



# いきいき健康 ゆるから体操

♪スポーツクラブバージョン♪

2017年2月14日(日) 保善高等学校 AM10:30~11:45

SayOss練習会にいらしている保護者の方向けに、スポーツクラブバージョンでゆる〜く行ないます!

こんな方にお勧め!!

- ・楽しく健康になるなら身体を動かしたい方!
- ・お子様がやっていて興味はあるけど・・・と考えている方!
- ・基本的な動作だけだったら体験してみたい!
- ・きつくなければ、ちょっとやってみたい!
- ・運動不足だし、身体を動かすきっかけに!
- ・体操だったらやってみたい!



## ゆるから体操って?

【空手道に隠された秘密】

空手道と聞いて何を想像されますか?

組手? 形?

それもありますが、本当に大切なものは「型」の中に隠されています。

元来日本民族は日本舞踊、能、歌舞伎、神楽などの伝承芸能、物造り、そして生活の中でも「型」を大切にしてきました。実は、沖縄で生まれて以来、脈々と受け継がれている空手道にはその稽古体系の中で、動きの無駄を省き、効率よく体を動かす方法、同時に体幹部や、身体の内側の小さな筋肉、バランスを鍛える方法が組み込まれています。

同時に呼吸を意識することで、肺をはじめとした内臓を内側から健康にしていくシステムがすでに確立されています。そして力に頼るのではなく、効率よく身体を動かすことによって、健康な身体が作られ、生涯武道として多くの70代以上の武道家が今尚、現役で沢山いらっしゃるのそんな秘密が隠されていたのです。

その武道の長い歴史の中で確立、伝承されてきた動きをもとに誰にでも気軽に出来る「ゆる〜い空手」...これが「ゆるから体操」です。より効率的な身体の動かし方を学び、日常生活に活かすことができます。

### 特徴

血行促進 (冷え性・肩こり改善)  
姿勢バランス改善・向上  
運動不足解消  
自律神経の調和  
機能改善  
骨盤調整  
呼吸改善  
体幹の強化



こんな方にお勧めです。

音楽にあわせて楽しく運動したい方  
効率よく鍛えたい方  
一人で続ける自信のない方  
一人でも出来るものを知りたい方  
集中力を高めたい方  
運動不足を解消したい方  
下半身の筋力を鍛えたい方  
毎日を笑顔で過ごしたい方



### 【導入実績】

- スポーツクラブ N a s 志木
- 医療法人瑞穂会 介護老人保健施設 瑞穂の里 (着座バージョン)
- デイサービス・介護予防 ツクイ志木中宗岡(不定期・着座Vr)

ゆるから体操HP(現在作成中)

<http://yurukara.net/>