

## 競わないことで

### 「子どもの心」が見えてきた

生まれ順で性格に違いがあることを発見。  
例えば、  
**第1子** (最初の子、ひとりっ子) は、用心深く納得させてから行動を。  
**中間子** (上下に兄弟姉妹がいる子) は自己流があり頑固少し厳しく。  
**末っ子** (2人以上の1番下) は理屈より行動が先回数を多くすると上達が早い。



## 競わないことで

### 「子どものカラダ」が見えてきた

子どもが競うために技術の習得を求めると発達途上の骨格や関節筋肉に負担がかかり変形なども。



## 競わないことで

### 「運動のあるべき姿」が見えてきた

子どもの運動を「自己表現の手段」と考えると子どもの内面がよく見えてきます。勝敗だけの価値観よりも対人力や観察力、思いやり力を見て適切なアドバイスを。



## スムーズな子ども社会への導入は2才児から

少子化で子ども同士のふれ合いの場が少なくなり、子どもの付き合い方が出来ない子が増えています。まっくで楽しく遊ぶと、少しずつ対人力が付きます。



### 自信過剰にならないように (運動が得意な子)

自分に自信を持つことは大切ですが子どもは全ての面でまだまだ未完成。技術重視の練習をし過ぎると関節や背骨を痛め、せっかく素質があっても伸びません。また、子どもは勉強の習慣を身に付けることも大切で「勉強か運動か」という二者択一的な考え方は間違っています。高校までは両方が必要です。

### まずは親離れ・子離れから

生まれてからずっとベッタリだった親子が離れることは、それまでにない大変な試練です。しかし、親も子もこの時期に子離れ親離れをしておくことは後々、大きな効果を生む源となります。



### 意欲を育てる

技術習得にこだわらずカラダを動かすことで、脳やカラダがイキイキと活動する仕組みが育ちます。それを継続することや実行することで望みが叶い、その体験が意欲に。



### 苦手意識の解消

小学生になると、自分と他の子どもとの比較もできるようになり、自分が劣っているように(そんなことはないのに)感じる場合があります。それがさらに悪い方向に進むと「どうせ自分はできないから」とチャレンジをしなくなります。するとますますできなくなりやがて「苦手意識」へと変わります。まっくは、「できること」から楽しく指導するので、本人も気が付かない内に上達して自信が付き苦手意識も解消します。



### まっく代表向井のご紹介



子どもの内面を見るには運動が最適です。そこで、私は子ども時代の運動は技術の向上に目を向けるより、カラダと心を重視した内容を採用。心身両面がバランスよく育つ指導が大切と考え、それを50年間実施してきました。

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  
「NHKおかあさんといっしょ」元体操のお兄さん

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 ●はじめよう! 器械運動 (ベースボールM社) ●「やったね/いないないばあ! 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 (お問い合わせ: NHKエンタープライズファミリー倶楽部)

### 効果がなければ指導ではない

体操教室や水泳教室に通っても「効果がない」ことはありませんか? さらに、効果が出ないのは「子どものせい」にされていませんか? まっくは、あらゆる角度から子どもの心理面や身体面を分析し、一人一人のお子さんに最も合う指導を行います。そして「できない」を「できた!」にすることで、お子さんに自信を持ってもらっています。



#### ピョピョクラス (2才児)

家庭と違う環境で指導者や友達になじむ事を体験。週1-2回の親離れ体験は、入園の準備にもなります。



#### トリムクラス (3・4才児)

トリムとは「バランス」という意味。この時期一番大切な心身両面をバランス良く育てます。



#### アクティブ1クラス (就園児)

行動範囲が増え、動きのスピード感、判断力を養う時期です。総合的にカラダを動かすように指導します。



#### アクティブ2クラス (小学生)

跳び箱、鉄棒、マット、なわとび、ボール、ゲームなどを、それぞれの子どもに合った手順で練習します。



### ★スケジュール

	火	水	木	金	土
10:00~	ピョピョ		ピョピョ		ピョピョ
11:00~	トリム	ピョ・トリ	トリム	ピョ・トリ	トリム
1:30~					アクティブ1
2:30~	アクティブ1	アクティブ1	アクティブ1	アクティブ1	アクティブ1・2
3:30~	アクティブ1・2	アクティブ1・2	アクティブ1・2	アクティブ1・2	アクティブ2
4:30~	アクティブ2	アクティブ2	アクティブ2	アクティブ2	アクティブ2 エンジョイ
5:30~		アクティブ2 エンジョイ		アクティブ2 エンジョイ	

●ピョピョ (2才児) ●トリム (3・4才児) ●アクティブ1 (園児) ●アクティブ1・2 (園児・小学生)  
●アクティブ2 (小学生) ●エンジョイ (中・高校生)

混んでいるクラス



### 要項

- お申し込み方法  
入会金と最初の2ヶ月分の月謝、通帳、印鑑をご持参の上、手続きをしてください。
- 諸費用  
入会金 **5,000円** (3月31日まで無料)  
※兄弟姉妹割引など各種特典があります。  
※詳細はお問い合わせください。

#### 月謝

月4回 **7,800円** 月8回 **12,500円**  
2ヶ月間で10回 (入会金不要) **21,500円**

### クラシックバレエ (園児・小学生)

発表会のためではなく、バレエの楽しさを知るレッスンを。それ以上を望む方には、別途紹介制度があります。  
※三鷹のみ

### 合気道 (小学生以上)

帯を結んだり、正座、受け身や乱取りで非日常を体験。護身の技や心構えが身に付きます。 ※三鷹のみ

### 特別クラス (中・高生可)

マット運動の連続技やバック転を行なうコース。カラダに無理のない範囲で技術の習得をします。 ※三鷹のみ

