

ターザントレーニング

ビジョン

空手のクラスで子供達を指導しているうちに、気付いたことがあります。

稽古を重ね身体能力を向上させるうちに子供たちが生き活きと輝いてきたことです。

運動がニガテだった子、体力的に弱かった子もいました。

そんな子供たちも身体を動かしているうちに、
徐々にどのように身体を使えば良いのかを身につけていきました。
自信へとつながっていったのです。
運動能力の向上による自信が子供たちの心の健康にも
つながっていったことがわかりました。

子供たちに生き抜く自信をつけてもらいたい

そんな思いからターザントレーニングプロジェクトを立ち上げました。

プロジェクトメンバー参加募集！！

参加資格 :小学生以上の子供たち

身体を動かすのがニガテな子。
競技能力を伸ばしたい子。
体育がキライな子。
自分に自信が持てない子。
身体を動かすことが大好きな子はもちろん大歓迎！
君の元気を他の子たちにも分けてあげよう！

カリキュラム

屋外でのアクティビティがメインとなります。
トレーナー、空手講師として十数年間築き上げてきたトレーニング法を取り入れ、
運動の基礎となるランニングを始め、
体幹を鍛える木登りや綱渡りなど遊びの要素を取り入れて楽しみながら
基礎体力の向上を目指し、
同時に自身の身体能力の可能性を体験しながら気付かせていきます。
武道の瞑想を取り入れることで集中力も高めていきます。

子供たちひとりひとりの個性を引き出し
磨いていくプログラムにしたいと考えています。

講師 木村 潤

期間 3月 毎週木曜日(4回) 16:45～18:00
3月6日(日)、13日(日) 13:00～15:30に臨時クラスを開きます。

参加費 月謝3,500円 日曜の臨時クラスは単発参加可能です。費用は各回500円となります。
初受講の方は登録料2,100円が掛かります。