

Sapuna ドッグヨガー ー入門講座：座学ー

Sapuna 

【ドッグヨガ入門講座カリキュラム】

0 : Sapuna ドッグヨガ

1 : ドッグヨガって何？

基本の心構え/ヨガとドッグヨガの違い

2 : ドッグヨガで深める信頼関係

3 : 飼い主さん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
(体重別、性格別、パピーとシニア)

5 : ドッグマッサージで役立つ簡単な解剖学

6 : ドッグヨガ主なポーズ紹介

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方法の1つ

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

ドッグ大切なのは完璧に行うことではなく、どのような気持ちで愛犬と向き合い過ごしていくか、楽しんでいくのかなど、意識して愛犬との時間をつくるのが大切です。1日5分でもいいので毎日の積み重ねが、愛犬とのかけがえのない毎日につながります

愛犬の好きなところを書き出そう



ドッグヨガは、愛犬と飼い主がドッグヨガを通して心身を整える時間です。

基本となるのは「無理をしない、無理させないこと」愛犬のペースや気持ちを尊重することです。ポーズの完成度よりも、穏やかな呼吸と安心できる空間づくりが大切であり、愛犬がリラックスしているかどうかを常に感じ取る姿勢が求められます。

【心と体の健康】

ドッグヨガでは愛犬とのコミュニケーションを大切にしているので、自然と愛犬の小さな変化に気づきやすくなります。呼吸の速さや体のこわばり、触れたときの反応、毛艶や、なんかいつもより元気がないな、など日常では見逃しがちなサインを敏感に感じ取れるようになります。

それは健康状態の早期発見にもつながり、結果として愛犬の健やかな生活を支えることになります。

【コミュニケーション】

また、愛犬に意識をむけ続け一緒に過ごす時間は、言葉を超えた信頼関係を育みます。触れ合い、目を合わせ、スキンシップをとることで、互いの存在を深く感じることができます。この積み重ねが愛犬との絆を強め、「かけがえのない時間」そのものの価値を再認識させてくれます。

【LOVE 愛を形に】

忙しい日常の中で、愛犬との時間はつい当たり前になりがちですが、ドッグヨガはその時間を特別なものへと改めて感じるすることができます。意識して向き合い、共に過ごすひとときを愛犬と一緒に味わうことで、愛情はより具体的な形となって表れます。



ドッグヨガは単なる運動ではなく、愛犬への想いを深め、日々の暮らしに温かさと気づきをもたらす大切な習慣なのです。

ヨガにおいて大切にされている考え方のひとつが、マインドフルネスという言葉。これは「今この瞬間」に意識を向けることを意味し、過去や未来ではなく、呼吸や体の感覚、心の状態に意識を向けていく姿勢を指します。

【ヨガ】

普通のヨガでは、自分自身の内側に意識を向け、体の動きや呼吸、感情の変化を感じ取りながら「自分と向き合う時間」を深めていきます。日常の忙しさから少し離れ、自分の心と体を整える大切なひとときです。



【ドッグヨガ】

ドッグヨガはその意識の向け方が少し変わります。もちろん自分の呼吸や体の状態を感じることも大切ですが、それ以上に意識を向ける対象が「愛犬」へと広がっていきます。ドッグヨガは「愛犬と向き合う時間」であり、共に過ごす中でお互いの存在を感じ合うことが中心になります。

例えば、愛犬の呼吸のリズムや体の温もり、触れたときの反応に意識を向けることで、自然と「今この瞬間」を共有する感覚が生まれます。言葉を使わないコミュニケーションの中で、飼い主は愛犬の気持ちを感じ取り、愛犬もまた安心感を得ていきます。この双方向のつながりが、ドッグヨガならではの魅力です。

普通のヨガが自己理解を深める時間だとすれば、ドッグヨガは関係性を深める時間とも言えます。自分自身を整えるだけでなく、大切な存在と心を通わせることで、より豊かな気づきが生まれます。それは単なる運動やリラクゼーションを超えた、心の交流の時間です。

また、愛犬と一緒に「今」に意識を向けることで、日常の中にある何気ない時間の価値にも気づけるようになります。忙しさの中で見過ごしていた愛犬の表情や仕草に目が向き、より深い愛情が育まれていきます。

