

スポーツリズムトレーニング&ヨガ体験教室



日 時：2017年11月25日（土）

①9時15分～10時15分 ②10時45分～11時45分

対 象：市内在住（在勤・在学）の①未就学児（4～6歳）とその保護者 ②小学生

定 員：①30組 ②30名

場 所：総合体育館 1階柔剣道場

参加費：700円

子供の運動能力向上
とケガの防止に

申込み：10月21日（土）から総合体育館窓口にて随時受付開始 ※定員になり次第募集終了

<幼稚園> 7か月後 実年齢の+2歳アップ！

全国平均以下の子供たちを集め、7か月間実施

結果 20メートル走 平均 5.37 秒→4.90 秒

立ち幅跳び 平均 99.6 cm→114.6 cm

（トレーナー育成資料参照）

<小学生> 短期間でも効果が表れた！

3週間実施

結果 反復横跳び 平均 38 回→42 回

立ち幅跳び 平均 143 cm→145.1 cm

保健室年間利用者、30%減

（トレーナー育成資料参照）

【講 師】

スポーツリズムトレーニング
ヨガ

内田 優作さん（特定非営利活動法人 SUERTE）
阿部 邦江さん（ヨガ・ピーク・ラティスインストラクター）

スポーツリズムトレーニングとは・・・

ラインと呼ばれる道具やミニハードルを使い、音楽に合わせて様々な種類のジャンプ運動をおこない、「リズム感」を高めて運動能力を向上させるトレーニングです。

対象年齢によって動きやリズムを変えることで難易度を変化させていきます。

「リズム感」を高めることで運動能力を向上させるほか、怪我のしにくい身体を作っていきます。

スポーツリズムトレーニングの目的は、リズムの感度を上げること（リズム感を養う）、筋肉の収縮・弛緩のタイミング（メリハリのある動き）を学習するほか、心理学的な効果（気持ちを安定させる）も得ることができます。

主 催：（公財）茅ヶ崎市文化・スポーツ振興財団（0467-82-7175）

協 力：特定非営利活動法人 SUERTE