

NPO法人総合型地域スポーツクラブ  
わっしょいUSAクラブ

第2回 2019年度総会



日時：2019年5月24日（金）19：30～

場所：クラブハウス



NPO 法人総合型地域スポーツクラブ わっしょいUSAクラブ  
第2回 2019年度 総会 次第

1. 開会のことば
2. 理事長あいさつ
3. 来賓あいさつ
4. NPO 法人総合型地域スポーツクラブ運営体制の紹介
5. 議長選出
6. 議事
  - 第1号議案 : 平成30年度事業報告について
  - 第2号議案 : 平成30年度収支決算報告について  
監査報告
  - 第3号議案 : 2019年度事業計画(案)について
  - 第4号議案 : 2019年度収支予算(案)について
7. 閉会のことば

## (1) クラブ会員

### ①一般会員

当クラブの教室・サークルに参加して会費を納めている会員  
総会での表決権はありません。

### ②正会員

3つの事業部 ●スポーツ事業部、 ●カルチャー事業部、 ●ママ生き生き事業部 のうち  
いづれかに所属し、クラブの運営を核となつて行う会員（理事も含む）。  
3つの事業部には部長を置き、部長を中心として担当事業を進める計画を理事会に提出する。  
総会への出席、表決権があります。

## (2) 理事会

理事長・副理事長・理事・クラブマネジャー・サブマネジャーで構成し、クラブ運営の総合的な執行機関  
として月1回開催。

## (3) 事務局

クラブマネジャー・サブマネジャーを配置し、クラブ運営全般の事務を行います。

## (4) 会員総意のクラブとするための取り組み

年数回、茶話会を開催し、会員や地域の方の意見をいただく機会を設けます。

**NPO法人総合型地域スポーツクラブ  
わっしょいUSAクラブ 会員**

**一般会員**

クラブの教室やサークル利用者

**正会員**

クラブの経営や運営を核となって考える会員

**理事会**

( 理事長・副理事長・理事・クラマネ・サブマネ )

**ママ活き活き事業部**

会員さんのお困りごとからの  
新規事業開発  
託児付き事業  
茶話会開催

**カルチャー事業部**

ダンス・リフレッシュ系教室  
イベント開催  
新規会員獲得

**スポーツ事業部**

スポーツ教室  
イベント開催  
新規会員獲得  
指導者講習会開催

正会員は3つの事業部のいずれかに所属(会長・クラマネは所属せず、全ての事業部に関わる)  
各事業部に部長を置く。部長を中心として担当事業を進めるための計画をたてる。  
理事会で担当事業を提案する。

【第1号議案】

平成30年度事業報告

1. 各種目教室・サークル事業

平成30年度開催された教室・サークル

教室名	対象	開催日	会場	※ 会員数	備考
スーパーキッズ講座 (幼児コース) (小学生コース)	4, 5歳児 (年中・年長) 小1～3年生	月2回土曜日	クラブハウス	13	動きの土台作りトレーニング
キッズサッカー (幼児コース) (小1,2年コース) (小3,4年コース)	4, 5歳児 (年中・年長) 小1, 2年生 小3, 4年生	月2回土曜日	和間小学校	35	
キッズチア (幼児コース) (小1,2年コース) (小3,4年コース)	4, 5歳児 (年中・年長) 小1, 2年生 小3, 4年生	月2回土曜日	八幡小学校	57	
キッズ野球 (幼児コース) (小1,2年コース)	4, 5歳児 (年中・年長) 小1, 2年生	月2回土曜日	豊川小学校	7	
キッズバスケット (幼児コース) (小1～3年コース)	4, 5歳児 (年中・年長) 小1～3年生	月2回日曜日	和間小学校	15	
キッズテニス (幼児・1年コース) (小2～4年コース)	4, 5歳児 (年中・年長) 小1～4年生	月2回土曜日	三和酒類スポーツセンター	8	
キッズフラ	4, 5歳児 ～小6年生	月2回土曜日	クラブハウス	7	
かけっこ教室	小学生	月3回水曜日	総合運動場	20	31年7月開講
バスケット教室	中学生	月2回水曜日	スポーツカレッジ	5	
U15 サッカースクール	中学生	月2回月曜日	和間小学校	7	31年5月開講
ベリーダンス (託児付)	一般	月2回木曜日	クラブハウス	3	
フラダンス (託児付)	一般	月2回水曜日	クラブハウス	5	
ヨガ (託児付) 朝	一般	月2回火曜日		5	
ベリーダンス	一般	月1回土曜日		5	
フラダンス	一般	月2回木曜日		7	
ヨガ火曜	一般	月4回火曜日		8	