このように、普通のヨガが「自分自身と丁寧に向き合う時間」であるのに対し、ドッグヨガは「愛犬と共に今を感じ、愛犬と向き合う時間」です。どちらもマインドフルネスを大切にしていますが、その意識の広がり方に違いがあります。

ドッグヨガによって愛犬との絆が深まる理由のひとつに、「オキシトシン」というホルモンの働きがあります。

オキシトシンは「愛情ホルモン」や「幸せホルモン」とも呼ばれ、人と人、そして人と動物との信頼関係や安心感を高める役割を持っています。

このオキシトシンは、特別なことをしなくても、日常の中のシンプルな関わりで分泌されます。例えば、愛犬と優しく目を合わせるアイコンタクト、体を撫でたり触れたりするスキンシップ、一緒に遊ぶ時間などです。こうした関わりの中で、飼い主と愛犬の双方にオキシトシンが分泌され、お互いに安心感や幸福感が高まっていきます。

ドッグヨガは、まさにこれらの要素が自然に含まれている時間です。ポーズをとりながら愛犬に触れたり、呼吸を感じながら穏やかに目を合わせたりすることで、意識的に深いコミュニケーションが生まれます。

忙しい日常の中では、どうしても愛犬と過ごす時間が流れ作業のようになってしまうこともあります。しかしドッグヨガでは、意識的に手を止め、愛犬としっかり向き合い、スキンシップをとっていきます。この“質の高い時間”こそが、オキシトシンの分泌をより促し、信頼関係を深める鍵となります。

実際に、犬と飼い主が見つめ合うことでオキシトシンの分泌が増えることは科学的にも報告されており、触れ合いや共に過ごす時間が絆を深めることに大きく関わっていることがわかっています。

つまり、ドッグヨガは単なるリラクゼーションや運動ではなく、科学的な側面から見ても絆を深める効果が期待できる時間なのです。

オキシトシンの働きを通して生まれる安心感と幸福感は、言葉を越えたつながりを生み出し、かけがえのない絆へとつながっていくのです。



【オキシトシン5つの効果】

ドッグヨガでマインドフルネスにコミュニケーションをとることによってオキシトシンが分泌される

↓

① 絆・信頼

- ・愛犬との絆が深まる
- ・信頼関係がUP

② ストレス軽減

- ・不安が和らぐ
- ・リラックスできる

③ 幸福感・安心感

- ・心が満たされる
- ・穏やかな気持ち

④ 行動意欲の向上

- ・前向きな気持ちになる
- ・関わりたくなる
- ・一緒に過ごす時間が増える

⑤ 心身の健康サポート

- ・自律神経が整う
- ・ストレス耐性がUP
- ・全体的な健康維持

↓

(循環して再びオキシトシン分泌へ)



★ドッグヨガ中「触れる・見つめる・共に過ごす」ことで愛情の循環が生まれ、絆は自然と深まる。なので、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!

ワンコと飼い主の間には言葉を越えた「心と心のつながり」があります

ドッグヨガなどを通して飼い主の心が整うと、その穏やかさは自然に愛犬に伝わります。呼吸のリズムや体の動き、表情や声のトーン、そして全体の雰囲気などを通じて、犬は飼い主の感情や状態を敏感に感じ取ります。

例えば、飼い主が深くゆったりと呼吸をしてリラックスしていると、愛犬も安心して落ち着いた行動をとることが多くなります。一方で、飼い主がイライラしていたり、慌ただしく動いていたりとすると、愛犬も不安やソワソワ感を抱き、落ち着きに欠けることがあります。

このことからわかるのは、愛犬の心の安定は単独で生まれるものではなく、「飼い主との心とのつながりによる相互作用」であるということです。互いに影響し合う関係の中で、飼い主が穏やかでいることは、愛犬の安心感と安定した行動につながります。つまり、愛犬が落ち着きや安心感を感じるためには、飼い主自身が心を整えることが重要なのです。

