

親が子供に与えられる最高のプレゼント

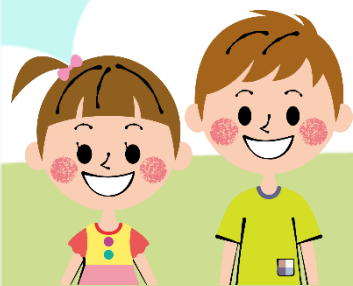
勉強・友達・将来のお仕事で困らない! ための
キッズコーチング&運動指導で

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



6歳までが
大チャンス!
11歳までに
絶対知ってほしい!

大切なお子様の
身体と将来の**才能**がグングン**開花**する
猫背リセットスイッチ/ストレッチ



姿勢・笑顔・呼吸で
凸凹お子様でも才能はぐんぐん伸びる

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願い」

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
未来を輝かせ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！**

今の子どもたちにか起きている問題



運動神経 低下

- スポーツ測定の**平均が著しく低下**
- 文部省子どもの口コモ検診導入
- 歩行数は1989年12000歩から、2007年では3900歩まで減少。更に**年々減少**している。
- 子どもの運動時間は、1週間に7時間以上の子どもと、1時間未満の子どもと**2極化**。



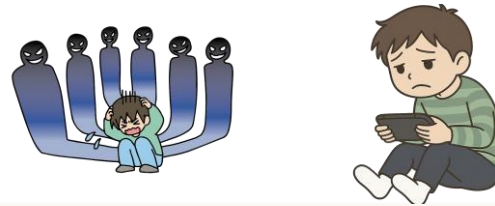
不登校

- 不登校の状態にある小中学生はおよそ**34万人**余り(文部省調べ)
- **11年連続で増加して過去最多**。(小学生は10年前の5倍、中学生は2.2倍)



体調不良・ケガ

- 積極的な子どもにはケガや機能不全が多い。(骨折数は70年代より**2.4倍**)
- 令和5年(2023年)の教育保育施設の事故報告件数は2,772件で、前年より311件増加し、**過去最多**を更新しました。骨折: 2,189件(全体の約79%)
- 小・中学校における病気による長期欠席の推移
2023年度病気を理由とする30日以上長期欠席者数
小学校: 57,905人 中学校: 47,933人 合計: 105,838人
過去10年間で**過去最多**。
小学校では、令和元年度から令和5年度約**2.8倍**に増加。



その他: いじめ・虐待増加・
ゲーム依存症・etc.

学力



PISA国際的な学習到達調査2018年の結果

- 数学的リテラシー: 1位
- 科学的リテラシー: 2位 に対し
- **読解力: 11位**

2000年8位から2003年には14位に急落し、その後10位以内にはランクインできない状況が多数続いていた。
この**読解力**の落ち込みが、日本の教育の在り方に警鐘を鳴らす1つの要因として挙げられていた。

発達障がい

- 自閉スペクトラム症(ASD)
- 注意欠陥多動性障害(ADHD)
- 学習障害(LD)
- 発達性協調運動障害(DCD)

特別支援学級に在籍する児童生徒数は、2010年には**14万人**。
それに対して、2020年は2倍の**30万人**。
10年間で2.4倍



今の子どもたちを取り巻く環境



文明や風潮の
変化



からだ・発達に
何が起きてるのか？

子どもの

猫背



支える筋肉

「インナーマッスル」低下



現代環境の変化

大きく関節を動かさない・持久力を使わない生活



大事な子どもの将来の為に 大人に知ってほしい
猫背リセットプログラム

「足が速くなり」

「頭が良くなる」

「メンタルが強くなり」

「コミュ力が高くなる」

「自立心が高まり」

「将来へのやる気が高まる」

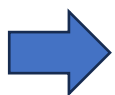


姿勢

= 身体を支える

「インナーマッスル」

笑顔

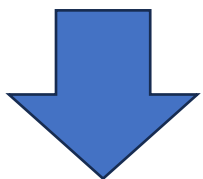


様々な能力との相関関係が
証明されている。

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

姿勢が整ったからだ



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

姿勢が乱れたからだ



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

インナーマッスルを発達させるには？



「ストレッチ」が効果的です

- 大きく動かす(伸ばす)
- ゆっくり動かす(伸ばす)
- ちょっと痛いくらい動かす(伸ばす)