ヨガ水曜	一般	月 2 回水曜日	クラブハウス	4	
ピラティス	一般	月 2 回月曜日		8	
顔ヨガ&美ヨガ	一般	月 3 回月曜日		4	
大人サッカー・フットサル	一般	月 2 回土曜日	和間小学校	15	
ズンバ	一般	月 2 回木曜	クラブハウス	9	

※ 会員数は、H31 年 3 月 15 日時点のもの

## 2. イベント開催事業

### 1) 本年度開催した会員交流イベント

イベント名	開催日	会 場	延べ参加者数	内 容
夏休み工作教室	7/29 8/11 8/26	クラブハウス	23 人	ハーバリウム・サマーリース・写真フレーム等を作成
朝活ウォーク	8/1	宇佐神宮	17 人	宇佐神宮の歴史もウォーキングしながら学んだ
親子料理教室①	8/5	四日市コミセン	16 人	親子でうどん作りを学んだ
親子料理教室②	9/24	クラブハウス	16 人	ホットプレートで作る手軽なパン作りを体験
お祭り参加	夏・秋	各会場		チア、ベリーダンス、フラダンスが地域のお祭りやイベントに参加

### 2) 新規会員募集イベント

イベント名	開催日	会 場	延べ参加者数	内 容
教室体験会	随時	各教室会場		各教室を体験
かけっこ教室体験会	6/27	スポーツカレッジ	25 人	新教室開講のための体験会
骨盤・体幹・姿勢 コンディショニング講座	10/5	クラブハウス	2 人	ストレッチポールやひめトレポールなどを使い、体の歪みを整え体幹を鍛える体操・コンディショニングの体験会
キラキラ Lesson (託児付)	3/21	クラブハウス	約 100 人	託児付の教室の紹介・体験・託児体験。出店も行った
美ボディ体験会	2/1 3/22	クラブハウス	13 人	新教室開講のための体験会
サッカー塾	月 2 回程度 (通年)	安心院 B&G 和間小学校	333 人	小学 4～6 年生対象。日本代表・J リーガー育成を目的とし、月 2 回程度開催。

スーパーキッズ Festival	11月23日	三和酒類 スポーツセンター	約145人	定期的なキッズ教室の紹介のために開催。 子供の発育発達に沿ったコア・コーディネーショントレーニングと、バスケット・サッカー・野球・チア・フラ・テニス・かけっこを体験してもらった。
------------------	--------	------------------	-------	--

### 3. 委託事業

- 1) 安心院子育て支援拠点へヨガ講師派遣
- 2) 宇佐市水泳部が主催する水泳教室受付業務
- 3) 指導者講習会
- 4) スポーツカレッジ学生受け入れ事業（キッズスポーツ指導実践）



【第2号議案】 平成30年度 わっしょいUSAクラブ決算

収入金額 12,656,877 円  
 支出金額 12,656,877 円  
 差引金額 0 円

【収入の部】

(単位:円)

科 目	今年度予算額	今年度決算額	備 考
1 会費	6,377,700	5,932,100	
月会費	5,977,200	5,487,000	会員約230人
入会金	50,000	47,000	1,000×47人
イベント参加費	350,500	398,100	サッカー塾 骨盤体幹姿勢コンディショニング講座 スーパーキッズフェスティバル 夏休み工作教室 親子料理教室
2 協賛金	110,000	0	
企業協賛金	100,000	0	
個人協賛金	10,000	0	
3 保険	316,000	321,250	
保険	316,000	321,250	スポーツ安全保険
4 助成金	4,710,000	4,710,000	
助成金	4,710,000	4,710,000	日本スポーツ振興センター4,104,000 大分県(ジュニア選手発掘支援事業)150,000 宇佐市456,000
5 託児料	40,000	24,300	
託児料	40,000	24,300	350円×68人 100円×5人(小学生)
6 雑収入	1,584,300	1,669,227	
雑収入	114,300	389,227	旧クラブハウス(プレハブ)譲渡料200,000 指導者講習委託量70,000・ チャレンジウォーキング委託料31,000 飲料販売13,000 前年度会費未納分55,200 講師派遣5,000 水泳教室受付謝礼15,000 預金利息、その他
前年度繰越金	780,000	780,000	
繰入金	690,000	500,000	特別会計より
合 計	13,138,000	12,656,877	

