

一般社団法人日本こどもフィットネス協会 特別公開講座

11/27
SUN.

16:00-17:30
こどもの握力向上プログラム-遊び編-

遊 動 性

テーマは「遊 動 性」ボールの特性を活かし、遊び(アクティビティ)と運動を組み合わせた楽しい全身運動です。
こども達の元気な心と身体づくりに効果的なプログラを紹介いたします。

握力向上プログラムとは？

2010年より『“親子フィットネスエクササイズ”のもたらす育児への効果』の研究を行っております。その結果、体力・メンタル面において様々なプラスの影響が親子ともみられましたが、『握力』については変化がみられなかったことに注目し、『握力向上プログラム』に取り組むこととなりました。

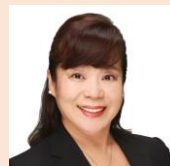
全国各地の約300名の選手にご協力を頂き、プログラムを導入する前後の握力の数値を比較したところ、有効性があることが認められました。
本プログラムは長谷川聖修先生の協力のもと実施致しました。

お申込み・お問い合わせ



KLP1.5ポイント
Gボール・スポーツ1P付与

参加者全員に
ソフトジムプレゼント!!



講師 渡辺みどり
日本こどもフィットネス協会代表
日本Gボール協会セミナーリーダー



13:00-14:15
キッズと学ぼう！
はじめての機能解剖学



講師 澤木一貴氏
SAWAKIGYM代表



14:30-15:45
ママも学べる！
子ども栄養学基礎



講師 桑原裕子氏
株式会社カリテス
代表取締役
管理栄養士



日程:2022年11月27日(日) 会場:FFCLUB田園調布(東京都大田区田園調布2-38-8)
お申込みはJKFA公式ホームページよりお申込みください。



一般社団法人
日本こどもフィットネス協会

〒144-0047 東京都大田区萩中2-1-18 三幸ビル2F TEL:03-3741-7825 FAX:03-3741-7833