

# リズムジャンプ体験会

## ～リズム X 走り方～

9/25 水  
10/23 水  
11/27 水

① 16:00～16:45 年少・年中・年長

② 17:00～18:00 小1～3

場所:スポーツクラブIZUMI21守山駅前  
3F レッスンスタジオ

(住所:守山市勝部1丁目1-17 守山駅前近江鉄道ビル3F)

参加費:無料

定員:各7名

※守山駅西口より徒歩1分、建物裏に駐車場有り

後援:滋賀県スポーツ協会、守山市教育委員会、  
栗東市教育委員会

持ち物/動ける服装、飲み物、タオル、着替え(必要に応じて)など  
受付は開始10分前から行います。

### ★スポーツリズムトレーニング3大効果★

- ・体幹力が上がり、転けなくなる!
- ・集中力が高まり、話が聞けるようになる!
- ・とにかく楽しくて、運動が好きになる!

### 【スケジュール詳細・お申込み】

右記QRコードを読み取り、スケジュールをご確認の上、お申し込みください。

<https://forms.gle/5CEZB45YCRn8L7AC6>



### 運動センスは

作ることができます

運動センスは生まれ持った能力ではありません。  
能力向上を明確にすることにより、「何かができるようになるまでが早くなった」「見本をすぐに真似できるようになったり」ができるようになります。

### 生きる力の

基礎作りができます

リズムトレーニングでは、講師の動作を「見る」「聴く」ことが非常に重要です。動作が不得意・リズム感が悪いのではなく、「見る力」「聴く力」が育っていないため、自分の考えた通りのやりやすい動きしかできないのです。これらの力を育てることは、集中力を高めることにもつながります。

### 進化し続ける

『脳の力』を養うことができます

インプットすることはたくさんあるのに、インストールする脳がフリーズを起こしてぼんやりとしている、頭の中がいっぱい楽しいと感じられていないといったことが多く見受けられます。学べる脳の状態にすることにより好奇心と探索的なマインドを作ります。

### 代表 森 宜裕(もりよしひろ)



理学療法士、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、  
スポーツリズムトレーニング協会認定シニアインストラクター  
リズムジャンプの指導普及員は、全国におよそ15,000人です。その中で、2名だけ認定されているシニアインストラクターとして、指導者養成・育成に携わっています。  
保育士、幼稚園教諭、小中高の先生、体育指導者、スポーツチーム指導者、医師、理学療法士、作業療法士、看護師、介護士、ダンサーなどさまざまな方々が学ばれています。

#### 【活動紹介】

ホッケーU15日本代表チーム専属トレーナー  
滋賀県競技力向上対策本部コンディショニング部(2025滋賀国スポに向けた強化事業)  
国体帯同(滋賀県硬式テニスチーム)

#### 《出張指導》

花巻東高校スポーツコース体育特別授業、関メディバースポール学院中等部、  
滋賀県U15バレーボール男子チームなど  
《ボランティア指導》 《パーソナル指導》  
若手県釜石市鶴住居幼稚園 2020東京パラリンピック馬術7位入賞 宮路満英選手

### 辻野 美咲(つじのみさき)



・スポーツリズムトレーニング協会インストラクター  
・アカデミーコーチトレーナー  
幼児・小学生への指導レッスン数、1,000コマ以上!  
守山生まれ、守山育ち パッションしかない若手インストラです!

レッスンの様子をご覧ください!!

キンダークラス  
(4歳～年長)



キッズクラス  
(小学1～3年)



## ◎参加者の声◎

- ・出来ない！無理！から入ることが多かった娘が、まずやって出来ないと悔しくて家で練習したり、出来るようになった時に「見ててな！」と、披露し自信に繋がりで楽しんでレッスンを受けています。(4歳娘 保育士ママ)
- ・先生以外の年上のお友だちから教えてもらうこともあり出来なくてもやってみようとする姿も見られるようになりました。やってみようとする姿を認めることで楽しんで取り組める。集中力が養われる。先生方が子どもと一緒に楽しんで指導してくれています。また、保護者とも気軽に話しをしてくださる先生ばかり！！(7歳息子 中学校体育教員ママ)
- ・リズムの感度がよくなってきたように感じます。いろいろな体の使い方を学んで、他のスポーツにも活かせるところがいいです。(5歳娘 小学校勤務パパ)

## 「リズム感」とは何か？

スポーツにおいて「天性」のひとつと考えられてきたリズム感。しかし、「リズム感」はトレーニングにより身につけることができます。

ダンスで例えると、リズム感の良い人は音楽と動きが合っていてダンスが上手く踊れており、リズム感の悪い人は上手く踊れていません。「リズム感」とは外部刺激に対して、自分の動きを合わせる能力と言い換えることができます。野球で例えると、ピッチャーのリズムやボールのリズムに自分の動きを合わせることができれば、ボールは打てるし捕球もできます。対人競技では自分の考えたリズムを自分の体で表現することはとても重要な要素となってきます。つまり「リズム感」はまさにスポーツの基本であり重要な能力と位置付けることができます。この能力は筋トレをしても走り込みをしても身に付けることはできません。いくらトレーニングを積んでも成果がでない人の多くは「リズム感」に問題があるといえます。



## スポーツリズムトレーニングとは

スポーツチームでは、それぞれの競技のいろいろな技術を学ぶのですが、その技術は自分の好きなリズムのパターンとは違うことがあります。上手いかわなくて、ぎこちなく動いていると大人やコーチたちから「センスがない」「向いてないね」と決めつけられてしまうケースがあります。

ほんとうにそうなのでしょうか？リズム感は「ない」のではなく、自分の好きなリズム、パターンがあるのです。自分の好きなパターンが通用しなければ、次のパターンを探す・創ることが必要となります。自分の中に持っていないリズムのパターンを音楽にノリながら楽しく仲間と学ぶ。それがスポーツリズムトレーニングです。

## お問い合わせ先

一般社団法人 BeeTanz 代表 森 宜裕 草津市追分南 1 丁目 1-14 えんビル 3F  
077-567-9134 / info@beetanz.jp  
<http://www.beetanz.jp>

Beetanz



ビータンツホームページはこちら  
右記 QR コードを読み取りください。