## 【支出の部】

(単位:円)

科 目	当初予算額	流用後の予算額	決算額	説 明
<b>賃金</b>	3,096,000	3,096,000	3,096,000	
クラブマネジャー	1,296,000	1,296,000	1,296,000	
サブマネジャー	1,800,000	1,800,000	1,800,000	
<b>報償費</b>	4,579,000	4,547,000	4,140,924	
会議出席謝礼	144,000	144,000	93,000	運営委員会出席謝金(1,000円/回)
講師謝礼	3,204,000	3,189,000	3,085,000	イベント、教室講師謝金(3,500円/1h)
補助員謝礼	1,179,000	1,162,000	939,624	イベント、教室補助員謝金(800円/1h)、事務補助(600円/h)
託児スタッフ謝礼	52,000	52,000	23,300	託児スタッフ謝金(600円/1h)
<b>旅費</b>	170,000	193,000	192,992	
会議旅費	170,000	193,000	192,992	クラブマネージャ講習会 NPO研修会 車使用料
講師旅費	0	0	0	
<b>需用費</b>	1,594,000	1,237,400	1,028,267	
消耗品	480,000	390,000	267,219	事務用品、会議資料、イベント準備品
光熱費	180,000	188,000	187,886	事務所電気料
食糧費	68,000	68,000	51,218	来客用、会議用お茶 イベント参加賞(ジュース代)
医薬材料費	21,000	21,000	0	
印刷製本費	845,000	570,400	521,944	チラシ、ポスター、会報等印刷
修繕費	0	0	0	
<b>役務費</b>	1,202,000	1,409,000	1,320,653	
通信運搬費	180,000	180,000	171,789	切手、固定電話・携帯使用料 プロバイダ料
保険料	425,000	425,000	381,012	スポーツ安全保険、イベント保険
手数料	597,000	496,000	460,052	振込手数料、大分銀行ビジネスダイレクト手数料
広告料	0	308,000	307,800	大分合同新聞広告
<b>使用料及び賃借料</b>	382,000	281,000	249,390	
会場使用料	322,000	221,000	219,390	教室・イベント・総会会場使用料
用具レンタル	60,000	60,000	30,000	音響設備・司会者レンタル
<b>備品購入費</b>	1,190,000	1,149,600	1,083,732	
備品購入費	1,190,000	1,149,600	1,083,732	スポーツ用具 事務所備品
<b>負担金</b>	5,000	5,000	5,000	
SC大分負担金	5,000	5,000	5,000	
<b>委託費</b>	140,000	440,000	440,000	
委託費	116,000	440,000	440,000	音楽編集 HP作成
学生補助員	24,000	0	0	
<b>予備費</b>	780,000	780,000	1,099,919	
予備費	780,000	780,000	7,500	水泳教室参加費補助 新規通帳初回入金
積立金	0	0	1,092,419	特別会計へ(新規事業のための積立として)
合 計	13,138,000	13,138,000	12,656,877	

# 監 査 報 告 書

令和元年 5月 15日、宇佐市役所文化スポーツ振興課において、決算書並びに関係諸帳簿・証拠書類を監査しました。正確に処理され、その内容は適正なものとして認めましたのでここに報告します。

令和元年 5月 15日

監 事 本多 和明 印

監 事 後小路 舞 印

※ 監査報告書の原本には、署名・押印がありますが、個人情報保護のため印字に変えております。

【第3号議案】

2019年度事業計画

スポーツを核としたコミュニティ組織として、事業展開を行っていきます。特に、現在スポーツをしていない人をターゲットにした教室・サークルの開催や、まだ競技を決めかねている子どもたちの基礎的な体作り、将来への方向性・実現性を導きます。