具体的には・・・

ラジオ体操など



【猫背リセットスイッチ】

すまいる☺ストレッチ

魔法のたちストレッチ
【トライアルから3つだけ紹介】

1日5分でも
できる！

まずは
チャレンジ



- 片側8秒×2秒
- ゆっくりと
- 呼吸を止めずに

▪ 誰でも簡単☆ママパパの手でケアするやり方もあります☺

あしつけねのばし

・あしつけねスイッチ

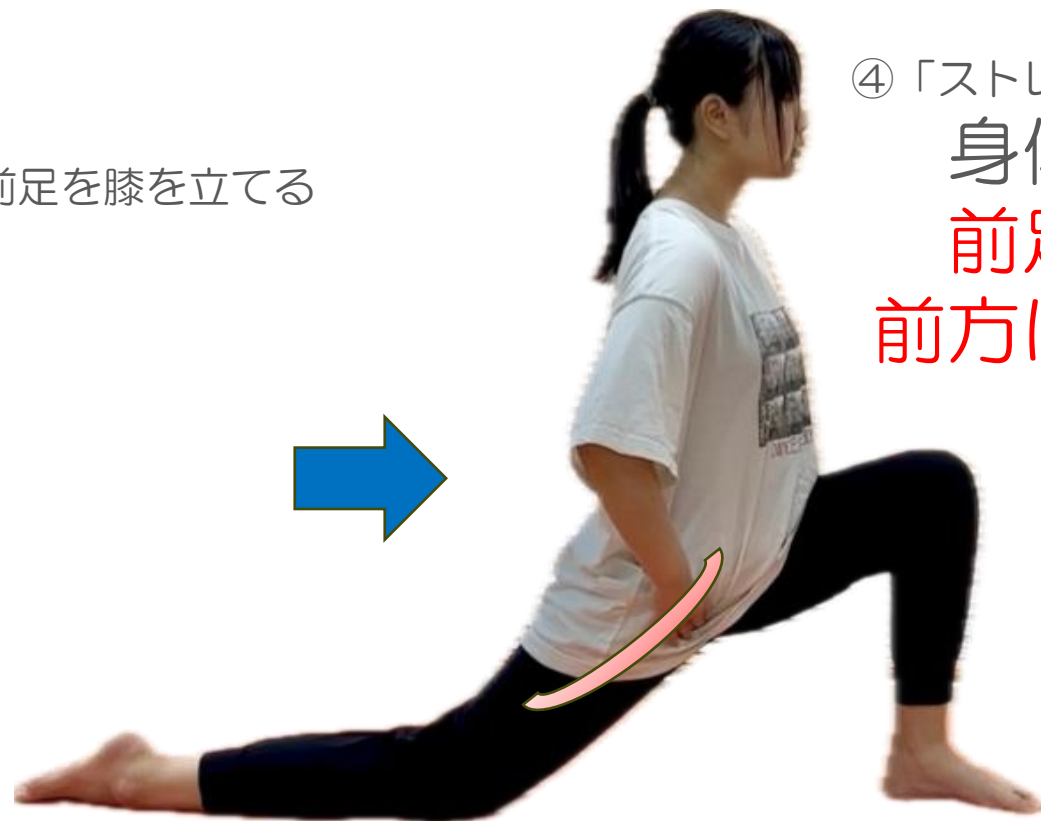
①足を前後に開き
伸ばす側の足の膝について
少し後ろに引いておく



②反対の前足を膝を立てる



③後ろ足の伸ばすところ
あしのつけねスイッチを
タッチ



④「ストレッチ」

身体は真っすぐなまま
前足の膝を曲げていき
前方に重心を移動していく

(おへそを前に出すように)

