

〇〇〇スポーツ
クラブ
新聞
春号

2017

子どもも危機を救え!!

お子さんは大丈夫!!

いま、子どもにも異変が起きている!!



Myupはなぐり運動。

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つていきます。
いま、転んだときに手を付けず顔を打つてしまつ。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う。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
いったいなんなの!?

- ・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
- グーパー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ことです。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!!

体操!!

幼少期に体操を習うと、運動能力が高まる。いろいろな研究でわかっています。

春休み短期体操教室

開催!!
キャンペーン期間中にご入会いただくと

入会金
初回月会費

00.00(日)から00.00(日)
無料

●●●●●スポーツクラブ

TEL.000-000-0000

〒000-0000 ○○○○○○○○○○○○○○○○○ 営業時間 月~金 00:00~00:00 日・祝 00:00~00:00 定休日 ○曜日 ●●●●●スポーツクラブ 検索