

受講生募集

新規開設

親子体操教室

子ども（幼児）が積極的に運動遊びを通じて
スポーツを楽しむ習慣や意慾を養い、健やかな
「からだ」を育てる親子の運動（体操）教室



大玉ころがし

パラバルーン

布くぐりかけっこ

綱引き など・・・

■申込期間：

（前期）3月14日～4月30日

（後期）9月1日～9月14日

※開館時間中（9:00～20:00）に受講料（前期・後期 各3,000円）を添えてお申し込みください

■受講日・時間：10:00～11:00

（前期）5/26, 6/2, 6/9, 6/16, 6/23

（後期）9/29, 10/6, 10/13, 10/27, 11/17



お問い合わせ先：

埼玉県立武道館 上尾市日の出4丁目1877番地

Te l : 048-777-2400

親子運動が有効なわけ

親子で運動するとこんないいこと!!

- 安心・安全 (親がそばにいる)
- 励まし (親の暖かい眼差し)
- 肯定される→やる気ホルモンがもりもり出てくる
- 一緒に一つの事を行う→連帯感→信頼と愛情が育まれる



子供が一人で運動に参加し、親は見ているだけの場合

- 怖い・試されている (子供はこんな気持ちかも)
- 親が他の子供と比べる
- 子供を否定する



キーワードは **環境 & 経験**

運動する環境は、現代では身近ではありません。まわりの大人が考えて環境を作らなくてはなりません。子供は、親と一緒にいるという安心感に包まれてこそ意欲をもって挑戦していきます。このような環境の中でいろいろな経験をすることが子供の自信となり、やがては「生きる力」と結びついていきます。大人にとっても親子で運動することは運動不足解消や体力向上、また、子供を再認識するチャンスとなり、とても有意義です。

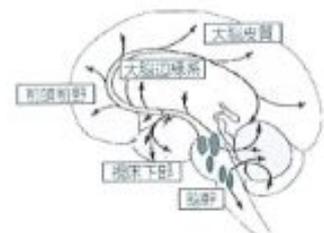
リズム運動の効果 ~セロトニン神経を活性化する~

セロトニン神経とは脳幹から始まり、脳の広範囲に影響を与える極めて大切な神経です。日常生活で私たちの身体と心がスムーズに活動できるよう、準備状態を作りだす機能を果たしています。セロトニン神経の働きが弱まると、うつ病のような症状がみられたり、感情のコントロールがきかない、いわゆる「キレやすい」状態になったり様々な問題が起こることが知られています。

セロトニン神経を通常のレベルに保つには、生得的に備わっているリズム運動が有効です。ここでいう生得的リズムというのは、呼吸や歩行、咀嚼などごく基本的なものです。

しかし、弱ってしまったセロトニン神経、あるいはセロトニン神経をもっと鍛えるためには意識的なリズム運動が必要です。意識的なリズム運動なら何でも良いのです。水泳やウォーキング、ダンス、自転車をこぐというのもリズム運動になり効果を発揮します。生得的なリズムで行われている呼吸を、意識したリズムで行うだけでもセロトニン神経が活性化されます。リズムカルな腹筋運動を伴う呼吸法などはこれにあたります。また噛みごたえのあるものの咀嚼も良いとされています。「よく噛むと頭が良くなる」というのは、理にかなっているのです。

日常生活の中で、意識して実践できる自分に合ったリズム運動を、一日30分程行うことで健康な心身を維持することができるのです。



【セロトニン神経】