8秒×2

両側行います。

他のやり方

NG！注意点



←前かがみにならない



←腰を反らない

【立ったまま】



【イスを使って】



おなかのばし

■ みぞおちスイッチ



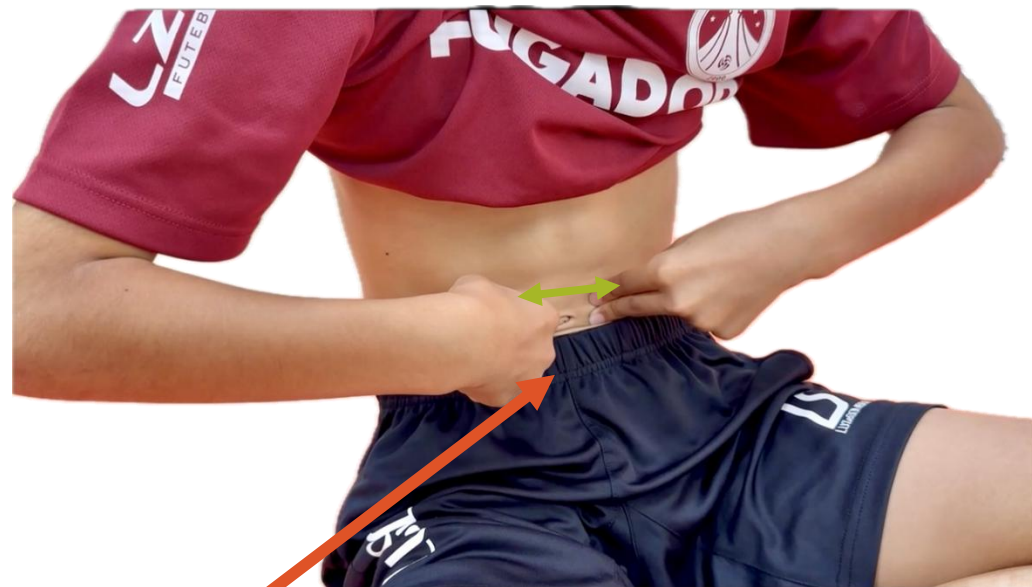
①おなかのみぞおちスイッチを
両手の指3本で押さえます



②みぞおちに指が押し込まれるように
そのままからだを丸めます。
10秒キープ。

③みぞおちを上げるように、からだをおこします。
5回くり返しましょう。

■ おへそスイッチ



④次におへその両側すぐ真横
おへそスイッチをそれぞれ指2本で押さえます。
しっかり筋肉を押して捉えたまま
グリグリと左右に筋肉を押し伸ばしていきます。
(10秒)

NG！ 注意点

からだは一緒に動かさず
あくまで筋肉だけしっかり押して
左右に動かすようにします

せなかのばし

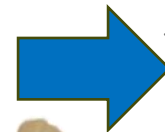
・せなかスイッチ



①せなかスイッチ
(けんこう骨の下)
を反対の手、指2本で
押さえ
前後にグリグリ動かす



②せなかスイッチを押さえのまま
反対斜めの前にパンチを10回します。



③次は手は手首を
つかみます。
斜め前に引っ張り
せなかスイッチを伸ばす

からだも
少しかたむけて
よりしっかり
伸ばします
8秒×2
ここまでを両側行います。



NG！ 注意点

↑からだは回さない
せなかスイッチから
指をはなさない



←かたむけすぎて
おしりを
浮かせない

小さい子・楽しくやるための遊びで応用
ごっこストレッチ

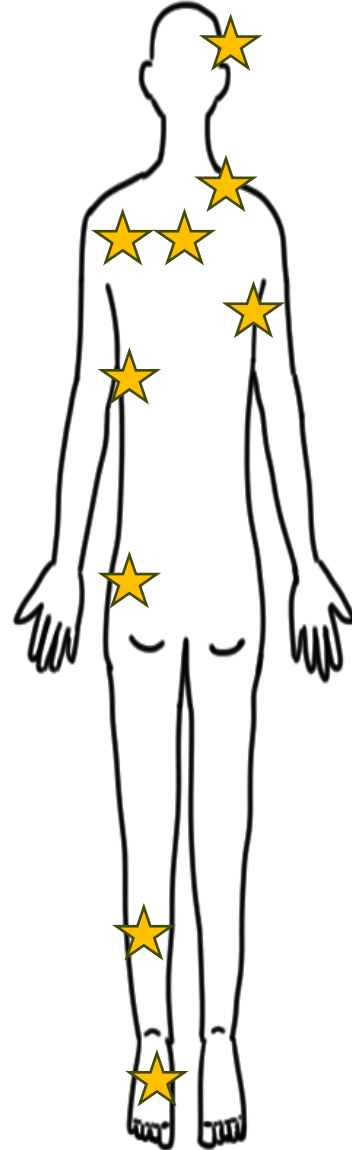
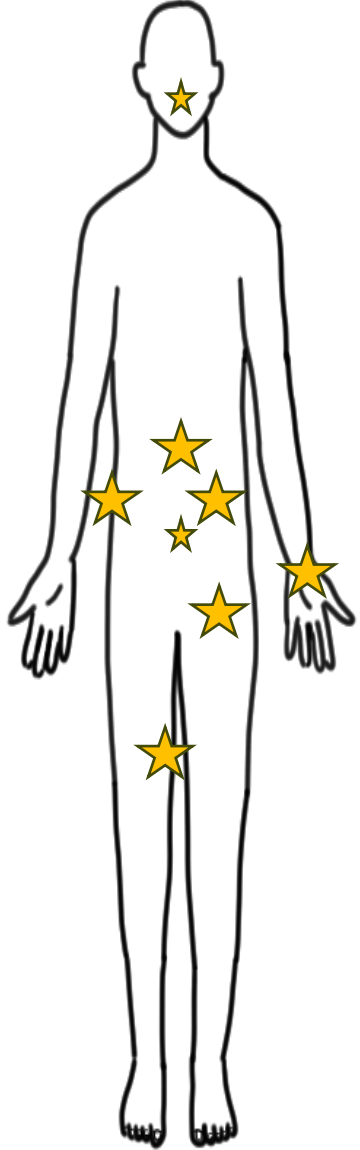
カエル足ごっこ



