

キッズ「親子で姿勢教室」

2015年7月26日(日)

運動音痴なんて言わせない!



スポーツの早期教育のせいか、年少の頃からスポーツ障害を患う子供達が増えています。ぎゃくに、立派な体格を持っているにも関わらず、運動音痴の子供たちも大勢のようです。さらに、運動能力の差に関わらず、情緒が不安定な子供たちの数がうなぎのぼりだといえます。

「カラダとココロの養育は、まず姿勢から」、このことを抜きにして健康で丈夫なカラダや安定したココロは養えないといっても過言ではないでしょう。

夏休みの始まりに、姿勢の基本から応用までを、親子で遊び学びましょう。

主な内容

- 1、姿勢の基礎から応用(姿勢を斉えて、怪我をしないカラダづくり)
- 2、筋力だけが力じゃないぞ(動きのコツを学んで、より高くより早く走る)
- 3、カラダもココロも姿斉*から(姿勢を斉えて、心を元気で丈夫にする)

*姿斉(しせい/しさい):カラダやココロを無理なくバランスよくととのえる方法。

◇日時 2015年7月26日(日) 10:00~12:00 受付9:30~

◆費用 保護者1名+子供1名で2,000円(保護者も含め3人目からは1人500円)

*シセイプラネット会員外の方も、参加できます。

◇場所 長崎県東彼杵郡川棚町新谷郷 1536 「海辺の教室」

◆必要なもの 水筒・汗ふきタオル・運動靴

◇申込方法 電話またはメールにて、参加希望者のお名前・年齢・性別をご連絡ください。

メール info@shisei-planet.com / 電話 0956-26-6050

◆申込期限 2015年7月23日(木)

切り取り

★参加者のお名前	/	才	/	男・女
☆参加者のお名前	/	才	/	男・女
★参加者のお名前	/	才	/	男・女
☆代表者のご連絡先	住所			

電話

★キッズ&ティーンズ担当者

・かたやまけん/姿勢研究家。1992年 世界自転車選手権日本ナショナルチームトレーナー。これまでの通説に反して、人の何気ないしぐさや動きぐせが姿勢を自動的にととのえ、健康維持に多大な貢献を果たしていることを確認・実証。2004年アメリカ・ラスベガス IHRSA コンベンションにて本法を発表。

・きむらけいこ/姿斉 AWAKER。1994年長崎県高校体育大会体操競技団体・個人優勝。1996年中学校体育教師免許取得。1998年より姿勢のととのえ方「姿斉」を学び、現在実技指導を担当。