

子どもも危機を救え！

体操！！

幼少期に体操を習うと、運動能力が高まること、いろいろな研究でわかっています。

お子さんには大丈夫!?

じまへんどもにも異変が起きている!?



ロコモ症候群

ロコモ症候群とは、骨関節、筋肉、神経などを支えたり動かしたりする運動器官の障害により、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしてしまふことです。

いま、転んだときに手を付けず顔を打ってしまふ。倒立ができない、また倒立する友達を支えられない。雑巾がけの時に、身体を手で支えられず歯を折ってしまふ。そんな子ども達が急増しています。

子どもロコモの原因は

- ・ゲームやスマホで、外で遊ぶ機会が減った。
 - ・塾や習い事の増加
 - ・同じ動きが多い(単一スポーツや運動)
 - ・寝不足
 - ・バランスの悪い食生活(低栄養)
- そんな中で、一番大きい原因は、全力で体を動かす経験が減っているからだそう、車移動が多くなり、歩いたり走ったりする機会も減り、その分屋内でスマホやゲームをして長時間体を動かさない子供が増えたことにあるそうです。



子どもロコモ CHECK!!

- 片足立ちが5秒以上できない
- 踵(かかと)をつけてちゃんとしゃがめない

- 肩が180度上がらない(腕がまっすぐ上がらない)
- 前屈で指先が床につかない
- ゲーム運動で手首に問題あり

本来子どもの身体は柔軟性が高いはず。以上1つでも該当すれば、「子どもロコモ」かも!?

体操のすごいところは、手足から腹筋、背筋、そして内臓にいたるまで、体のすべての筋肉が鍛えられるところです。そして跳箱、鉄棒、ブリッジ、マット運動を学ぶ事で蹴る、投げるなど全てのスポーツの基本の動きが身に付けることができます。お子様の未来のため、是非体操を体験させてあげてください!!

春休み短期体操教室 開催!!

00.00(日)から00.00(日)

無料

入会金 初回只引替

キャンペーン期間中にご入会いただくと