

教室の案内チラシです。
ご自由にお持ちください。

発行元

我孫子市民体育館

指定管理者

☎04-7137-9030

膝と腰の救世主

けん玉教室

膝痛の解消 動体視力の向上



日本けん玉協会認定の級に挑戦！

けん玉の効果を最大限に引き出すためには、**継続する事**が大切になって来ます。ただ飽きてしまうのが心配・・・ですね。

だから、『膝の柔らかい使い方』は基本運動としてしっかりと繰り返して、**けん玉の技術も磨ける**教室が必要でした！

体調も良くなり、けん玉も上達して行く一石二鳥の教室です。

初めてでも大丈夫！ 先ずは10級からチャレンジしてみませんか？

※10級は、大皿に玉を入れる技で10回中3回入れれば合格です！ 簡単でしょ？



担当の 佐久間指導員 へインタビュー

まだ本格的にけん玉を始めて1年しか経っていません。その半年後には級検定を受けて4級に合格しました。今では1級の技も成功する所まで、技術が上がっているのがとても楽しいです。
けん玉のお蔭か、腰痛もなくなり体調は万全です！今は検定員の資格を取る為に、毎日けん玉の練習をしています！
けん玉の後のバナナは、この上なく最高です。

↑佐久間弘貴指導員

11月スタート新教室 予約は10月1日～

木曜日 13:00～13:40

場所	体育館内2階会議室
定員	20名限定
指導員	日本けん玉協会認定4級 佐久間 弘貴 　ど初心者 打林 陽一
参加費	1レッスン／500円 (チケット使えます)
内容	膝痛予防のけん玉プログラム 認定種目の技術練習
備考	用具はこちらで用意致します。安全の為室内履きをご用意ください。

けん玉がもたらす嬉しい身体効果

けん玉と言え、昔遊びで触ったことがある人も多しはす。そのけん玉で、あなたの身体が変わるとしたら？
そんな事に注目して、早くからけん玉をトレーニングの一環として採用しているのが、プロ野球界なんです。
その効果は集中力強化や忍耐力の向上だけではありません、玉を目で追いかけるため、目の筋肉の鍛錬、動体視力の向上に期待が持たれています。
そして何よりも、全身の関節を緩めて、柔らかく動かす習慣がつく事で膝関節の使い方が、飛躍的に改善する結果が出ています！
つまり、膝痛や腰痛の改善・予防に、大きな期待が寄せられているのがけん玉なのです。
皆さんも昔を思い出して、もう一度けん玉をしてみませんか？