さらに、この心の相互作用は絆を深める大きな要素にもなります。共に過ごす時間の中で、互いの気持ちを感じ取り合い、信頼や安心感が積み重なることで、絆が深まります。

そして飼い主と愛犬が共に穏やかで安心できる時間が自然に生まれます。

この「安心で穏やかな時間」は、日常生活の中で互いを理解し合う基盤となり、信頼関係を強化する土台となります。

愛犬と飼い主の心とのつながりは、単なる感情のやり取りに留まらず、生活全体の質を高める大切な要素です。

日々の関わりの中で、飼い主が自分の心を整え、愛犬と向き合うことが、互いにとってのかけがえのない時間と幸せを生むのです。



【全体のポイント】

- 首周りへの負担を避けるため、リードで首を引っ張るような動きは行わないようにしましょう。
 - 滑りやすい床で行うと足腰や関節に負担がかかるため、滑りにくいマットを使用することも重要です。
 - 無理にドッグヨガをさせない
 - 強制的に動かしたりせず、愛犬のペースに合わせて進めることが大切です。
 - ドッグヨガは飼い主と愛犬と一緒に楽しむ時間であり、愛犬にとって安心して心地よい体験であることが最優先です。
- ★愛犬の反応や気持ちを尊重しながら、互いにリラックスして楽しむことを心がけることで、より良い時間を共有することができます。



【体重が約10キロ以上】

●無理に抱っこすることは避け、床で一緒に行えるポーズを中心に進めることが基本です。おやつを使ったドッグヨガ以外の時間でも、飼い主の声やタッチを通して愛犬に安心感を与えることが大切です。

※ドッグヨガの時間を通してアイコンタクトを取ったり、軽いドッグマッサージで体をほぐしたりすることで、抱っこ以外の方法でも十分にコミュニケーションを深めることができます。



【体重が約10キロ以下のワンコ】

●特に体の支え方に注意が必要です。抱っこやポーズ中は、基本的に両手でしっかりと抱き支え、体を安定させながら愛犬の反応を確認し、無理な体勢にならないよう心がけましょう。

※脇の下だけを持って吊り上げる、縦抱き（人間の子どものような抱き方）、背骨が曲がった状態の抱っこ、などNG

●小型犬は骨が細く、骨折のリスクが高いため、高い位置から飛び降りたり落下させたりしないよう十分に注意することが大切です。

【抱っこが好きな愛犬の場合】

●抱っこポーズを活用することで安心感を引き出すことができます。ただし、抱っこする際は必ず両手でしっかり支え、愛犬の体全体を安定させることが重要です。特に関節や背骨に負担がかからないよう、体勢を調整しながら行うことを心がけましょう。

※片手で抱き上げたりすると怪我の原因となるため避けます。※脇の下だけを持って吊り上げる、縦抱き（人間の子どものような抱き方）、背骨が曲がった状態の抱っこ、などNG

●抱っこポーズは愛犬にとって安心できる時間であり、飼い主との信頼関係を深めるチャンスです。短時間で安全に行うことで、愛犬がリラックスし、穏やかな気持ちでドッグヨガを楽しむことができます。



【怖がりな性格の愛犬の場合】

●無理にドッグヨガを進めることは避け、まずは環境に慣れることを最優先にします。初めは飼い主のそばで安心できる距離を保ち、無理にポーズを取らせたり抱っこしたりせず、愛犬のペースに合わせて少しずつ慣れさせることが大切です。

●周囲の音や人の少ない静かな環境で行うことで、愛犬が安心して過ごせる状況を整えます。その際、優しく声をかけながら触れ合うことで、愛犬は飼い主の存在を安心材料として認識し、少しずつ心を開いていきます。怖がりな子にとって、無理をさせず安心感を与えること自体が大切なコミュニケーションとなり、ドッグヨガを楽しむための基盤となります。



【元気いっぱい活発な性格の愛犬の場合】

●無理に抱っこしたりドッグマッサージを長時間行ったりするよりも、愛犬のエネルギーを活かす工夫が大切です。

●ドッグヨガの時間も、遊びを取り入れながら楽しく体を動かせる内容にすると、愛犬が積極的に参加しやすくなります。例えば、軽くボールを転がして追いかけさせたり、おやつを使った簡単なトリックやポーズにチャレンジさせたりすることで、運動量を確保しながら飼い主とのコミュニケーションも深められます。

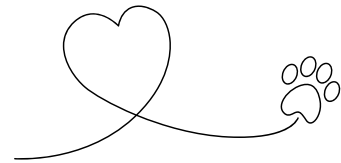
●元気な子にとって、自由に動ける時間や楽しい刺激はストレス発散にもなり、ポジティブな経験として心に残ります。飼い主は愛犬の動きを観察し、無理に止めずに安全な範囲で誘導することが重要です。こうして愛犬が自ら楽しみながら動くことで、体も心も満たされ、ドッグヨガの時間がより充実したものになります。



