

親が子供に与えられる最高のプレゼント

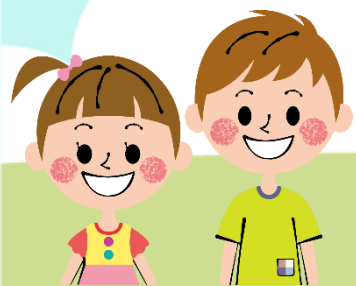


勉強・友達・将来のお仕事で困らない!ための  
キッズコーチング&運動指導で

大切なお子様の「やる気」を引き出す  
心すまいる・キャッチボール



大切なお子様の  
身体と将来の**才能**がグングン**開花**する  
運動&コーチングコミュニケーション術



姿勢・笑顔・呼吸・質問力で  
凸凹お子様でも才能はぐんぐん伸びる

初めまして

# 自己紹介

医療系国家資格柔道整復師。その他、治療・身体に関する事・キッズ関係等  
多くの技術セミナーを取得。

3歳男の子、2歳女の子の父です。

15年以上の治療・リハビリ現場・トレーナー運動指導を経て、何万人もの身体と健康に携わってきました。

治療や整体はもちろん、  
「こどもの運動神経・姿勢などの身体機能や発育」  
のプログラムも行うハイブリット整体院  
「からだ機能改善整体院ポトス」を開院。

近年重視しているのは、これからの成長・発達における  
こども達の未来を、心身共に最善の支援を行うことです。

多くの子供たちが  
「出来る事・笑顔・家族の喜びが増える」  
活動に取り組んでいます。



大事なことは

# 「子供の本当の身体を知る 心の声を聴いてあげること」

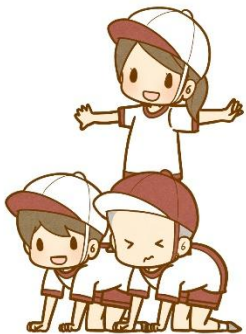
身体の発育・姿勢の重要さ

それに関しては「**正解な知識・技術**」と自信を持つ  
専門家です。

子供の声を聴くためのスキルを組み込んだ独自のメソッド！

それからのキッズプログラムは今現在まで

**心と身体的能力アップの  
結果がでない子はいません。**



# 子供の才能が何十倍と輝く方法

「今から将来の為に出来る事」  
「大切なお子様の為に願うお母さんお父さんの想い」

身体機能とは、姿勢や動作向上、健康のみならず、  
集中力・コミュニケーション・学力など、社会的に  
未来を輝ける事とも直結しています。

大切なお子様の最大の先生は、  
いつも一緒にいる **ママパパ以上の存在はいません。**

そのノウハウを **ぜひママパパにも知ってほしい！**



# 実際に頂いた親御さんからの声

小学4年生男子  
6年生より全校で一番足が速くなった

身長がいきなり伸びた。

宿題を自分で取り組んでから遊ぶことができるようになったり、成績も良くなった

ご飯をすごく食べるようになって体力がついた

