



ディープマインドフルネス®認定

呼吸法・瞑想法講師継続教育

2025年2月



アキ・ソラーノ

🔴🔴 アジェンダ

- 呼吸の効果
- 3つの新しい呼吸法
- まとめ

呼吸の効果



呼吸法を使って注意力を高めることができる

1

効果

注意力は呼吸法で高められる

2

立証

千葉大学 大学院の一川誠（いちかわ まこと）教授が率いる認知心理学の研究チームは、息を吐く際に注意力が高まり、特に内発的注意（意識的な集中）において効果があることが立証された

3

背景

スポーツ科学において、呼吸法とパフォーマンスの関係は、研究者たちの注目を集めてきた。例えば、ウェイトリフティングの場合、息を吐き切る瞬間にバーベルを持ち上げることが有効とされてきた。また、剣道では、息を吸っている時には隙がしやすいことが経験的に共有されてきた。しかし、「注意力」に対して、呼吸法が果たす役割を調べた研究はこれまでほとんどなかった

3つの新しい呼吸法



それぞれの呼吸法が異なるアプローチで注意を向上させる効果がある

目的

- ・ 日常生活で簡単に実践でき、注意力を高めることを目標としている

容易さ

- ・ 複雑な技術や特別な場所を必要とせず、どこでも気軽に実践できる
- ・ 気軽に試そう！という気持ちになれる呼吸法

効果

- ・ 注意力が高まるだけでなく、ストレスの軽減、リラックス効果が期待できる

選択

- ・ 3つの呼吸法から各人のライフスタイルや好みにあったものを選ぶことができる
- ・ 自分にあった方法が見つけれられるので継続しやすく、効果が実感しやすくなる

●● 新しい呼吸法1：注意力を高める丹田フロー呼吸法

千葉大学院の研究では武道で用いられる「長呼吸丹田呼吸法」が注目された

1

姿勢を整えてリラックスした状態を意識。
私は今から呼吸に意識を向けて「注意力を高める」と心の中で唱える

2

鼻から息を吸う

3

口、又は鼻からゆっくりと息を吐き出す。この際、丹田に意識を集中させる
吐く時に注意力が喚起されているのを意識すること。「集中」と心の中で唱えても良い

4

上の1)～3)を繰り返す



吐く時に注意力が喚起される

参考：CHIBA UNIVERSITY INSTITUTE FOR GLOBAL PROMINENT RESEARCH, https://iaar.chiba-u.jp/igpr/info/PR_Ichikawa_2019.html

●● 新しい呼吸法2：注意カアップ呼吸法



オフィスや移動中も実践可能

1

姿勢を整えてリラックスした状態を意識。
私は今から呼吸に意識を向けて「注意力を高める」と心の中で唱える

2

鼻から短く息を吸う。さらにもう一度短く吸う

3

口からゆっくりと息を吐き出す
この時に注意力が喚起されているのを意識すること。「集中」と心の中で唱えても良い

4

上の1)～3)を繰り返す



ストレス軽減や注意力向上に効果的！
◎心身の安定が得やすい

参考：CHIBA UNIVERSITY INSTITUTE FOR GLOBAL PROMINENT RESEARCH, https://iaar.chiba-u.jp/igpr/info/PR_Ichikawa_2019.html

●● 新しい呼吸法3：ブレイン ブースト呼吸法



注意力を日頃から高める呼吸法

1

姿勢を整えてリラックスした状態を意識。
私は今から呼吸に意識を向けて「注意力を高める」と心の中で唱える

2

吸う：息を吐いたら4秒かけてゆっくりと息を吸う

ブーストは
促進・高める・押し上げる
の意味



3

止める：2秒息を止めて、今に意識を向ける

4

吐く：8秒かけて口（又は鼻）から息を吐き出す。この時に注意力が喚起されているのを意識すること。「集中」と心の中で唱えても良い。このサイクルを3分間繰り返す

参考：CHIBA UNIVERSITY INSTITUTE FOR GLOBAL PROMINENT RESEARCH, https://iaar.chiba-u.jp/igpr/info/PR_Ichikawa_2019.html

3つの新しい呼吸法の共通点



意図

- ・呼吸を始める前に「注意力を高める」という意図を設定することで効果が高まる

ポイント

- ・注意力を高めるだけでなく、副交感神経を刺激し、リラックス効果も得られる

応用場面

- ・ 仕事中
- ・ プレゼンテーション
- ・ 試験勉強



他に日常生活のどのようなシーンで効果的？

3つの新しい呼吸法の共通点



他に日常生活のどのようなシーンで効果的？のオハナのご回答の一部

- バイオリンの演奏
- 主人との喧嘩の後に効果ありそうです笑
- 運転中、ヒヤッとした後
- 来週末のTOEIC受験勉強時・研修登壇時
- 難しい会議の司会 沈黙の時
- 講座開講中
- プログラムが思った通りに動かないとき
- プレゼン中～
- プレゼンテーション・資格試験・国家試験受験時
- 携帯電話番号を覚えておきたい(家族)
- 仕事で外線を受ける前に呼吸を意識して電話に出る
- 仕事の面接
- 新しいことしかも、苦手な分野や自分を保つシーンや語学は、特にいいかも！
- 失敗した時

【ご案内】一生誇れる国際ヨガ資格！定年がないキャリアを得て人生をもっと輝かせよう！

～2025年3月オンライン受講生受付中！期間内は24時間学び放題のアーカイブ付き～

■ ヨガ講師 育成講座（RYT200）詳細とお申込み：https://akisolano.com/ryt200lp_v01/



■ 「学び直し効果」 RYT200再受講プログラムも大好評です⇒https://myfm.jp/dkRnww/_anonymous?_ak=2f6769



40代50代60代からの
ヨガ指導者 養成講座
アキ・ソラーノ先生による
直接指導！



2025年3月開催

RYT200 全米ヨガアライアンス協会認定



柔軟性・知識不問
オンライン講座

体が硬く
でも
大丈夫！

安全第一
♪

遠慮なく
輝こう！

今が一番
若い時♪

自宅学習！3種の資格取得可能！



スケジュールに入れておいてくださいね🍀

6月22日（水）午前8時50分（90分）

