

**M**ind《こころ》

- まっくは心を大切にします。
- 意欲に満ちた心を育てます。
- 人を想う心を膨らませます。

**A**ctivity《運動》

- 楽しみながら運動能力を養います。
- 発達に応じた運動能力を養います。
- 骨格と姿勢のゆがみを矯正します。

**C**ommunication《仲間づくり》

- 自己表現が気楽に出る環境をつくります。
- 触れ合いを大切にできる環境をつくります。
- 誰とでも仲よく遊べる環境をつくります。

**まっく《MAC》はめざします。人と競うのではなく、生涯を通してからだを動かす楽しさを身につけることを!**



### 各クラス 2才児から

- ピョピョ体操 (2才児)
- トリム体操 (3・4才児)
- アクティブ1体操 (園児)
- アクティブ2体操 (小学生)
- エンジョイ体操 (中高生)
- 合気道 (小学生以上)
- クラシックバレエ
- シェイプアップ (成人女性)

#### 特徴

まっくが独自に開発した「生まれ順別性格の違い」のノウハウを駆使して子供の性格に応じた接し方、指導を行います。

### こんなことをします

- マット (4月~7月) 前転/後転/逆立ち/側転/etc
- 跳び箱 (8月~11月) 開脚跳び/閉脚跳び/台上前転/etc
- 鉄棒 (12月~3月) 逆上がり/前まわり/連続まわり/etc
- なわとび (12月、1月) 前とび/交差とび/二重とび/etc
- ボール (2月、3月) ボール投げ/ボールキック/etc
- その他 ゲーム/手遊び/歌遊び/etc

### 短期コース

#### ●春夏短期コース

春休みと夏休みの4日間で鉄棒、跳び箱、なわとびの苦手種目をマスターするコースです。

#### ●2ヶ月間コース

都合の良い日時を選び、2ヶ月間で鉄棒や跳び箱の技術修得や入園入学の準備にも役立ちます。

### 屋外教室

親元を離れて春、夏、冬の各シーズンに自然の中に飛び込み子供時代でなければ味わうことの出来ない体験をしていただきます。

- サマーキャンプ (7月、8月)
- スキーツアー (12月、3月)
- スケート教室 (1月、2月)
- その他各種行事

### 指導スタッフ

子供のからだとは心は、新芽のようにデリケートです。また、体操は、自己表現の場でもありますから、精神面への配慮と発育発達にあつた解剖学や運動生理学の専門的な知識が必要です。

まっくの指導スタッフは、全て体育大学を卒業した体育の指導者としての有資格者です。



まっく体操クラブ代表 **向井 忠義**  
1944年4月生まれ、1967年日本体育大学卒業  
元「NHKおかあさんといっしょ」  
4代目体操のお兄さん  
著書: ●開脚跳び10分間マスター法  
●なわとび運動5分間マスター法

NHKエンタープライズファミリー倶楽部監修

- 「やったね/いないいないばあっ!コース」、  
「やったね/おかあさんといっしょ!コース」  
DVD体育コーナー監修

**八王子** TEL(042)656-5945

JR八王子駅南口より徒歩3分 〒192-0904 八王子市子安町2-1-11



からだと心づくりの  
**まっく体操クラブ**

**三鷹** TEL(0422)49-4321

<http://www.minnamactaiso.com>

三鷹駅南口より徒歩3分 〒181-0013 三鷹市下連雀3-28-21

**西荻** TEL(03)3301-3611

西荻駅北口より徒歩3分 〒167-0042 杉並区西荻北3-25-1 七宝ビル2F

※スケジュール、内容など詳しい資料は、ご請求ください