ケガをしなくなった

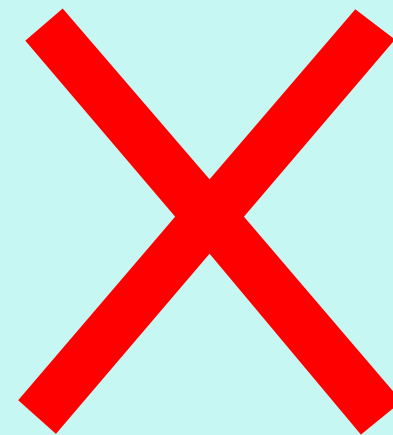
出来ることが増えて笑顔も増えた

暴言や問題行動が減った

風邪が多かったけど、ひきにくくなった



運動機能や発育・発達は  
**遺伝・才能**  
の影響？



そんなことは  
ありません！😊

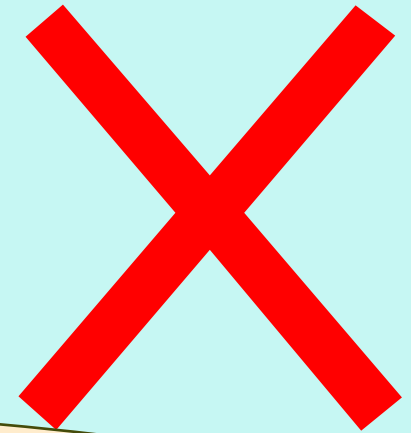


学力や思考の発達は

勉強時間・

幼い頃からの知育

が必要不可欠？



そんなことは  
ありません！😊



凸凹お子様がイヤでも自分の成長に「やる気」夢中になる

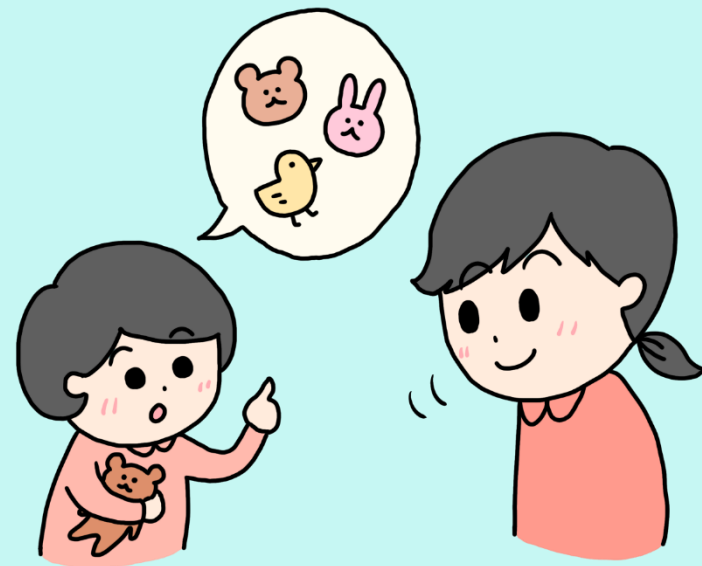
「ある仕組み」を利用した  
とっても重大なことは？





# すまいるストレッチ・

ケア



質問力

姿勢

呼吸

笑顏



# 姿勢

## = 身体を支える

# 「インナーマッスル」

# 笑顔



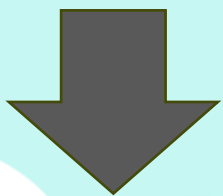
### 姿勢が整ったからだ

### 姿勢が乱れたからだ



# 呼吸と自律神経

## が整い血行が良くなる



緊張や身体がほぐれ  
柔軟な動きと  
精神をリラックス

元気があり活発  
疲れにくい  
ケガをしにくい  
スポーツが上手になりやすい  
体調が崩れにくい  
自然と集中力が高まる  
精神が安定する  
視野が広がり考え方が豊かになる

元気がない・引きこもりがち  
疲れやすい  
ケガをしやすい  
スポーツが上手になりにくい  
体調が崩れやすい  
集中してられない  
精神が不安定になりやすい  
視野が狭くなり考え方が固まる

なぜ？インナーマッスルが  
姿勢・呼吸を整えるのか？

なぜ？それにより運動機能のみならず  
健康・学力・精神・社会力まで  
良くするのか？

なぜ？「ストレッチ」なのか？

なぜ？

インナーマッスルが

姿勢・呼吸を整えるのか？



# 筋肉は主に2種類あり、特性や役割が違います

インナーマッスル

アウターマッスル



動かす筋肉

支え・守る筋肉

アウターマッスル

インナーマッスル

1

2

3

4

5

6

1

2

3

5

4

6

7

● : お腹側の筋肉  
● : 背中側の筋肉

# インナーマッスルが

## 弱ると...

姿勢が悪い

痛みが  
すぐ戻る

疲れやすい

内蔵脂肪が  
多い  
(メタボ)