【パピー（1歳未満）】

- 骨や関節がまだ未発達で柔らかいため、無理にポーズを取らせたり負荷をかけたりしないことが大切です。体に過度な負担がかからないよう、抱っこや動作も優しく行い、短時間で切り上げる工夫をしましょう。
- パピーは集中力が短いため、一度に長く続けようとせず、愛犬のペースに合わせて進めることが重要です。
- ドッグヨガを遊び感覚で取り入れ、軽く触れたり、目を合わせたり、おやつを使った簡単な動きを加えることで、楽しみながら体験できる時間にします。こうしたポジティブな経験を重ねることで、パピーは「ドッグヨガ＝楽しい時間」と認識し、徐々に心地よさや安心感を覚えていきます。無理なく愛犬のペースに合わせてながら、安心して楽しい関わりを意識することが、健やかな成長と飼い主との信頼関係を育むポイントです。

【シニア（7歳以上）】



- 関節や筋力が低下していることを考慮し、無理なポーズや負荷をかけないことが基本です。動きはゆっくり行い、短時間でこまめに休憩を挟みながら進めることで、体への負担を最小限に抑えられます。
- また、シニア犬は体調の変化に敏感なため、少しでも体調が優れない様子が見られた場合は、無理せず中止する判断をすることが重要です。
- 首周りや肩周りの筋肉を優しくほぐすような触れ合いは、こわばりの緩和やリラックスにつながり、心地よい時間を提供できます。
- シニア犬にとって、ドッグヨガは体を動かすことだけでなく、飼い主との穏やかなスキンシップの時間でもあります。安全に配慮しながら、愛犬のペースに合わせて穏やかに行うことで、身体的なケアとともに心の安心感や信頼関係も深めることができます。

【リンパのしくみと4大リンパ節】

リンパは、体の健康を保つ上で非常に重要な役割を持つ循環系の一部です。主な役割として、まず老廃物の回収と排出があります。体内で発生する老廃物や不要な水分をリンパ液が運び、最終的に体外へ排出することで、細胞の働きをサポートし、健康を維持します。次に、リンパは免疫機能のサポートにも関わっています。リンパ液の中にはリンパ球などの免疫細胞が含まれており、体内に侵入した細菌やウイルスに対して防御する働きを持っています。このため、リンパの流れが滞ると老廃物がたまりやすくなり、免疫力の低下や体調不良に繋がることがあります。リンパの特徴として、血液とは異なり心臓のようなポンプ機能を持たないため、流れがとてもゆっくりであることが挙げられます。そのため、体を動かしたりマッサージをしたりすることで、リンパの流れを促進することが重要です。ドッグヨガや軽いストレッチ、優しい触れ合いを取り入れることで、愛犬のリンパの流れを助け、老廃物の排出を促すことができます。リンパの流れが良くなることで、免疫機能も活性化され、健康維持に役立ちます。

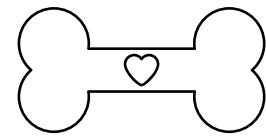
また、リンパの中でも特に重要な部分として「4大リンパ節」があります。頸部（首）、腋窩（脇の下）、鼠蹊部（脚の付け根）、膝下（膝裏）のリンパ節は、リンパ液の流れが集まる重要なポイントです。

愛犬の健康を守るためには、このリンパの役割と流れを意識したケアが非常に効果的です。日常的に優しく体に触れたり、軽くマッサージやストレッチを取り入れたりすることで、老廃物の排出を助け、免疫力を高め、より元気で健やかな体づくりに繋がります。

ドッグヨガや日々のふれあいの中でリンパを意識することは、健康維持と愛犬との絆作りの両方に役立つのです。



【骨格/筋肉の役割とポイント】



犬の骨格と筋肉は、身体の動きや健康を支える基本的な構造であり、それぞれが互いに補完し合うことで日常の活動を可能にしています。骨は体の枠組みを作り、内臓や筋肉を支える土台となり、姿勢の維持や衝撃の吸収などにも重要な役割を持っています。

一方、筋肉は骨に付着して骨を動かすことで歩行やジャンプ、呼吸などの身体活動を可能にします。骨と筋肉は単独で機能するのではなく、互いに支え合うことで全体の身体機能を維持しているのです。

