

# 体軸(たいじく)体操



予防医学からつくられた  
健康的な身体づくりのための体操プログラムです。

- ✓ 運動神経の発達土台となる「正しい身体の使い方」を身につけている
- ✓ 身体全体の筋肉バランスを整えることができる。

ほかの体操と  
ここが違う!

身体感覚を高めることができるクロスポイント(人体のスイッチP12)を使って、身体を触りながら動かしします。そうすることで、身体感覚がとぎすまされ、身体を正確に、思い通りに動かしていくことができます!

\*「クロスポイント」は現在特許取得中です。



もし身体に軸がなかったらどうなるの?

**ある**  
体軸がしっかりした  
身体



- ✓ しせいがいい!
- ✓ 元気があがる
- ✓ つかれにくい
- ✓ ケガをしにくい!
- ✓ 集中力がアップ

**ない**  
体軸がずれた  
身体



- ✓ しせいがわるい
- ✓ 何だか元気がでない
- ✓ つかれやすい
- ✓ 体調がすぐれやすい
- ✓ 集中できない、気がちる

## (企画概要)

体軸体操について学ぶ。今の身体の状態を知る。体軸体操を実践。身体の変化を感じる。

1. 講師 体軸運動指導者 深町 和子
2. 会場 キリンビバレッジ周南総合スポーツセンター 多目的ホール
3. 時間 ①9:00~10:30(一般向け)  
②11:00~11:30(乳幼児向け)※事前申込制(ちびっこチャレンジレースと同時開催)  
③13:30~15:00(4歳以上の親子・中学生以上)

### ① ★肩こり・首こりスッキリ! 体軸体操

対象: だれでも

定員: 30名

※動きやすい服装でお越しください

### ② ベビー体軸セラピー (詳細はちびっこチャレンジレース要項に記載)

### ③ ★からだをやわらかくしよう!

対象: だれでも

定員: 30~40名

※動きやすい服装でお越しください

**5つのポイント**

- 1 その場で運動能力アップ!  
1アクション10秒ですぐに効果を実感!
- 2 どんな子でもできる!  
学問をもとにした簡単でわかりやすい動き。
- 3 身体の動き方が覚えられる!  
自分の身体に触れる動きで、感覚が身につく。
- 4 自分で身体をコントロール!  
自分の身体を整える方法が学べる。
- 5 どんな運動もこなせる力がつく!  
いくつかのアクションの組み合わせでパワーアップ!