立ちっぱなし  
座りっぱなし  
が痛い

体温が低い

スポーツの  
パフォーマンス  
が上がらない



なぜ？

それにより

運動機能のみならず

健康・学力・精神・社会力まで

良くするのか？





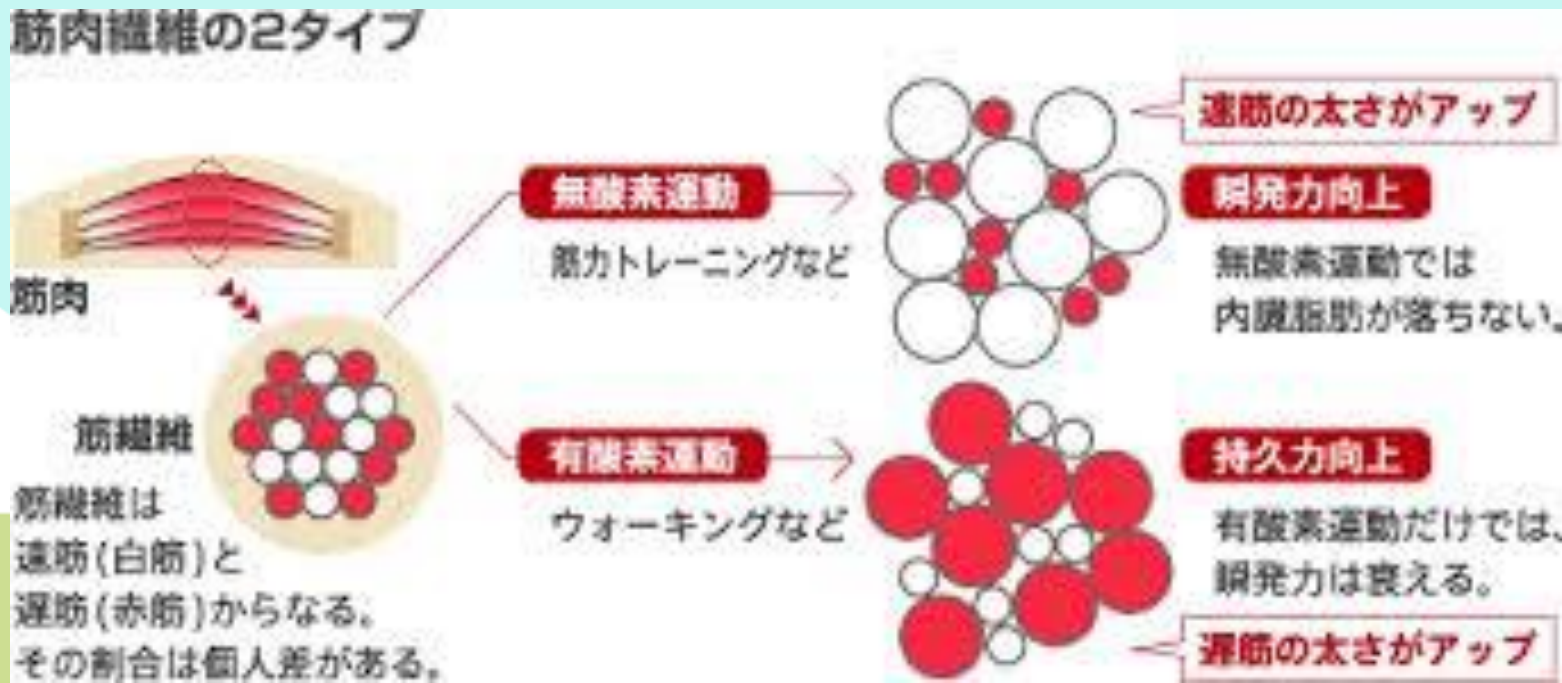
そもそも  
インナーマッスルと  
アウターマッスルの

違いは？

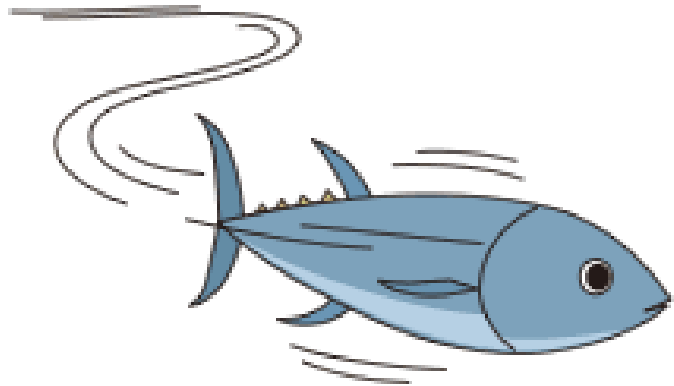


# 答えは

## 筋肉の繊維の違いです

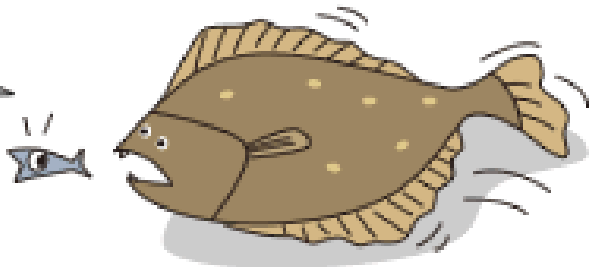


さかな たと  
魚で例えると…

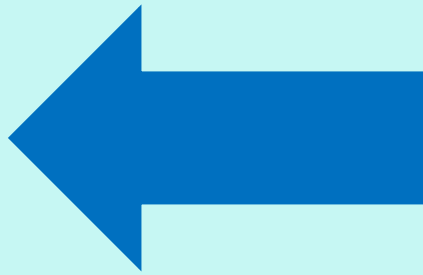


