



一般社団法人 くま川 スポーツアカデミー

# リズムトレーニング教室 ご案内

- ・運動を楽しむ
- ・全身の運動能力向上
- ・社会性をつける

～子供たちに、喜び、楽しみ、学びを～

## はじめに

謹啓 貴社ますますご盛栄のこととお喜び申し上げます。

一般社団法人くま川スポーツアカデミーは下記の理念のもと活動をしていきます。

### <くま川スポーツアカデミー理念>

#### ◆喜び

できなかつたことができるようになる。知らなかつた世界をたくさん知る。経験したことのないことをやってみる。成長する喜びを得るために子ども達と一緒に取り組んでいきます。

#### ◆楽しみ

子供たちの笑顔が沢山作れるように活動していきます。体を動かす楽しさ、仲間と一緒に遊ぶ楽しさを知ってもらえるよう取り組んでいきます。

#### ◆学び

活動の中で、ルール、あいさつ、片付けなど自分以外を想う心を養っていきます。

みんなで協力して活動をすることによって、協調性も高め、いろいろなことを学び、子ども達が人間として成長できるよう取り組んでいきます。

リズムトレーニング教室では4つのテーマに沿ってプログラムを実施していきます。

### パーソナリティ(人間性)

総合運動教室を通して、ルール、礼儀、あいさつ、準備、片付けなどを学んで人間性を高める。

### バランス能力(重心)

近年子ども達の外遊びが減り、体のバランスがうまく取れずによく転んでしまう子が増えています。リズムトレーニングジャンプによってバランス能力向上をさせていきます。

### リズム能力(適応力)

簡単で楽しみながらできるリズムトレーニングでリズム能力を向上させていきます。

### クイックネス(俊敏性)

切り替え、方向転換、判断力の向上をさせていきます。

1コマの運動時間:40分

スタート~5分:子どもたちへのアプローチ。

5分~15分:ストレッチ、リズムトレーニング

20分~40分:スポーツリズムトレーニング



# Sports Rhythm Training とは

「リズムを変える。すべてが変わる。」

## 「楽しさ」の中で、心と体を育てる

近年、子供の運動離れ・運動能力低下が深刻です。

それは子供たちが運動の「楽しさ」に触れていないからではないでしょうか？

スポーツリズムトレーニングは**96%\***の子供が「楽しい」と感じる運動プログラム。軽快なリズムとジャンプ運動の組み合わせは子供の心を躍らせ、運動能力を向上させます。また、脳を最適な状態に導き、集中力、認知機能も向上させます。

\*小学生 750 名にアンケート

日本人はリズム感が悪いと言われていますが、これは**遺伝的**なものではありません。リズムに触れて体を動かす**環境**が少ないためです。

スポーツリズムトレーニングは**リズム感**を高めることで、**運動パフォーマンスを向上**させる画期的なトレーニングです。リズム感を高めることで動きに**メリハリ**が付き、パフォーマンスの向上のみならず、**怪我の予防**にもつながります。

## 医師も薦めるトレーニング

リズムトレーニングを取り入れた小学校で、年間保健室利用者数が約30%減少。この結果を受け、「スポーツリズムトレーニング」は日本臨床整形外科学会より、スポーツ障害予防推薦トレーニングに認定されました。



## 幼児からプロアスリートまで

全国約200の保育園・幼稚園・小中高校・大学で導入。さらにジャイアンツをはじめとするプロチームも多数採用。

読売ジャイアンツ、横浜 DeNA ベイスターズ、千葉ロッテマリーンズ





トヨタ自動車女子ソフトボール部、岡山シーガルズ（女子バレーボール）

株式会社 LDH（E ダンスアカデミー・Rhythm Workout(EXILE TETSUYA)）

日本体育大学ラグビー部、美作大学陸上競技部、美作大学女子ソフトボール部、関西学院高校バスケットボール部、岡山学芸館高校バスケットボール部、玉野光南高校バスケットボール部・野球部、美作高校陸上競技部、女子ソフトボール部。その他。

中学運動部多数。小学校クラブチーム多数。

## 社会性を育てる

- ① 見る  コーチのお手本を見る。友達のジャンプを見る
- ② 聞く  リズムに合わせるために音楽を聞く。
- ③ 順番を待つ  並ばないと自分の番がこない。
- ④ 友だちと合わせる  協調性を高める。

## 資料(幼児の運動能力)

●幼稚園年少児 (19名: 7ヶ月間実施)