また、スポーツ活動の場となるだけではなく文化的な活動も計画し、地域住民の活発な交流を生み出すコミュニケーションの場の提供もしてきます。

1. 教室・サークル

会員自ら「運動したい」「楽しみたい」のニーズに応える種目の選定や、気軽にみんなが集う場所の提供に努めます。

●スポーツ事業部

【昨年度より継続の教室】

教室名	対象	日時	場所
スーパーキッズ講座 (幼児コース) (小1～3年コース)	・4. 5歳児 (年中、年長) ・小1～3年生	月2回土曜日	クラブハウス
キッズサッカー (幼児コース) (小1,2年コース) (小3, 4年コース)	・4. 5歳児 (年中、年長) ・小1、2年生 ・小3, 4年生	月2回土曜日	和間小学校
キッズ野球 (幼児コース) (小1,2年コース)	・4. 5歳児 (年中、年長) ・小1、2年生	月2回土曜日	豊川小学校
キッズバスケット (小1,2年コース) (小3, 4年コース)	・小1、2年生 ・小3, 4年生	月2回日曜日	和間小学校
キッズテニス ( A コース ) ( B コース )	・4 歳児 ～小学生	月2回土・日曜日	三和酒類スポーツセンター 平成の森
かけっこ教室	小学生	月3回水曜日	総合運動場
バスケット教室	中学生	月2回水曜日	スポーツカレッジ
サッカー塾	小4～6年	月2回土曜日	和間小学校
U15 サッカースクール	中学生	月2回月曜日	和間小学校
大人サッカー	一般	月2回土曜日	和間小学校 安心院 B&G

●カルチャー事業部

【昨年度より継続の教室】

教室名	対象	日時	場所
キッズチア (幼児コース) (小1,2年コース) (小3~6年コース)	・4. 5歳児 (年中、年長) ・小1、2年生 ・小3~6年生	月2回土曜日	八幡小学校
キッズフラ	4. 5歳児~	月2回土曜日	クラブハウス
ベリーダンス(託児付)	一般	月2回木曜日	クラブハウス
フラダンス(託児付)	一般	月2回水曜日	クラブハウス
ヨガ(託児付)	一般	月2回火曜日	クラブハウス
顔ヨガ&美ヨガ (託児付)	一般	月3回月曜日	クラブハウス
ベリーダンス	一般	月1回土曜日	クラブハウス
フラダンス	一般	月2回木曜日	クラブハウス
ヨガ(火曜)	一般	月4回火曜日	クラブハウス
ヨガ(水曜)	一般	月2回水曜日	クラブハウス
ピラティス	一般	月2回月曜日	クラブハウス
ズンバ	一般	月2回木曜日	クラブハウス
美ボディー	一般	月2回金曜日	クラブハウス

2. イベント開催

●スポーツ事業部

時期	イベント名	内容
随時	教室体験会	各教室を体験
年2回 (予定)	骨盤・体幹・姿勢コンディショニング講座	ストレッチポールやひめトレポールなどを使い、体の歪みを整え体幹を鍛える体操・コンディショニングの体験会
11/23	スーパーキッズ Festival	子どものための、コアトレーニング、コーディネーショントレーニングを紹介。 サッカー・チア・野球・バスケット・テニス・かけっこ・フラなどの既存の教室紹介や体験

### ●カルチャー事業部

時期	イベント名	対 象	内 容
随時	教室体験会	全年齢	各教室を体験
随時	お祭り・イベント参加	子ども・女性	祭りに参加し練習の成果を披露
年度末	発表会 交流会	ダンス教室生	ダンス教室生による発表や交流会
未定	キラキラ Lesson or わっしょいカーニバル		当クラブの教室内容やその種目の楽しさを地域の皆さんにｽｰｯ発表や体験コーナーで紹介。 物づくりのワークショップやフリーマーケットも開催。

### ●ママ活き活き事業部

時期	イベント名	対 象	内 容
夏休み	工作教室	子ども	夏休みの工作作りを行う
年 2、3回	茶話会	クラブ利用者 一般	意見交換会
年2回	キラキラマルシェ	一般	女性が興味を持っている様々な内容を取り入れたイベント 教室体験会・出店・託児付で開催

