



# HOOP BOON

## 6Hキッズフープダンス・ライセンス取得講習会

### New Kidbics Education Program

フラフープとダンスを組み合わせ、LAで人気沸騰中の楽しみながらできる新感覚のエクササイズ“フープブーン”を、日本フープダンス協会会長上田浩之先生と協会会長渡辺みどり先生の共同制作により、この度キッズ用のプログラムとして“6Hキッズフープダンス”を新しく発表することになりました！

#### HOOP・BOONとは？

エアロピクスのチャンピオン、上田浩之さんがプロデュースするプログラムは、「音楽に合わせてフープをまわしたくなる、楽しくてからだにいいフィットネス・・・」「フィットネスはスティックさも必要だけれど、それ以上に本来は楽しいものでなければ・・・。」という思いで開発されました。

500gとやや重めのフラフープを使い、遠心力をかけることで、おなか周りを中心にお尻、腿、足とからだのあらゆる部位でフープをまわす事で全身をシェイプアップするエクササイズ！！その魅力は、何といてもその楽しさ！大人も子どもにかえて夢中になってしまいます。気楽に楽しめるのに燃焼系なフープブーンは一度踊ったら病みつきになること間違いなし！

#### フープエクササイズの効果は？

- ★10分間で100kcalの消費！シェイプアップ効果
- ★心肺機能・バランス感覚の強化とからだの柔軟性のアップ！
- ★腸の動きを活性化。便秘知らずの健やかBody！
- ★コアの筋肉が鍛えられ、姿勢美人に！
- ★産後のダイエットにもピッタリ！
- ★とにかく楽しいのでストレス発散にGOOD！

日本フープダンス協会  
<http://japan-hoopdance.com/>

#### 受講費

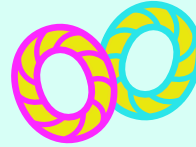
- 一般：¥21000(税込) /テキスト付き
- 会員・SI：¥16800(税込) /テキスト付き
- KLP2.0ポイント
- コース修了者にはライセンスカードを発行します。

※ライセンスを維持する為には(社)日本子どもフィットネス協会の会員である事が義務付けられています。



#### 講習内容

- ウェルカムフープダンス実技
- フープダンスとは
- フープダンス「クラス構成方法」
- フープダンス「実技&指導方法」
- こどもフィットネスにおけるインストラクションテクニック
- こどもの心と身体
- 安全に指導するために
- クラスマネージメント
- 実技検定(筆記はありません)
- フープダンスFunクラス



#### 講師



日本フープダンス協会会長  
フープブーンクリエイター  
上田 浩之



(社)日本子どもフィットネス協会  
会長 渡辺 みどり

#### ベーシックエレメント



**センターロール**  
ウェスト周りでフープを回します。フープダンスで最も基本になるエレメントです。ここから更にいろんなエレメントに変化します。



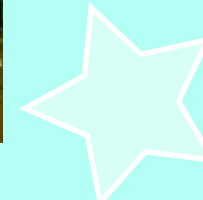
**パートナーロール**  
両手でフープを垂直に回します。指先の器用さを養い握力を高めます。



**イリュージョン**  
フープをくぐり抜けます。一つのエレメントですが動きのつなぎとして多用途です。



**チェストロール**  
胸でフープを回すエレメントです。少し高度ですが、コツを教えれば子ども達はあっという間にマスター出来ます。



とにかく楽しい！  
子ども達の無限の可能性を引き出す“フープブーン”  
運動不足解消・自然にコアトレーニングできる  
“楽しくてからだに良いフィットネスです！”  
クラスで取り入れれば人気クラスになること間違いなし！



★申込受付中！！  
2012年5月20日(日) 10:00~17:00  
会場:横浜市スポーツ医科学センター

(社)日本子どもフィットネス協会  
Tel: 03-5483-6224 e-mail: jkfa@kids-fitness.or.jp  
Fax: 03-5483-6235 http://kids-fitness.or.jp/  
〒145-0071 東京都大田区田園調布2-51-4 開発ビル202

#### <申込方法>

お申込用紙に必要事項をご記入いただき、協会宛にFAX又はご郵送下さい。  
予約確認のお電話をさせていただきますので、1週間以内に受講費のお振込をお願い致します。  
(期間内にお振込のない場合はキャンセル扱いとなる場合がございます)  
講習の7~10日前までに最終ご案内をFAXにてお送り致します。

(ご連絡はFAXのみとさせていただきます。FAXを受け取れる連絡先をお知らせ下さい)

#### <お振込先>

三井住友銀行 田園調布支店(普)1479090 (社)日本子どもフィットネス協会  
ゆうちょ銀行 10150-72950991 (社)日本子どもフィットネス協会  
(※ご入金後のキャンセル及び返金はできません。ご了承下さい。)

★参加者の肖像権は主催者(社)日本子どもフィットネス協会に帰属します。