あかみざかな  
赤身魚は  
やす  
休むことなくずっと  
およつづ  
泳ぎ続けることが  
できる!

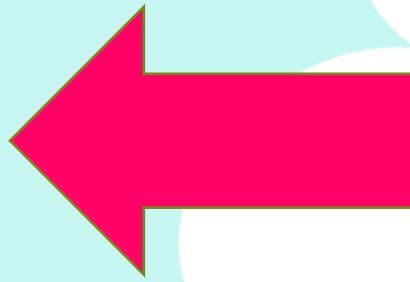
しろみざかな  
白身魚はふだんは  
じっとしているけど、  
み いっき  
エサを見つけると一気に  
あ  
スピードを上げる!



# インナーマッスルと アウターマッスルの違い



**インナーマッスル**  
意志では動かない筋肉  
**赤い筋肉（繊維）が多い**



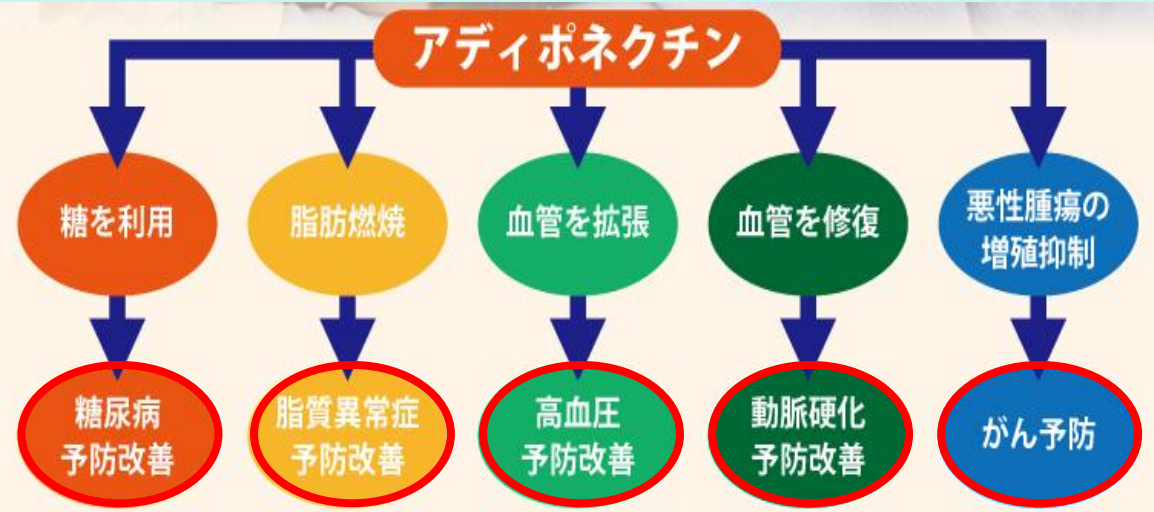
**アウターマッスル**  
意志で動く筋肉  
**白い筋肉（繊維）が多い**