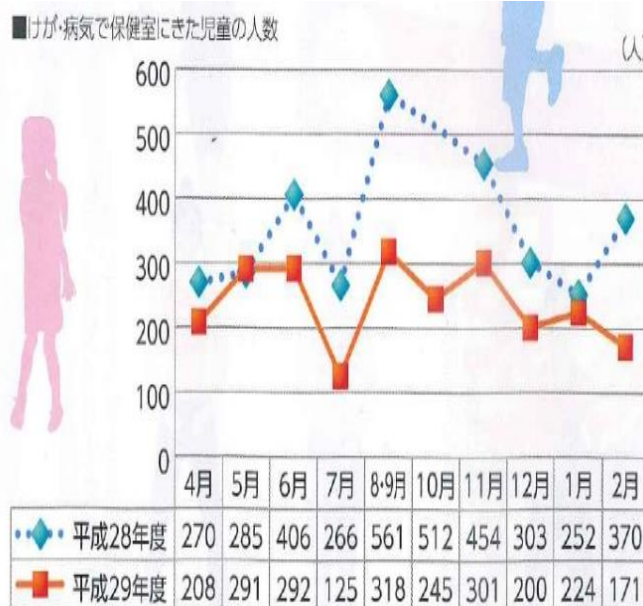
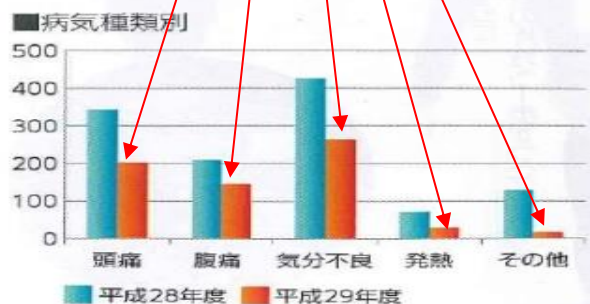
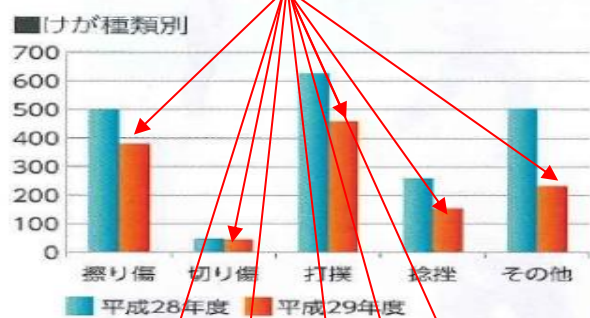
20m走	6.25 秒	5.51 秒
立幅跳び	75.6cm	104.1cm
跳び越しくぐり	26.2 秒	18.1 秒

●幼稚園年長児 (10名: 7ヶ月間実施)

20m走	5.37 秒	4.90 秒
立幅跳び	99.6cm	114.6cm
跳び越しくぐり	19.5 秒	14.7 秒

全国平均以下の幼児が7ヶ月後、実年齢+2歳レベルに

(リズムトレーニング導入後)



## 講師プロフィール

・井手 彩斗 (いで あやと) 1987/8/28《運動教室、ダンス教室担当》

ダンス指導歴 6年

インターナショナルダンス学院(現東京ステップスアーツ) ストリートダンス科卒

スポーツリズムトレーニング協会認定 ディフューザー

株式会社シェフ CM 出演

バンダイたまごっちイベント バックダンサー出演

横須賀花火大会やクラブイベントにて多数のゲスト出演経験

一般社団法人くま川スポーツアカデミー チーフ

・平野 貴嗣(ひらの たかし) 1992/2/2

サッカー指導歴7年

スポーツリズムトレーニング協会認定インストラクター(全国で約120人)

五木村サッカースクール代表

大江 隆寛(おおえ たかひろ)

サッカー指導歴 5年

ジャパンサッカーカレッジ卒業

日本サッカー協会公認C級ライセンス

日本サッカー協会公認キッズリーダー

スポーツリズムトレーニング協会認定 ディフューザー

### ～総合運動教室詳細～

主催	一般社団法人くま川スポーツアカデミー
対象	年中さん、年長さん
日時	要相談
準備物	運動ができる服装、給水
定員	要相談
場所	園の遊戯室、園庭
指導料	一回80分指導。 月1回¥12,000(初回無料) 月2回¥22,000。 月3回¥32,000. 月4回¥40,000.
会社住所	熊本県八代市上野町 1895-7-102
お問い合わせ先	090-8288-4975 担当 井手
FAX 番号	0965-62-8535

# リズムトレーニング教室 申込書

☆必要事項ご記入後、下記へFAX 又はご郵送にてご返信下さい

園名	フリガナ	
住所	〒	
TEL/FAX	TEL	FAX
園長・担当者名	園長	担当者
メール		
人数	実施希望の子供たちの人数を記入してください（約20人程度が望ましい。要相談） 年長さん（       人）    年中さん（       人）	
実施希望日	※ご希望の日にちに添えない場合もございますので、複数お書きください。	
雨天時	雨天時の対応について○をつけてください 《 開催延期 ・ 遊戯室開催 》	
要望	指導の内容についてご要望などがありましたらご記入してください	

※ご質問等がございましたらお気軽に井手までご連絡ください

《申し込み先》

一般社団法人くま川スポーツアカデミー

事務局 住所：熊本県八代市上野町 1895-7-102

TEL FAX：0965-62-8535

直通：090-8288-4975（井手）

※FAX、又は郵送にてお申し込み