



一般社団法人 日本親子体操協会のご案内

親子体操とは親と子が協力して行なう体操です。この体操を通じて、親子が触れ合う機会を創出し、様々な親と子どものコミュニケーションを促進し、社会性の育成を図ります。また、この体操を行なうことで、様々な親及び子どもの運動不足を解消し、体力を増加させ、疾病予防等に貢献します。親子体操は、様々な親及び子どもの心身の健全化を図り、健康的な日常生活を送ることをサポートします。

私達は、親子体操の指導を通じて、産前産後の母子、母と幼児、親と小学生の子供等たくさんの、様々な親子達と触れ合って参りました。親子体操の指導を通して私達が実感した現代社会の問題があります。それは、最も近い関係である親と子の間でさえコミュニケーションが不足しているという問題です。そして、親も子供も、運動不足により、体力が減退しているという問題です。

私達は、この現代社会が抱える問題を、親子体操を通して改善していきたいと考えております。親子体操の普及奨励を図ることで、暮らしやすい、子育てのしやすい社会の実現を目指し、もって国民の心身の健全な発達と国民生活の向上に寄与したいと考えております。



1. 産前・産後の母子の体力増進および機能回復を目的とした運動プログラム（親子体操）の企画、実施
2. あらゆる年齢層の親子の健康とコミュニケーションを促進するための運動プログラム（親子体操）の企画、実施
3. 医学的側面からアプローチした運動療法、運動プログラムの構築
4. 上記各号に関する講習会、講演会、研修会等の各種セミナーの開催ならびに、これらに対する講師の派遣
5. 親子体操に携わるトレーナー、指導者の育成と資格の認定
6. 親子体操に関する刊行物の発行
7. 親子体操に関する調査・研究
8. その他この法人の目的を達成するために必要な事業

設立したばかりの小さな組織ではありますが、私達の考える豊かな社会の実現に向けて、小さいことから、一生懸命に、真剣に取り組んで参ります。

親子体操の発展、親子体操の普及奨励のため、是非ご協力をお願い致します。

組織

代表理事	鈴木 裕
理事	池田 美知子 百瀬 定雄 大久保 裕美 廣瀬 あすか
顧問	服部 清 清水 潔 古川 まゆみ

日本親子体操協会

エクササイズ

- ・ママのボディメイク
- ・親子ピラティス
- ・だっこ紐を使った体操

- ・親子のふれあい
- ・心と体の健康づくり
- ・産前産後の体力回復、向上
- ・不定愁訴の予防

ヨガ・ストレッチ

- ・親子ヨガ
- ・産後ヨガ
- ・ベビータッチエクササイズ

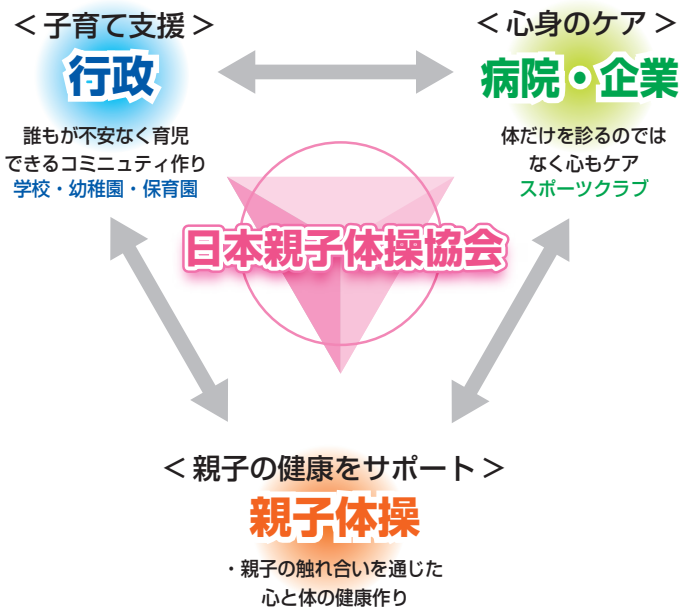
- ・産後の体型回復・体力向上
- ・親子の心肺機能の向上
- ・親子の柔軟性向上・姿勢改善

トレーニング

- ・ジュニアトレーナー
(なわとび・マット他)

- ・運動の基本を理解

協会設立の背景



過去の講習会・勉強会内容



- ・子どもスポーツ栄養学
- ・乳幼児臨床心理
- ・乳幼児親子体操
- ・母子トレーニング論
- ・親子体操実技
- ・産後ヨガ / 親子ヨガ
- ・フィットネス基礎理論 / 実技
- ・小児医学
- ・だっこ紐を使った親子体操
- ・親子ピラティス
- ・ベビータッチエクササイズ / ママボディメイク
- ・ジュニアトレーナー (なわとび / とび箱 / マット運動他)

イベント実績

- <東京都墨田区> 親子ヨガイベント 開催
- <中央区保健センター> 親子体操イベント 開催
- <有明の森スポーツフェスタ 2012> 親子体操イベント 開催
- <東京・千葉> 親子ヨガインストラクター養成コース 開催
- <東京都文化スポーツ財団主催> TOKYO体操セミナー・親子ふれあいイベント 開催
- <東京都文化スポーツ財団主催> 親子体操イベント『TOKYO体操』開催
- <東京都墨田区> 認定インストラクター養成コース 開催
- <東京都文化スポーツ財団主催> 親子体操イベント『TOKYO体操』開催
- <中央区> 日本橋保健センター親子体操イベント 開催
- <千葉県市川市> 親子体操ワークショップ 開催
- <東京都葛飾区> 日本親子体操協会イベント 開催
- <東京都江戸川区> 日本親子体操協会発足会 開催



日本親子体操協会へのお問い合わせは下記のアドレスまでEメールでお送りください

< contact@oyakotaisou.or.jp >