# 赤筋による内臓脂肪燃焼から分泌「長寿ホルモン」

## アディポネクチンの役割

- ▶ 糖代謝の活性化
- ▶ 血糖低
- ▶ インスリン抵抗性の改善
- ▶ 中性脂肪の低減
- ▶ 動脈硬化の予防

などなど多岐に亘ります。

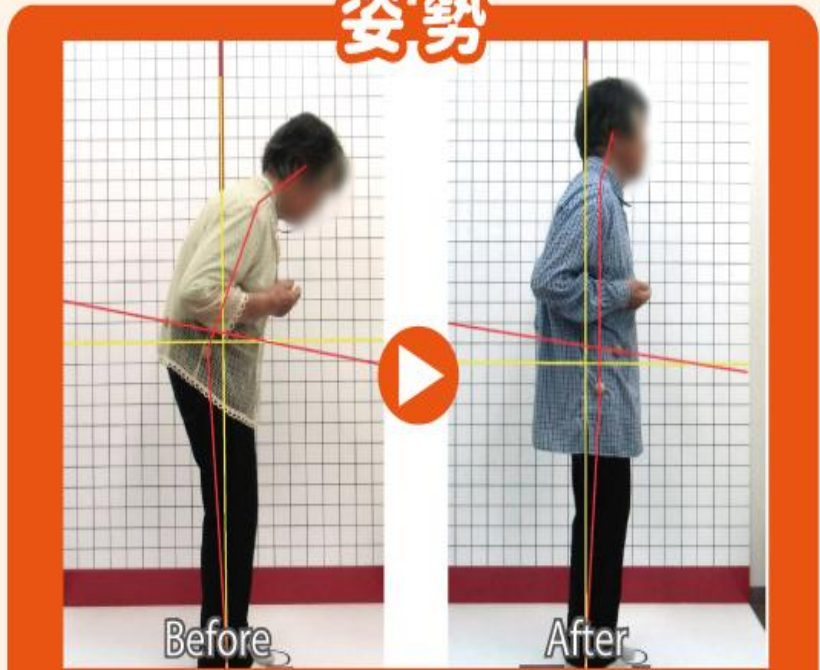


子供メタボも  
現代問題のひとつ

## メタボ予防



## 姿勢



生涯に渡り  
病気予防  
にも  
最善！

姿勢と身体の使い方や呼吸が変わると

余計な身体の緊張やエネルギー消費を抑える！

➡ 身体がいつも元気に😊

全てを司る「脳」への血流量が良くなる！

➡ 集中力・記憶力UP

脳は筋肉の10倍酸素が必要！

自律神経も整い、精神力も安定する

➡ 社会的能力にも直結

なぜ？

「ストレッチ」

なのかな？



赤筋は「**支える筋肉**」なので

酸素と脂肪を燃焼して働き、強くなります  
(有酸素運動の効果)

