

ワークショップのご案内。

大人・子どもの体力低下が叫ばれる現代。また体の動きがぎこちなく動きが硬かったりと体の機能を存分に使いきれていない現代。このような機会に身体について知ると日常生活のちょっとした時間で機能向上や健康管理ができるかもしれないですね。

## 身体は資本



文部科学省認定  
こどもの身体作り  
ワークショップ

### 運動神経の土台をつくる 体軸スケール



幼児から大人まで出来る、姿勢や運動神経の土台をつくるワークショップ。この中で行う"体軸体操"はスポーツにおけるケガ予防や、パフォーマンス向上目的に、取り入れるチームも増えています。

《ワークショップの流れ》

1. 身体について学ぼう
2. 運動能力チェック
3. 運動能力を開花させる体軸体操
4. 身体の変化をチェックしよう

### 体軸体操とは？



運動神経の土台となる"体軸"をつくる体操メソッドです。身体作りで大切な身体感覚を養い、こどもの姿勢づくりや運動神経の発達を促します。

運動神経の発達は3歳をピークに12歳で一旦100%を迎えると言われています。この時期に《正しい身体の使い方》を身に付けよう！



☆金城勝太(八重瀬町出身)  
▷理学療法士  
▷体軸ファシリテーター

Instagram

Facebook