

みんなが憧れるヒーロー・ヒロインに!

リズム運動教室ヒーローズ

リセット健康体操教室が主催する「リズム運動教室ヒーローズ」は、音楽に合わせて頭と体を動かし、楽しく確実に運動能力を高める新しいプログラムです。対象は年中さんから小学3年生まで。どんなレッスンなのか代表の藤谷さんにお話を伺いました。

取材・編集：大下



↑基本をしっかり!



先生も生徒さんも楽しそう!



代表の藤谷真夕さん
学生時代は陸上競技
(中距離走)をしていました。

【きっかけは?】

便利になった生活環境の中で、「しゃがめない」「蛇口が開けられない」「雑巾掛けができない」「雑巾が絞れない」など、子どもたちの運動機能が低下していることに気づき、ヤバイ!!と思いました。スポーツリズムトレーニング協会で山口県唯一の“STAR”認定インストラクターの資格を取得しました。

【どんなレッスン?】

1クラス5~10人の少人数制で、45分のレッスンです。ビートの効いた音楽環境下で、リズムを手掛かりに動きを習得します。表紙の写真のようなラインを使ったリズムジャンプなどの基本の動きを練習し、最終的に生徒に人気の「氷鬼(鬼ごっこ)」「ドッジボール」「ラグビー」をします。「先生!!〇〇がやりたい!!」とリクエストしてくれると嬉しいですね。

【どんな効果?】

トータルで運動機能の向上を目指しますので、ケガ予防とリズム感の向上が期待できます。また、何でも「やってみよう!」と挑戦する意欲がわいてきます。

■DATA

- 【料金】初回¥550 2回目以降¥1,250
- 【メール】soraomiagete56@gmail.com
- 【申込】右の各教室のQRコードからお申込みください。



メディカルフィットネス WINS
(香田整形外科 3F)



10月7日(水)新規教室開校!
女性専用スタジオ Reyline
(高杉レディースクリニック内)

※室内シューズ、運動のできる服装、汗拭きタオル、飲み物をご用意ください。

【モットーは?】

子どもたちの健やかな脳と体の発達を促し、未来の可能性を引き出すことが狙いです。ヒーローズという世界の中でいかに子どもたちを楽しませるかを考え、シニアの運動指導においては「百歳まで自分の足で歩く」をモットーに心と体の健康づくりをお手伝いします。

【将来は?】

子どもたちが将来、走っても投げても跳んでも“みんなが憧れるヒーロー/ヒロインに”なれるような運動教室にしたいと思っています。また、この「ヒーローズ」が県下全域に拡大し、子どもたちのイキイキとした笑顔いっぱいの中井県にしたいです。

現在、市内3校にて開校中。是非一度、ヒーローズワールドをご体験ください。



↑子どもたちの目が輝いています!