更に、いつも姿勢や骨格・関節を維持するという特性上  
**持久力**と**柔軟性**があります。

その為、

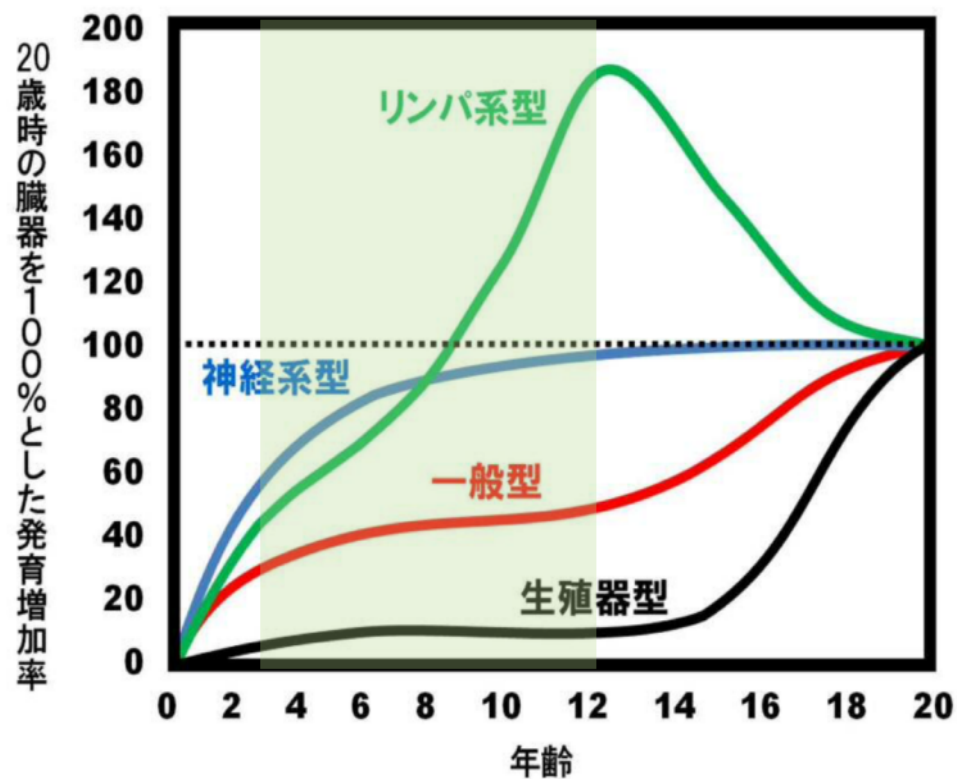
**ストレッチ**を

**長時間繰り返す**と

**徐々に強化**されていきます



# 幼児期～学童期にかけて



図：スカモンの発育曲線

**ゴールデンエイジ** = 3～12才

→ 一生のうち一番能力が伸びる時期

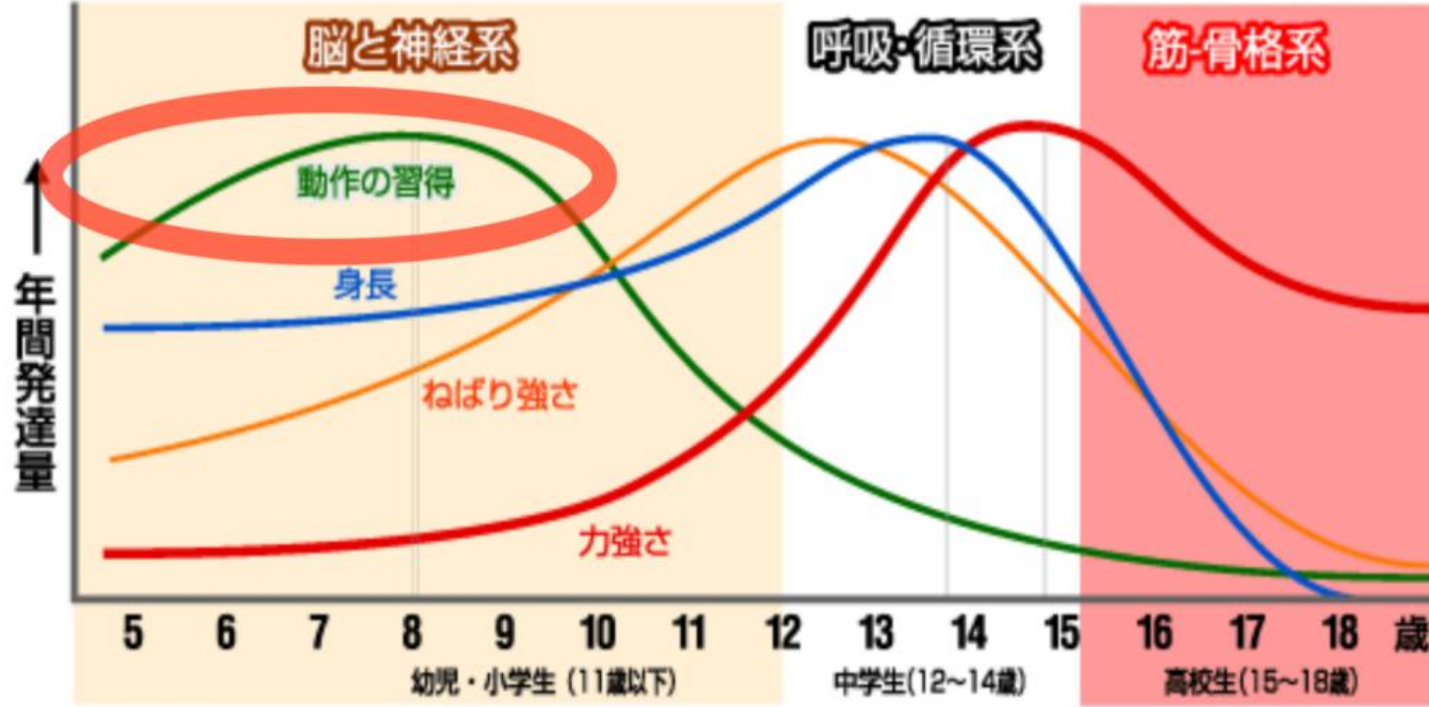
成長期のケガ・障害予防

スポーツパフォーマンスの土台作り

将来的な病気の予防



発育・発達パターンと年齢別運動強化方針（宮下充正、他編：子どものスポーツ医学 1987-1988より）



**運動神経が伸びる  
子どもの大切な時期。**

この時期にこそ

科学的で質の高い

運動プログラムを。

脳・神経系が高まる時期である。様々な身体の動かし方を体験し、動作を習得させる。

呼吸・循環器系が高まる時期である。徐々に心肺機能に対するトレーニングが有効な時期になる。様々な動作を身に付けるトレーニングと並行して向上させる。

筋・骨格系が高まる時期である。負荷の強度を上げ、動きの中で力強さを身に付ける。

親が子供に与えられる最高のプレゼント

勉強・友達・将来のお仕事で困らない!ための  
