りながら行う
- 体調の変化に敏感なので、様子を見ながら無理せず中止する判断も大切
- 首周りなど筋肉をやさしくほぐすことで、こわばりの緩和やリラックスにもつながる

05

2種類のドッグマッサージ

別途の動画をご覧ください

リンパのしくみ / 4大リンパ節

【主な役割】

- 1：老廃物の回収と排出
- 2：免疫機能のサポート

【ポイント】

リンパは血液と違い、心臓のようなポンプがないため流れがとてもゆっくり。体を動かしたり、マッサージをすることによってリンパの流れが良くなり、老廃物の排出をサポートし、免疫力の向上にも繋がります

【4大リンパ節】

頸部（首） / 腋窩（脇の下） / 鼠蹊（脚の付け根） / 膝下（膝裏）



骨格/筋肉の役割とポイント

骨は体の枠組みを作り、筋肉はその骨を動かすことで、歩行や呼吸などの活動が可能
骨と筋肉は互いに補い合い、身体機能を支えている

【骨】

- 鎖骨がない
- ヒトと比べると手首と足首が浮いている状態

【筋肉のポイント】

- 鎖骨がないため首回りの筋肉が凝りやすい
- 小型犬やシニアは全体的に筋肉量が少ない傾向



適度な運動を心掛け栄養バランスが取れた食事を提供することが重要



06

ドッグヨガの主なポーズ

別途の動画をご覧ください

ドッグヨガの主なポーズ



ドッグマツサージ：5ポーズ

(立位開脚前屈のポーズ/がっせきのポーズ/座位片足伸ばしのポーズ/船のポーズ/ガス抜きポーズ)



抱っこ/寄り添う：3ポーズ

(戦士のポーズ2/木のポーズ/三日月のポーズ)



おやつやおもちゃを使う：5ポーズ

(半分の魚の王のポーズ/門のポーズ/鳩のポーズ/椅子のポーズ/戦士のポーズ3)

※別途の動画をご覧ください



ドッグマッサージ：5ポーズの1ポイント解説

【立位開脚前屈のポーズ】

たまには頭を下にしてみよう！愛犬とおでことおでこを近づけて、両手で愛犬の顔を包み込もう！

【がっせきのポーズ】

私たちは股関節の伸びを感じながら愛犬の頭からお尻まで優しくなでて、お互いに心と体の巡りをよくしよう！

【座位片足伸ばしのポーズ】

私たちは脚裏を伸ばしながら、愛犬の肩甲骨からお尻にかけての体側をマッサージ！

【船のポーズ】

両手の中におやつを隠して胸の前で合掌、ポーズをとりながら愛犬はマテゲーム、私たちはお腹を使ってキープ！

【ガス抜きポーズ】

愛犬の顔をしたから見上げよう！そして耳やほっぺなど、顔周りをくるくるマッサージで愛犬の顔を可愛くクシャクシャにしちやおう♡

抱っこor寄り添う：3ポーズの1ポイント解説

【戦士のポーズ2】

抱っこ：小型犬も大型犬も関係なく抱っこチャレンジ！私たちの筋肉の強さは愛犬との生活で絶対に役立ちます！笑

【木のポーズ】

抱っこ：両手で抱っこして、愛犬に1点集中。愛犬の重さを感じながら、快適な抱っこを目指すためにバランスチャレンジ！

寄り添う：木のポーズをとりながら愛犬とアイコンタクトや名前を読んだり
マットにいる愛犬タッチできそうなら触れ合おう

【三日月のポーズ】

股関節の伸びを感じて、愛犬の首をモミモミマッサージ♪抱っこしてもOK、わんこは床で向かい合うようにしてもOK！



おやつ/おもちゃ：5ポーズの1ポイント解説

【半分の魚の王のポーズ】

このポーズをとったら、捻った側の手で、おやつorおもちゃをもち、愛犬と遊びながらツイストを深めよう！

【門のポーズ】

おやつorおもちゃ持っている手をぐるぐる回したり、手を天井と床と上下に動かしたりして、愛犬と遊びながら肩周りをほぐそう！

【鳩のポーズ】

お尻の伸ばしながら、愛犬と顔と顔を近づけよう、そして温もりを全身で感じよう！

【椅子のポーズ】

両手合掌でおやつを隠すお互いにキープorおもちゃを持って、引っ張り合いっこしよう！ポーズが崩れないように下半身強化♪

【戦士のポーズ3】

どちらかの手でおやつをもち、戦士のポーズ3をとったら、愛犬にどっちにおやつが入っているかゲーム！

朝起きたら



交感神経を刺激するために
私たちはアクティブに体を動かし
愛犬たちとおやつやおもちゃで
遊びながらドッグヨガ



【散歩前はウォームアップ】

ポイントは体を温めて怪我予防、心もワクワク

【お散歩後はクールダウン】

ポイントは筋肉の緊張をほぐし、スキンシップで
さらに絆を深める

寝る前



副交感神経を刺激するために
私たちはストレッチ要素の高いポ
ーズでドッグマッサージをしながら
愛犬と一緒に心と体をほぐす

1日5分！ルーティーンと続けるコツ

内容は1つに絞る / タイミングを固定する / 完璧主義を捨てる / 記録をつける

愛犬との時間を大切にする意識を持つ など

大好きな愛犬と過ごせる時間を大切に

ドッグヨガを通して
愛犬とのかけがえのない時間を増やし
笑顔がある絆も深めましょう

心と体の健康を育みながら、毎日の暮らしがもっと
とワンダフルで特別なものになりますように

これからもお互いにドッグヨガを楽しみましょう

Sapunaドッグヨガ講師
武川未央

