

夏に向けてシェイプアップ!!「～しながらドロイン」で簡単ダイエット!!

～今話題の「ドロインダイエット」について紹介します～

これからの季節、薄着をしたり海に出かける機会も多くなってくるとおもいます。しかし、肌を見せることに抵抗のある女性も多いのではないのでしょうか・・・

そんな方は必見!!簡単に、しかも道具や場所を選ばずにできる「ドロインダイエット」について紹介していきます。

～やり方～

①息を吐きながらゆっくり腹を凹ませる。②息を吸いながらゆっくりお腹を元に戻す。③これを繰り返す・・・

～ドロインの効果～

●正しい姿勢をキープし、腰痛予防になる。

ドロインによって、背骨・肋骨・骨盤などを安定させる目に見えない内部の筋肉(インナーマッスル)を鍛えることができるので、正しい姿勢になることで腰の骨への負担を和らげ、腰痛を予防できます!!

●ポッコリお腹の解消や、便秘の改善ができる。

インナーマッスルを鍛えることで、下がった内臓を正しい位置に戻すことができるのでポッコリお腹を解消できます!! また、腹圧を高めることで腸の働きがよくなり、便秘の改善、解消が期待されます!!

●代謝アップで脂肪燃焼効果

インナーマッスルが鍛えられることで代謝量が高まり、脂肪燃焼効果がアップすることが期待されます!!

こんなにも効果があるのに、とっても簡単!歩きながらや動きながら行うと効果がより高まるそうです(*^^)v

是非皆さんも試してみてください☆



成長のチャンス!? 第2弾

甘えさせることで育つ7つの力!?

前回のつづき・・・

3、集中力～強い探究心が生まれ、じっくり取り組める子に～たとえば、砂遊びに夢中になっているかと思うと、ふと気づいてお母さんのところに戻り、しばらくするとまた砂場に戻るというような形で甘えが出るときは、集中力が伸びている証拠だそうです。

目の前のことをもっとわかりたい、理解したいという探究心が芽生え、ぐーっと集中するのですが、やがてエネルギー切れになって、お母さんのところに戻ります。親の元で燃料補給をし、またやってみる・・・を繰り返しながら集中力が育っていくそうです。

4、自立心～自分のことは自分ででき、1人で頑張れる子に～保育園や幼稚園に通い始めると、大好きなお母さんと離れ1人でやらなければいけないことも増え、子どもなりに必死に我慢し、ぎりぎりのところでがんばっているそうです。だから家に帰るとお母さんにまわりついたり、話をしたがるそうです。甘えることでパワーを補給するとともに「お母さんは僕(私)のことが好き?」と愛情確認をしているのです。自分は愛されていると実感できれば「1人でも大丈夫。がんばれる」と思え、自立心が伸びていくそうです。

5、忍耐力～最後まであきらめず、へこたれない子～新しいことに挑戦しようと行動を起こすと壁にぶつかります。でも、なんとかしてこの壁を乗り越えたい、そのためにお母さんに勇気をもらいたい、助けてもらいたいと思ったときに甘えがでるそうです。特に、幼児期は友達関係でトラブルが起きた時に甘えることが多いそうでそんな時にはスキンシップを求めてくるそうです。友達と仲良くしたい、がんばってトラブルを解決したいと努力する力、困難に耐える力が育つチャンス!しっかり抱きしめてあげましょう(*^^*)

本科コース☆

川村 咲貴(かわむらさき)さん

～あおやまスタッフ～

こまだ さやなコーチ

6/17(日)はFamily Day

1日短期 & 無料開放

10:00～16:00

プールもお友達と会えるのも楽しみにしています(≧▽≦)

自転車大好き!
自転車に乗ってなら、どこまでも行けます(笑)

優しいっぱいのさやなコーチを
宜しくお願ひします!

当日ギャラリーに保護者の方への似顔絵と感謝の手紙を張り出します!!

お友達はもちろん、是非ご家族の方と一緒に来てください!

*1日短期は事前にお申込が必要です。詳細はお問合せください。

*未就学児の子供さんは保護者同伴でご利用ください。