キッズコーチング&運動指導で

大切なお子様の「やる気」を引き出す  
心すまいる・キャッチボール



# すまいる☺ストレッチケア

1日5分でもOK



誰でも簡単☆ママパパの手でケアするやり方もあります☺

# 『質問力』

子供の成長に必要な質問を今の10倍用意してみてください。  
そうすれば子供は今の10倍以上、光り輝くはずですよ。

—キム・ジョンウォン

子供が思ったように成長せず、  
よその子よりも劣っているように感じられるからといって心配しないで下さい。  
あなたが今心配している目の前の子供の姿は、  
昨日まであなたが子供に投げかけてきた質問に対する答えなのです。

子供の価値を輝かせることができるのは  
子供に質問を投げかける親自身なのです。

大切なことは

親が「確認」するのではなく  
子供が話したいことを聴く。



実は

良い聴き方で

適切な質問を投げかけてあげる為  
のロードマップがあります。



# どんな良いことが起こるの？

- 誰でも将来への「やる気」が高まる
- 運動神経が良くなる(ケガの予防)
- 集中力や頭が良くなる
- 友達や仲間作り、リーダーシップが高まる方法が分かる
- 社会的コミュニケーション力が高まる
- 怒らずとも自分で考え、行動できる子になる
- 笑顔が絶えず、健康的な身体で成長する

