

2020年度 とまい木 土曜日デイ

合気道療育



毎月一回 とまい木土曜日デイで合気道療育を実施

★ねらい

- ◆正しい姿勢と呼吸法でリラックスを体幹し、落ち着きと集中力を養います。それにより、脳の前頭野が活性化し勉強もできる子に育ちます。
- ◆身体感覚を身につけ、正しいボディイメージを作ります。様々な体の使い方を学び、自分の身体を正しく認識し、ポジティブなボディイメージを形成することで、自己肯定感を育てます。
- ◆受身と簡単な技の形を覚えます。受身の稽古で、より高度な、怪我をしない身体の使い方を身につけます。相手と組んで、痛くない技の稽古をすることで、他者との関わり方を学び、円滑なコミュニケーションを取れるようにします。

主な稽古内容

- ◆姿勢(正坐、立姿)の稽古で体軸作り(身体感覚を身につける第一歩)
- ◆ポジティブな言葉使いと挨拶(コミュニケーションのとり方)の稽古
- ◆合気道体操でさらに身体感覚を養い、ボディイメージを作る。
- ◆いろいろな体運動、受身、技で自分の動きをコントロールする
- ◆呼吸法で集中力と落ち着きを体得する。



講師プロフィール

心と体を育む子供の為の合気道 櫻心館 塾長 小田敏彦



昭和33年、広島に生まれる。

大学卒業後、広島で公務員をしていた昭和58年、合気道と出会う。翌年、公務員を退職、合気道修行のため内弟子生活を始める。

昭和61年、東京に移る。合気道を世界に広めた藤原光一師に直接、師事する。

平成元年、神戸に移る。神戸、阪神間で指導を始める。現在、神戸と宝塚で「心と体を育む子供のための合気道」を展開。他にも、神戸市内3つの幼稚園の正課を担当。

講演、講習活動も行っている。また、平成29年からは「六甲ふくろうの家」でも、セッションを担当している。

※子供達の稽古の後、保護者の皆さんとのお話の時間を設けていますので、その日の稽古の意味をご理解頂けます。この時間を共有することで子育てに夢と希望を持って頂きたいと思えます。三十七年間の合気道生活の中で沢山の子ども達と出会い、数多くの事例に接してきました。「この子を産んでよかった。育ててよかった」そう思える日が必ず来ます。共に励んでいきましょう。