### 3. 委託事業

- 1) 講師派遣業務
- 2) 水泳教室受付業務
- 3) スポーツカレッジ学生受け入れ事業（キッズスポーツ指導実践）
- 4) 指導者講習会

### 4. クラブハウス整備事業

会員相互の交流を深めることや会員増につながる環境を整備します

### 5. 自立に向けた取組

スポーツ関連事業だけでなく文化的な活動も計画し、NPO 法人として自立できる活動を続けていきます。

【第4号議案】

2019年度予算

【収入の部】				
科目	金額			備考
I 経常収益				
1 受取会費				
正会員受取会費	72,000			6千円×12人理事会費
賛助会員受取会費	0			
		72,000		
2 受取寄附金				
受取寄附金	1,435,000			繰入1325千円 協賛金10社×10,000円、個人10人×1,000円
施設等受入評価益	0			
		1,435,000		
3 受取助成金等				
toto助成金	1,080,000			クラマネ設置支援
宇佐市委託金	0			
その他助成金	150,000			ジュニア発掘支援事業（大分県体育協会）
		1,230,000		
4 事業収益				
スポーツ・文化活動に関する事業収益	6,835,000			会費計6,262,800 入会金50千 イベント参加費402,500 託児料34千、水泳受付15千、指導者講習会70千
他の機関・団体などと連携した事業収益	25,000			講師派遣5千×5回
スポーツ安全保険	24,000			サッカー塾参加者
		6,884,000		
5 その他収益				
受取利息	1,000			
雑収益	38,000			託児34千、昨年未納会費4千
		39,000		
経常収益計			9,660,000	

【支出の部】			
科目	金額		備考
II 経常費用			
1 事業費			
(1) 人件費			
給料手当	2,786,400		クラマネ正108000+副150000×12月の90%
報償費（講師謝礼）	3,196,000		教室講師
報償費（補助員謝礼）	399,000		教室・イベント補助384,000 学生補助15,000
報償費（託児謝礼）	72,000		託児スタッフ43,200(600円/H) 託児リーダー28,800
報償費（事務補助謝礼）	604,800		事務補助(600円/H)
報償費（会議出席謝礼）	144,000		理事会出席謝礼@1,000円
人件費計	7,202,200		
(2) その他経費			
賃借料	162,000		クラブハウス15,000×12月の90%
賃借料（会場費）	187,000		教室使用料
通信運搬費	162,000		ネット、固定電話、携帯、切手の90%
水道光熱費	0		
旅費交通費	172,800		車使用料の90%
消耗品費	352,800		事務用品360千、医薬材料費21千、教室・イベント用30千の90%
備品購入	45,000		事務所備品の90%
スポーツ用品費	0		
印刷製本費	422,000		チラシ・会報誌
業務委託費	146,000		イベント音響30千 音楽編集116千
保険料	249,000		活動、建物、火災、スポーツ安全保険24千の90%
手数料	32,000		振込手数料
食糧費	45,900		イベントジュース11千、茶話会、来客用、運営委員会用40千の90%
予備費	37,200		
諸会費	5,000		sc会費
その他経費計	2,018,700		
事業費計		9,220,900	
2 管理費			
(1) 人件費			
給料手当	309,600		
人件費計	309,600		
(2) その他経費			
賃借料	18,000		
通信運搬費	18,000		
旅費交通費	19,200		
食糧費	5,100		
消耗品費	39,200		
備品購入	5,000		
保険料	25,000		
その他経費計	129,500		
管理費計		439,100	
経常費用計			9,660,000
当期経常増減額			0



## 【 資料 】

### わっしょいUSAクラブ 講師紹介（順不問）

#### 林 健 ： キッズ野球担当

「野球で遊ぼう」をスローガンにして  
打って、投げて、走って、捕る、「野球は楽しい」「野球は面白い」を感じてもらうためにがんばっています。  
野球を通じてたくさんの経験ができる環境作りをしていきたいと思ひます。

#### 香下 仁志 ： キッズテニス担当

錦織圭くんをはじめとする海外で活躍する若手選手の影響もあり、人口減少の時代の中でテニスを始める人が現在少し増えています。15年前に始めた市のジュニア教室にも、毎年50人以上の子どもたちが参加をしてくれています。テニスのプレーを目にする機会は一般的にまだまだ少ないのですが、自分の身体とラケットという道具を連動させることは意外と難しいことです。しかし、幼い時から様々な動きを経験することが、将来的にはとても幅広く生きてきます。月2回だけでは本格的なテニスまでいかないかもしれませんが、スポーツをすることの楽しさを多くの子どもたちに味わって欲しいという思いで指導をしていきます。

#### 宮崎 忍 ： キッズバスケット・中学生のバスケット教室担当

中学生バスケ教室では、  
バスケットの基本技術を高め、それをゲームで使えることを目指します。また、学校の枠を越えたプレーヤー間の交流を図り、このスポーツを楽しむことを目的としています。

