

まもる・そだてる

たたみ運動教室



転んでも安心の “まもる力”

- 日常のつまずき・転びやすさ
- にも役立つ、やさしい受け身をたたみの上での全身運動を通して身につけます。

やさしい環境で のびのび成長

- 競わぬ運動教室だから安心。
- 心。お子さまの性格とペースに寄り添い、無理なく成長を支えます。

“できた”の笑顔が 自信の芽になる

- たくさん動いて気持ちも発散。“できた”が増えることで、日常の自信や笑顔につながります。

申込方法

右のQRコードを読み取り、WEBにてお申込みください。



日程

4/23～7/16の木曜日(全12回)
※4/30はお休み・予備日7/23

対象

年中・年長児(定員：10名)

時間

15:45～16:30

場所

巣鴨スポーツセンター
武道場「思斉館」2階道場

料金

18,000円(税込)
システム手数料・スポーツ安全保険加入費用を含みます。

講師紹介

吉見 浩二 (よしみ こうじ)



帝京大学 冲永総合研究所 特任教授 / 講道館柔道五段
筑波大学女子柔道部コーチ、高岡法科大学柔道部監督、世界学生柔道選手権大会日本女子チーム監督、バルセロナ・リオデジャネイロ両五輪の強化スタッフなど、国内外で豊富な指導経験を持つ。
2022年5月より帝京大学幼稚園での柔道教室を開講し、競技力向上から幼児教育まで幅広い世代への柔道普及に力を注いでいる。

子供たちにとって「楽しい!」が、いちばんの成長源です。
たくさん動いて、たくさん笑って、その中で自然と「自分の体を守る力」を育てていきましょう。

受け身でまもる、“安心”から始まるたたみ運動

安全なたたみの上で、4～5歳のお子さまがのびのび体を動かせるたたみ運動教室です。柔道の受け身をやさしく取り入れ、転んだときに頭や体を守る「まもる力」を、たたみ運動を通して身につけます。勝ち負けを競わず、一人ひとりのペースを大切にすることから、運動が苦手でも大丈夫。安心できる環境の中で、楽しさを軸に「できた！」の体験を積み重ねていきます。

運動内容

※内容は年齢や様子に合わせて調整します。

教室では、子どもたちの体力や様子に合わせて、次のような運動を行います。

- ・ **かんたんランニング(走る・止まる)** : 切り替え動作で注意力と体の制御力を育てる
- ・ **アニマル運動(ワニ・クマ・カエル など)** : 全身を使って体幹とバランス感覚を育てる
- ・ **足の指を使ったじゃんけんあそび** : 足裏の感覚を育て転びにくい体をつくる
- ・ **おしり歩き・けんけんぱ** : 体幹と片足バランスを育て姿勢を安定させる
- ・ **ころころ転がる・前まわり・後ろまわり** : 回転動作で体の軸と空間認知を高める
- ・ **受け身(前回り受け身・横受け身)** : 転倒時に体を“まもる力”を身につける

服装・持ち物

柔道着があれば安心ですが、動きやすい普段着でも大丈夫です。お子さまが安全に動けるよう、服装と持ち物をご確認ください。

- ・ **おすすめの服装**
綿素材の上下(肌にやさしく、動きやすく安全性も高い素材です。)
- ・ **避けていただきたい服装**
フードやボタン、大きなポケットの付いた服、裾にドロコード(留め具付きのひも)がある服
- ・ **持ち物**
水筒(ペットボトル可)、タオル

遊びの中で育つ“まもる力”。はじめてみませんか？



写真はイメージです。実際の内容とは異なる場合があります。

お申し込み

お申し込みは下記の三菱養和会ホームページか、QRコードからお願いします。
<https://www.yowakai.org/about/facility/sugamo/>

※決済手続完了後の申し込みの撤回・取消、契約の解除、返金は、本会の責に帰すべき場合を除き、一切承れませんので、ご注意ください。

＼お申し込みはこちら！／



お問い合わせ

お問い合わせは下記までお願いします。
公益財団法人 三菱養和会
電話：03-3917-1231