ママの手ケア

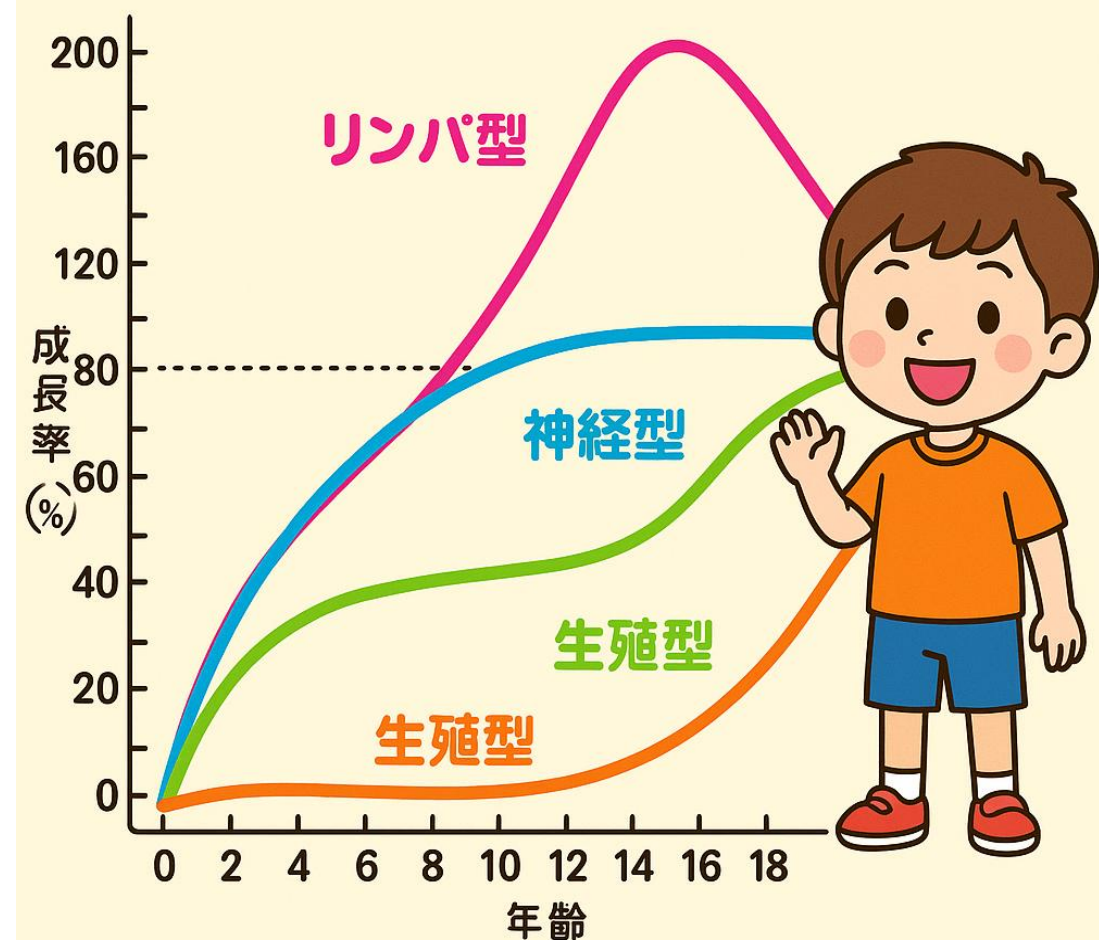


全身スイッチ 15個のパワー



幼児期～学童期にかけて

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

大事ななのは “成長期”

「インナーマッスル」

をたくさん育て、使ってあげよう！



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



不登校・こころの悩み・発達障がい

心・技・体 ➡ 体・心・技

親の「不安」は**味方**です！
ママパパこそ、心を強く持って対応しましょう😊



親のすべき3ステップ

①まずは子どもの「からだ」を知る

呼吸ができていない、笑顔。何気ない時の姿勢やからだのサイン
【お腹の張り、まばたきが多い、喉が渇きやすい、肩をすくめて息している、うつぶせ寝が多い
などなど】小さな様子がからだからの「声」かもしれません 🖐️

②「質問」会話で「こころ」をひらく

質問とは答えを聞き出すものではありません。
「あなたに興味があるよ」「気にしているよ」という愛情そのもの。

③小さな「できた！」の成功体験を重ねていく

「自分から片付けをした」「朝の支度が時間までにできた」
そんなちっぽけな成功体験の喜びがやる気スイッチをいれてくれます。