キッズバスケットでは、  
ボール遊びから身体機能を高め、仲間との交流を通して、身体を動かす楽しさや喜びを感じさせ「バスケットボール」というスポーツに繋げていきたいと考えています。

#### 金子 康二 ・ 川野 均 ・ 岩男 和真 ： キッズサッカー・大人のサッカーフットサル・ サッカー塾・サッカースクール担当

キッズサッカーでは、  
サッカーを通して、体を動かすことの楽しさ、ゴールする楽しさ協力する楽しさを感じて欲しいです！  
良いプレー、たくましいプレーを認めるコーチングを意識して子どもと接しています。  
また、Fun&Quality（楽しさとプレーの質）を求めて子どもたちにコーチングしています。  
トレーニングは、鬼ごっこをしたり、ボールで遊んだり、体づくり運動をしたと45分から60分集中して！  
最後には、ゲーム（試合）をします。子ども同士で対戦したり、親子対決したりと盛り上がりますよ！

大人のサッカー・フットサル教室では、以下の2つのコンセプトを設定しています。

- ①サッカー・フットサルを通じた健康づくり
- ②わっしょいUSAクラブ 「キッズサッカー」のコーチング、トレーニングを体感してもらう

## 稲月 花恵： ヨガ 託児付・ヨガ（夜）担当

日々、生活に追われ忙しく過ごしている日常の時間を少しお休みして自分の身体と心に向き合い、ゆっくりと呼吸を行いながら体を動かし、心身のメンテナンスでバランスを取り戻していきます。

軸がぶれず、変化し続けていく柔軟な自分と出会う心地いいレッスンを心がけています。

## 宮崎 啓子： 託児付フラ・フラ（夜）・キッズフラ担当

大人対象の教室では、

忙しい毎日にハワイアン音楽で癒しの時間を。

楽しく踊ってストレス発散し、子育てや家事・お仕事のひと休みの時間になるよう心がけています。

子ども対象の教室では、

音楽に合わせて体を動かすことの楽しさを感じ、人前で表現することも体験して欲しいと思っています。

## 野田 雅代： 託児付ベリーダンス・ベリーダンス（夜）担当

ストレス、自分の開放、色んな発散をしてもらいたいです。オンオフ切り替えがスムーズにできたり、人生のメリハリができたり、ママ、仕事、色んなわらじを履いている女性が、この場所だけは私をだせる！と思ってもらえたら嬉しいです。この経験がきっかけで、より私らしく、自分にも人にも子供にも余裕をもって対応できるようになったとの声もあります。

雰囲気作りとしては、年齢は意識せず、女性という共通点でニックネームで呼びあったり、ベリーの時間はママや主婦という枠は感じさせないように、笑いの中でレッスン進めています。

## 池田 美樹： キッズチア担当

チーム目標

元気な挨拶と返事ができ、笑顔でいられること。

皆で協力し、助け合えること。

幼児クラスでは、挨拶や返事の仕方、チアの基本姿勢、動きといったことを身につけていきます。

小学生クラスでは、基本的な動きを応用しながら、演技に生かすことができ、皆で一つの演技を作り上げていくと言う達成感や喜びを味わって欲しいと思います。

## 本川 絵理子： ピラティス担当

固くなっている筋肉・筋膜を解放するセルフリリーステクニックを用いて動く為の準備を行いながら、徐々にカラダの隅々までコントロールしていきます。カラダにじっくりと向き合い、カラダの中のスペースを広げながら効率よく使っていくことを目指すクラスです。初めての方でも、安心してご参加いただけるベーシッククラスです。

## 池田玲美 : ZUMBA (ズンバ) 担当

わっしょいUSAクラブの会員になり、キラキラ輝く沢山の女性たちに出会う中で、「体を動かすことが大好きな私に何かできることはないかな？」と思い、ZUMBA®のインストラクターのライセンスを取得しました。

インストラクターになって日も浅く、まだまだ未熟ですが全力でレッスンをしています。

ZUMBAとは・・・

ラテンをはじめとした、世界各国の音楽にのせて体を動かす簡単で楽しいダンスフィットネスです。ダンス経験不要です。

インストラクターの動きを参考に自分のペースで参加していただけるので、初心者の方でも大丈夫です。脂肪燃焼や筋力アップにとっても効果的です。

日頃の運動不足、ストレス発散に。一緒に楽しく汗を流しましょう！

## Orie : 顔ヨガ&美ヨガ担当

2010年に日本ヨガ連盟認定インストラクター取得し、2015年、顔ヨガインストラクター資格取得。テレビや雑誌で有名な間々田佳子先生に個人指導を受けました。美容面での変化はもちろん、家族と笑顔で過ごす時間が増え、顔ヨガはHappyメソッドだと実感しています。顔ヨガを身に付けたことで、改めてヨガの奥深さに感動しています。