犬の骨格にはいくつか特徴があります。人間と大きく異なる点として、手首と足首が人間のように地面に固定されておらず、浮いた状態になっています。また鎖骨がないため、首や肩の筋肉で頭や前肢を支える必要があるため首周りの筋肉が凝りやすいです。

小型犬やシニア犬は全体的に筋肉量が少なく、骨格を支える力が弱くなりやすい傾向があります。そのため、日常生活やドッグヨガを通しておもちゃ遊びや、ドッグマッサージで首回りや肩、背中、後肢の筋肉を優しくほぐすことで、こわばりの緩和や血流改善、可動域の維持に繋がります。

骨格や筋肉の特徴を理解し、愛犬の体に無理のない範囲で動かすことが重要です。これにより、筋肉のこわばりや疲労を防ぎ、骨格を支える力を維持しつつ、全身の健康をサポートできます。

骨と筋肉の相互作用を意識しながら日常的にケアを行うことは、愛犬の運動能力や快適な生活の維持に直結するため、飼い主が理解しておくべき大切なポイントです。

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など生活習慣を整えることも大切です。

※ポーズとドッグマッサージの詳細は別紙をご覧ください※

【ドッグマッサージ】

- リンパマッサージ
- 全身マッサージ

【ドッグマッサージ：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

ドッグヨガを習慣化するには、まず1日のルーティーンを決め、内容を1つに絞ることが大切です。タイミングを固定して行うことで続けやすくなり、完璧を求めず気軽に取り組むことがポイントです。また、記録をつけることで達成感や変化を実感できます。何より、愛犬との時間を大切にすることを意識を持ちながら行うことで、習慣が楽しく定着し、絆も深まります。



【朝】

交感神経を刺激して一日の活動モードに切り替えることを意識します。おやつやおもちゃを活用して、遊び感覚で愛犬とコミュニケーションを取りながら行うことで、楽しみながら体を動かす習慣が作れます。短時間でも朝のドッグヨガを取り入れることで、飼い主と愛犬の両方が元気に目覚め、一日のリズムを整えることができます。



【お散歩前とお散歩後】

お散歩前はウォームアップで体を温め、関節や筋肉の柔軟性を高めることが大切です。私たちはヨガのポーズをしながらドッグマッサージすることで体がほぐれ怪我を予防！おもちゃを使った遊びも1ポーズ入れることで飼い主も愛犬も心がワクワクして散歩へのモチベーションが上がります。

お散歩後はクールダウンで筋肉の緊張をやさしくほぐし、ストレッチ要素の高いポーズでドッグマッサージを取り入れましょう。この時間にアイコンタクトや触れ合いを加えることで、リラックス効果だけでなく、飼い主と愛犬の絆も深まり、健康維持と信頼関係の両方をサポートできます。



【夜】

副交感神経を刺激することで、飼い主も愛犬もリラックスした状態になり、心身の安定が促されます。そのためには、ストレッチ要素の高いポーズを取り入れながら、ドッグマッサージを行うことが効果的です。筋肉の緊張が緩和され、血流やリンパの流れもスムーズになります。

でも何よりも大切なのが、寝る前に1日の感謝の気持ちや愛を愛犬に伝えながらドッグヨしましょう！アイコンタクトを大切にし、穏やかな時間を過ごすことで、互いに安心感が生まれ、睡眠の質を高めてくれます。

私たちが大好きな愛犬と過ごす時間は、かけがえのない宝物です

ドッグヨガを通して、その時間をより豊かで特別なものに変えていきましょう！

愛犬と触れ合いコミュニケーションをとることやドッグマッサージや体を動かすことによって、互いに心と体がほぐれ、笑顔あふれる時間を一緒に作れること、また愛犬との絆が深まり、安心感と信頼関係を育むことができます。

ドッグヨガは愛犬はもちろん、飼い主である私たち自身の心と体のリフレッシュにもつながり、いいエネルギーが愛犬にも伝わっていきます。

忙しい毎日の中でも、5分でも構いません愛犬との時間を意識的に楽しむことが、毎日の暮らしをもっとワンダフルで特別なものにしてくれます♡

最初のうちはドッグヨガうまくいかないことたくさんあるかと思いますが、やっていくうちに必ず愛犬とできるようになっていくことが多くなりますので、本当に楽しいです

これからも無理せず、愛犬のペースに合わせてながら、お互いにドッグヨガを楽しみ、心と体、そして絆を育てていきましょう！

愛犬との毎日が、笑顔と幸せで満たされますように

