

# まっくの幅広い指導法は 子どもがバランスよく 成長します。

## なくしたいこんな症状

- 寝起きが悪い
- ゴロゴロしている
- 持続力がない
- 食が細い
- 人と遊べない
- 集中力がない
- 怖がり
- 意欲がない
- 運動が苦手
- 活発な子にしたい

## 病気でない病気？

お子さんが何となく覇気がない、何時もゴロゴロしている、寝起きが悪いなど、どこか悪いのではないかと感じる症状はありませんか？ 背骨の歪みや日頃の姿勢に問題があることが考えられます。まっくは、そうした症状の解決策として姿勢筋の強化、前後左右の筋肉のバランスが整う運動を行います。



## 春の短期教室 4日間で 募集中！ 効果があると 大好評！

### 短期教室3兄妹+1

× 蹴る方法は間違いない  
てっぼう  
逆さ感覚と引く力が決め手  
とびばこ  
恐怖心をとればみんな跳べる  
なわとび  
手首と肘、手の平の向きがポイント  
マット  
三鷹教室  
八王子教室  
理論的なプロセスで行わないと危険

	3/29 <sup>木</sup> ~4/1 <sup>日</sup>	4/2 <sup>月</sup> ~5 <sup>木</sup>
とびばこ	A 10時~11時 C 14時~15時	B 10時~11時
てっぼう	A 11時~12時 C 15時~16時	B 11時~12時
なわとび	A 12時~13時	B 12時~13時
マット (小学生以上)	M 16時~17時	

お申し込みは、TELかFAX、MAILでどうぞ  
【対象】 新年中~小学生(各コース定員あり)  
【参加費】 1種目 8,000円 3種目 23,000円  
(税込) 2種目 15,500円 4種目 30,500円  
★3種目続けて受けても体力的に大丈夫です  
★お申込みはお早めに(定員にて締め切り)

## 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。

## 2・3才児

最近、子どもが少なくなり、親の目が届きすぎて注意が多くなり、子どもの自立心が育ちにくくなっています。このことによって、入園などでいざ親離れをする時期や初めての体験に遭遇すると、中々自己表現ができなくなります。小さい時から子ども同士のふれあいの場をつくり、友達とのコミュニケーション体験をしておくことで親離れや入園時のトラブルが減ります。

### こんなお子さんが

- 母親にまわりつく
- 母親の後追いをする
- 一人になると泣く

### まっくに来ると

- 最初は泣いている子が
- 子ども同士で自然に触れ合う
- まず言葉よりカラダで表現
- 自然に笑顔が生まれる

### 入園が「スムーズ」に

- 親から離れられる
- みんなと遊べる
- 積極的に行動できる

## まっく代表向井のご紹介

運動は動きを通して子どもの内面を知ることができます。私は、子ども時代の運動は技術の向上より、カラダと心を重視した内容で、心身両面がバランスよく育つ指導法が大切と考え50数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)

## ピヨピヨクラス(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・判断力を養う時期です。総合的にカラダを動かす事を指導します。



## 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。



## 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。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・高校生)

マット運動の連続技やバック転を行うコース。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

## スケジュール

	火	水	木	金	土
10:00~	ピヨピヨ	ピヨピヨ	ピヨピヨ	ピヨピヨ	アクティブ1
11:00~	トリム	トリム	トリム	トリム	アクティブ1・2
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	

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

至高尾 至立川  
JR八王子駅  
サザンスカイタワー 南口 ビックカメラ 東京電力  
至上野町 南大通り  
とちの木通り ●F-Mart ●サンホテル  
子安町三丁目交差点 子安公園通り ●セブンイレブン ●カーヴス  
至16号 まっく体操クラブ 至北野 至打越

## 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 3,000円 (3月28日まで半額)  
※兄弟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 6,800円 月8回 9,800円  
2ヶ月間で8回(入会金不要) 16,000円

からだと心づくりの  
**まっく体操クラブ**  
八王子教室

TEL・FAX (042) 656-5945  
http://mactaiso.com/  
mail:info@mactaiso.com  
〒192-0904  
八王子市子安町2-1-11  
JR八王子駅南口より 徒歩3分

