

ママ護身術フィットネス



～だっこしたまま強いママ～

講師から アイ・リコサイス

担当の三鷹市スポーツ指導員・
石黒えりこです(テコンドー3段)。
「護身術」と「フィットネス」を
体験できるクラスです。

もしもの時にくベビーをだっこしたまま逃げる方法
>を、フィットネスにもなる、簡単なテコンドーの
キックやパンチでご紹介します。運動をしたことがな
い方でも大丈夫。楽しくストレス発散できます。

「シェイプアップ効果の高い護身術テコンドーで、
産後体型もリカバリー！初めての方でも無理なくでき
ます。」

体幹トレーニングにもなる護身術エクササイズ。
抱っこで歪みがちな姿勢をきれいに整え、産後体型を
シェイプアップ。

も ちろん、抱っこしたまま、いざという時の護身の
技も身につけます。

参加者の声

参加された方々のアンケートから、
いただいた感想など一部をご紹介します。

♪初めての護身術だったが、楽しく学ぶことが
出来ました。思いっきりキックやパンチがで
きストレス発散になりました。

♪前回とは違う新しいエクササイズ
も加わり楽しかったです。

まずは背中のストレッチから。
パンチのポーズでキレイな
ボディラインを作りましょう。



♪赤ちゃんを抱っこしながら護身術が学べて、
大変良かったです。

♪本当に楽しかったしできるようになって
うれしかった。体もほぐれ軽くなった。

はっ



的をめがけてパンチ★
二の腕も引き締まります！

キックは出産で緩んだ骨盤底筋を引き
締め、ぽっこりお腹、下半身太りにも
効果大！
お腹ひきしめ、ヒップアップ効果にも。



はっ

♪大人になってから、「キックする！」という
ことが初めてで、どこをどのように使うのか
理屈も含めて教えてもらったので、自信を
もってチャレンジできました。何かの時に役
に立ちそうです。

「はっ」という掛け声とともに
思いっきりパンチ！そしてキック！
この爽快感は病み付きに。
ストレス発散間違いなし！



ママ護身術フィットネス ～だっこしたまま、強いママ～

講師:アイ・リコサイス 参加費:1,500円 定員:6組

対象:(キック編) 首すわり～ハイハイまでの赤ちゃん和妈妈
(パンチ編) 首すわり～1歳半の赤ちゃん和妈妈

《内容》

コアストレッチと簡単にできる護身術を楽しくご紹介します。いざという時のために、とっさに動ける'しなやかな身体づくり'と、'心の備え'をしておけるように。

《持ち物》

動きやすい服装でお越しください(更衣室はありません)。
抱っこひも(「だっこしたまま」で身をおかわす、などの護身の技を練習する時に付けて頂きます)。
飲料水 (エクササイズ時の水分補給)

★子供と一緒にできるのですか？

お母様のためのプログラムです。お子様をだっこしながらのエクササイズになります。

★だっこしながらなのですか？

はい。このクラスはコアストレッチをしながら、護身術も身に着くというプログラムです。もしも、外出した際に危ない目にあった時を想定しての護身術です。外ですから、通常お子様をだっこしているかベビーカーに乗せていらっしゃると思います。まず、ここのクラスでは、だっこしている場面での、身体の動かし方、身のよけかたからはじめていきます。

★クラスの時間ずっとだっこしたまま立ちっぱなしですか？

いえ、ストレッチのときは、座っても行います。疲れないようにプログラムを進めます。

★でも、コアストレッチもだっこしながらですか？

はい。コアストレッチを素手の状態ですのと、お子様をだっこされた状態とでは、身体の感じ方が違ってきます。いざという時のために、実際の場面により近い形で身体を慣らしておくことが目的のひとつにあります。

★ところで、コアストレッチとは何ですか？

コアというのは、身体の芯・軸になる部分を言います。姿勢を整えながら、コアの部分、特に骨盤の内転筋を意識して、強めていくストレッチをします。

★どんな護身術なのですか？

もちろん、危ない目にあわないのが一番良いのです。でも、いざという時のための備えがあるとないのとでは、安心感が違います。主に、「逃げ方」、「身のかかし方」をご紹介します。そして、だっこしたままなので、手がふさがれています。「簡単な足(蹴り)」もをご紹介します。

★難しくないですか？

ていねいに、わかりやすくご指導いたします。難しくありません。楽しいクラスです。

★身体が硬いので、ストレッチできるかどうか……

大丈夫です。お一人お一人のペースで行っていただけるストレッチです。痛いストレッチはしません。

★どんな人が教えるのですか？

三鷹市認定スポーツ指導員です。武道有段者です。(テコンドー・空手)

★座ったときの、護身術はありますか？

今回のプログラムでは、時間に限りがありますので、まずは立った状態でいたします。今後、座ったときのものも行う機会があると思います。

★飲料水は必要なんですか？お茶がでますよね？

お茶は、エクササイズの後です。エクササイズをしているときに、水分の補給をします。のどが渴いた～と思ってからでは遅いのです。水分補給のタイミングは以外と大切です。

★具体的なクラスの流れについて教えてください。

①ごあいさつ ②コアストレッチの説明から皆さんとご一緒にストレッチにはいります。 ③簡単に、「護身の心得」を説明 ④護身術の技・・・身のこなし方、逃げ方など。1時間ほどのプログラムになります。⑤そのあとに、Tea time でリラックスしながら質問などフリートークの時間を持ちます。