

参加者募集!

JIZAI体エクササイズ

いつまでも自分の身体を自在（JIZAI）に動かせるよう、脳と身体を連動させて、ゲーム感覚で楽しく運動する教室です。

日程:毎週 **金曜日**【全11回】

時間:**10時00分～11時15分**

場所:世田谷区立総合運動場第1武道場(豊)

講師:勝亦陽一かつまた よういち(東京農業大学応用生物科学部 スポーツ科学博士)

Taku吉田(株式会社ニューロ・オン所属)

対象:18歳以上※医師に運動を止められていない方

定員:20名 ※先着順となります。

参加費:12,100円(全11回分)

申込方法:総合運動場体育館管理事務所にて承ります。

JIZAI体エクササイズとは



脳 指示

快活な情報処理能力 × 機能的な身体活動能力



神経 伝達

【ただ痩せる】【ただ鍛える】だけではありません。自分の身体をより自在に動かすために、身体が動く“脳・神経・筋機能”の一連のプロセスを刺激し、頭と身体を楽しく連動させるエクササイズです。



筋肉 駆動

本教室は、エクササイズが継続的な運動習慣として定着するよう、ゲーム要素を取り入れて楽しく行えるプログラム、また、参加者間でコミュニティを生じさせる交流型プログラムでレッスンを構成しています。

【基本的なレッスン構成】※予定です。

- 交流レクリエーション:参加者間の交流を生み出すコミュニケーション型レクリエーションを実施します。
- ウォーミングアップ:簡単な加減計算を行いながら、足踏みと上半身の動きを組み合わせたプログラムで身体を温めます。
- ストレッチ:エクササイズを行う部位を中心に、連動する部位をほぐします。
- エクササイズ(数種類):基本動作の確認から、徐々に情報処理量を増やし難易度を上げていきます。
- クールダウン:エクササイズを行った部位を中心にほぐし、実施した内容を振り返ります。

お問い合わせ:世田谷区立総合運動場体育館管理事務所

Tel.03-3417-4276 Fax.03-3417-1734

