



毎日の活動（生活）の準備体操

運動遊び・運動教室のご案内

＼脳／＼心／＼体／をリフレッシュ



コミュニケーションスペース

あおぞら

【あおぞら】のトレーニングについて

コーディネーショントレーニング

徳島大学大学院名誉教授でJACOT（日本コーディネーショントレーニング協会）理事長荒木秀夫氏が研究により考案した「運動の発達の順番に沿って体を動かし、運動の学ぶ力を早くする」身のこなしを高める運動です。子供から大人まで、誰でも手軽にどこでも行えます。体力向上や姿勢改善・腰痛改善、体が動かしやすくなった、などの報告があります。



ブレインジム・統合遊び®

ブレインジムは、教育学博士ポールデニソン氏により、20年以上取り組んできた研究から発展した、読み書き・聞いたり・見たり・覚えたり・体を動かすことが苦手な方のために開発されたエクササイズです。シンプルな運動で能に刺激を与え、反射的に起こるストレスを和らげながら前向きな心に整えていきます。

統合遊び®は、「一般社団法人ここからだ」で行われる体遊びや動きなどを通して、その方の状態に合わせて「体と心の発達を促す」楽しく体を動かすエクササイズです。成長途中の子どもさんや大人の方も対応しています。



【あおぞら】 代表・インストラクター 秋山美津子

経歴・資格一覧

- ・安曇野市教育委員会コーディネーショントレーニング指導員
- ・元養護教諭
- ・2025年 コミュニケーションハウスあおぞら 設立
- ・JACOT 認定指導員
- ・レクリエーション・インストラクター
- ・一般社団法人ここからだ 初級発達支援コーチ
- ・日本教育キネシオロジー協会 ブレインジム®101 修了
- ・GWT 初級アドバイザー
- ・一般社団法人ハートマッスルトレーニングジム
保健室コーチング トレーナーアソシエイト（1期）
ハートマッスル・レジリエンスコーチ



学生から高齢者まで 大人向け運動教室



身のこなしを高めて若返り コーディネーショントレーニング

NHKの番組「ガッテン」や「あさいち」でくねくね体操と紹介された、身のこなしを高める運動『コーディネーショントレーニング』をお伝えします。手軽に無理なくどこでもどなたでも行えます。また、レクリエーションゲームも加えて、1時間ほど楽しく体を動かします。

料 金 2,000 円
開催日 毎週水曜日
※変更する場合があります

子供から大人まで 運動遊びの教室



身のこなしの向上 毎日の活動の準備体操

安曇野市の学校や認定こども園でも取り入れている身のこなしを高める運動『コーディネーショントレーニング』と、脳の働きを促す『統合遊び®』や『ブレインジム』で楽しく体を動かします。個人または少人数でもセッションです。

料 金 個人 3,000 円
複数 2,000 円
開催日 予約制

出張教室のご案内

《健康な心と体、コミュニケーションについて考え合う時間》
《身のこなしの向上・けが予防と姿勢づくり・体力づくりをする時間》

出張教室は、体力・身のこなしの向上やけがの予防、転倒予防等、体づくりのための楽しく体を動かす『コーディネーショントレーニング教室』と『良好な人間関係づくりコミュニケーションについて体感する参加型教室』の2つがあります。

出張先は ●学校 ●親子地域活動 ●PTA ●公民館活動 ●その他活動

※料金は応相談

【お気軽にご相談ください】



コミュニケーションスペース

あおぞら

〒399-8303

長野県安曇野市穂高 1090-2

TEL 090-8280-6567

URL <https://faozora.jp/>

お気軽にお問い合わせください

運動教室の見学・体験、ご相談等受付中!!



090-8280-6567



info@faozora.jp



Facebook



HomePage