箒根地区家庭教育学級通信

Hello！Hello！Hello！

第7号
令和３年３月発行
≪ハロープラザ≫
0287（35）2006

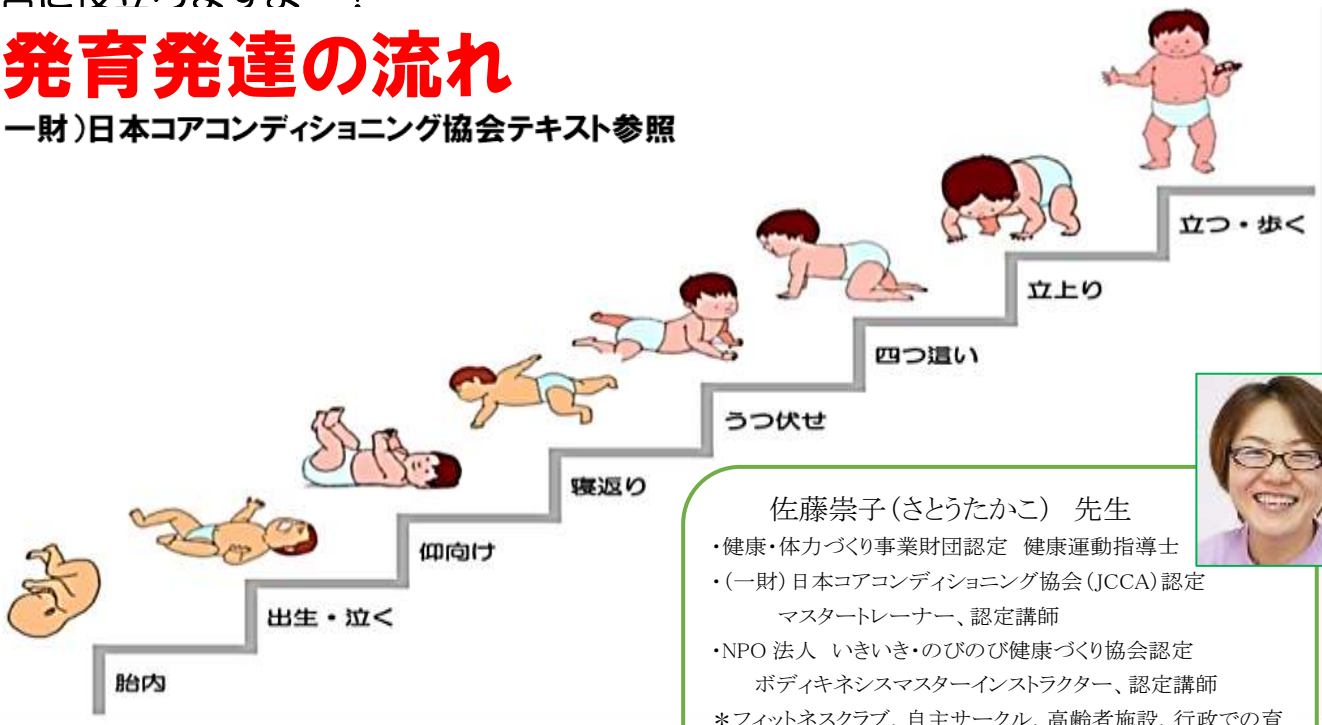
新しい生活様式も少しずつ日常化しつつあります。しかし、行動が制限されている中、おうち時間が長くなると、ついつい口寂しくてつまみ食いが多くなり、あごあたりが…おなか周りが…気になっている人はいませんか？（わたしだけかな？）今回は、佐藤崇子先生に体の根っこを育てるエクササイズを教えていただきます。さぁこの機会にお子さんと一緒に体操をしましょう！！そして、何十年先も健康で自分の足で歩いたり、走ったりできるように“今”の体操（運動）を大切に！！（もっと運動して筋力をつけておけばよかった！もっとやせて膝に負担がかからないようにすればよかった！…と後悔先に立たず(´；ω；`)ｳｳｳ…実感している皆さんの何十年後の先輩より）

箒根地区保護者の皆さん、こんにちは。健康運動指導士の佐藤崇子です。前回に引き続き今回は「コロナ禍でできる親子体操」の実践編です。スポーツはもちろん、日常生活などすべての動作の土台(＝根っこ)である「姿勢」と「動作」を身につけることができる、赤ちゃんの発育発達の過程に沿ったエクササイズです。

発育発達過程を再学習するための体操を親子で楽しく実践できるように考えてみました。コロナ禍で活動が制限される今だからこそ、親子でスキンシップを育みながらおうちで実践してください！「３年後やってよかった」と思ってもらえるような体つくりになるはずです。保護者の方々には、肩こり・腰痛の改善に役立ちますよ～！

発育発達の流れ

（一財）日本コアコンディショニング協会テキスト参照



佐藤崇子（さとうたかこ）　先生
・健康・体力づくり事業財団認定　健康運動指導士
・（一財）日本コアコンディショニング協会（JCCA）認定
　マスタートレーナー、認定講師
・NPO 法人　いきいき・のびのび健康づくり協会認定
　ボディキネシスマスターインストラクター、認定講師
＊フィットネスクラブ、自主サークル、高齢者施設、行政での育児教室～シニアの転倒防止・認知症予防教室まで幅広い世代を対象にした講座も担当