

# 子供やお母さんに向けたレッスンの提案

私自身も子育てをしながら、たくさんの子供と遊んだり、お母さん、お父さんと話ししていく中で身体に対する悩みが多い事を知りました。

運動指導を職業としている私にとっては当たり前ですがすぐ解決できることでも、それを知らないがために長い間**肩こりや腰痛、体や心の強張りに悩んでいるお母さん**、少しの声かけやエクササイズで**すぐに動きが変わる子供たち**に少しでも気づきを与える場を作りたいと思い以下のレッスンの提案をさせていただきます。

それぞれのレッスンは対象者に合わせて、運動、体のケア方法をお伝えできます。

また職員の方々に向けた体に関する専門知識の共有やご自身の体のケア・運動方法のレッスンやセミナーを実施することも可能です。

毎日がんばっているお母さんに向けた疲労回復&肩こり・腰痛改善

## セルフリンパストレッチ

育児で負担のかかりやすい肩・腰回りを中心に簡単なストレッチで筋肉をほぐしていきます。

お母さんと一緒に動く(乳幼児向け)

## 姿勢・体幹トレーニング（風船遊び）

子供たちが好きな風船遊びをしながら、バランスのとれた体作りをしていきます。

小学生(1～3年生)の運動が苦手な子向け

## バルシューレ教室

ボールを使った運動に様々な負荷（手を叩いたり、体を動かしたり）をかけていくことで、楽しみながらで集中力・学習能力・運動能力を伸ばしていきます。

M's LABO代表 根本将英（ねもとまさひで）

- ・パーソナルトレーナー
- ・リンパケアインストラクター
- ・バルシューレC級コーチ
- ・ラクロストレーナー（中学・高校・大学）

連絡先 080-7808-9094 mail : [info@nemoto-masahide.com](mailto:info@nemoto-masahide.com)

ホームページ <https://nemoto-masahide.com>

ブログ <https://nemoto-masahide.com/blog>