

音楽に合わせて楽しく『リズムジャンプ』

I. 事業・活動の概要・成果等

- ・対象者 幼児から高齢者、初心者からアスリートまで、幅広い年齢層と運動能力に合わせた運動プログラムを提供いたします。
- ・活動内容 実施希望日時、参加人数や会場に合わせ用具を持参します。参加者の準備物は運動できる服装のみ。状況に応じて会場の備品等を使用させていただく場合があります。
思いっきり運動ができない。マスクで表情がわからない。会えない、触れ合えない。
大会、イベント、目標が無くなったコロナ禍。推奨される感染防止対策のもと止められない子ども達の成長や高齢化、アスリートの支援として幅広い現場と年齢層を対象に取り組んでいます。



滋賀レイキッズ リズムトレーニング



小学校 PTA 親子活動でリズムジャンプ



高齢者向けリズムステップ

2. 団体の紹介

(一社)スポーツリズムトレーニング協会公認 STAR 滋賀 は、

- ① スポーツ向けリズムトレーニングやリズムジャンプ・リズムステップの体験会や出張指導
- ② ディフェューザー(普及員指導者)養成講習会開催を

滋賀県を中心に県内外で活動している一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会認定を受けたインストラクターで結成しました。

医療関係者・教員・トレーナーなど健康と運動・教育のプロが所属しております。

ホームページに動画や活動実績を紹介しています 【 STAR 滋賀 】(検索)

3. 子どもの体験活動における「事業の充実」に向けて大切にしたいこと、今後の改善点など

運動不足による筋力低下は、ケガや骨折の増加につながる。ストレス発散できない。脳への血流不足は不安感など心身への影響はおおきいものです。

『リズムを変える。全てが変わる。』を活動理念に新しく楽しいリズム運動を通じて【運動は楽しい】【笑顔と健康が増える】よう取り組んでいきたいと思います。