きゅっと引き締まった健康的な顔！ハリつやのある若々しい顔！TV雑誌で話題の「顔ヨガ」の効果を楽しくレッスンしています。お気軽にご参加くださいませ。

## 衛藤道夫 : かけっこ教室担当

沢山の選手を指導してきた経験から、かけっこ教室では、もっと速く走れるコツを教えます。

順天堂大学出身。箱根駅伝出場2回優勝。元 実業団監督。大分県立高校勤務。

ケガなどで一度挫折を味わい陸上を諦めてしまった選手に声をかけチームを立ち上げ、

創部一年目にして全日本実業団対抗女子駅伝に出場させる偉業を持つ。

## 秋本郁 : 美ボディ担当

佐藤第一病院にて理学療法士として勤務しながら、ファンクショナルローラーピラティス講師として活躍。

自身の体の変化を元に、きれいな姿勢、体型を目指し、体を整えながら引き締めていく教室を展開中。

# スーパーキッズ講座

## 「動きの質を良くする土台づくりトレーニング」

発達運動学を基本に、脳と体の感覚機能を向上させ、体幹と手足の動きの基本を強くして、子どもが良い姿勢ができる、元気に遊べる、しっかりと運動ができる、スポーツでケガや痛みを起こさないための体の土台づくりの教室です！



### 講座の内容

「赤ちゃんトレーニング」・「コーディネーショントレーニング」・「体幹トレーニング」での土台づくり：40分間

#### 「赤ちゃんトレーニング」で、動くためのスタートとなる、体幹や手足の支えを強くします！

スーパーキッズ講座で行うトレーニングは、他の運動指導にはない大きな特徴として、動くためのスタートとなる“体を支える土台”と“立って動く為の土台”づくりを目的として、発達運動学のポイントを考慮して赤ちゃんの姿勢や動きを行う「赤ちゃんトレーニング」を指導します。この要素は他の運動指導とは大きく異なります。

#### 「コーディネーショントレーニング」で、体幹や手足のコントロール能力を良くします！

2本足で安定して支えた体で行う、「コーディネーショントレーニング」で、自分の体を思ったように動かしたり、道具を使って上手く動ける体づくりを行います。子どもが立ち上がって行う動きは、赤ちゃんの立つまでの姿勢や動作で経験して覚えたことを基にして行い、更に動きを発達させていきます。

#### 「体幹トレーニング」に大切な調圧やポジショニングを指導します！

体幹トレーニングで重要なことは、体幹の深層にある筋肉と腹圧をしっかりと安定させ、更に正しいポジショニングで行うことです。インナーマッスルや腹圧や正しいポジショニングができていないと、バランスの悪い動きをつくる体幹トレーニングとなってしまいます。小学生の子ども達には、効果的で良い動きができる体幹トレーニングを指導します。

### 子ども達のこんな困り事はありませんか？！

姿勢が悪い、体が硬い、動きの安定が弱い、転びやすい、スポーツをしているがケガをし易い、関節や筋肉を痛めることが時々ある。これらを解決する為には、日常生活・運動・スポーツで動くためのスタートとなる、体の土台を良くすることが大切です。

#### 赤ちゃんの立ち上がるまでの姿勢や動作の再現が、体の土台を強くする効果！

赤ちゃんはただ単に動いているのではなく、二本足で安定して立つ為の「股関節」に沿って、仰向け、うつ伏せ、腹這い、四つ這い、お座りなどの姿勢や動作を通じて、体幹や手足を強くしています。そして赤ちゃんの姿勢や動きのポイントを正しく再現することが、医学的にも体幹や手足の機能を改善する効果が認められおり治療でも行われています。

#### 多くのトップアスリートが赤ちゃんトレーニングの要素を取り入れています！

赤ちゃんトレーニングの体幹と手足を向上させる要素は、多くのアスリートがトレーニングとして行っており、テニス選手では錦織選手もトレーニングの要素を取り入れています。