

## ママ護身術エクササイズ ~だっこしたまま、強いママ~

講師:アイ・リコサイス 参加費:1,500円(防犯ホイッスル※付)

対象:首の座った頃~1歳半の赤ちゃんとお母さん 定員:6組

※リピーターの方は別のものをご用意します。

# ママ護身術 エクササイズ

### ~だっこしたまま強いママ~

体幹トレーニングにもなる護身術エクササイズ。  
抱っこで歪みがちな姿勢をきれいに整え、産後体型を  
シェイプアップ。  
もちろん、抱っこしたまま、いざという時の護身の技  
も身につけます。

## 参加者の声

参加された方々のアンケートから、  
いただいた感想など一部をご紹介します。

まずは背中ストレッチから。  
パンチのポーズでキレイな  
ボディラインを作りましょう。

♪赤ちゃんを抱っこしながら  
護身術が学べて、大変良かった  
です。  
♪本当に楽しかったしできる  
ようになってうれしかった。  
体もほぐれ軽くなった。



はっ



二の腕も引き締まります！  
的をめぐらしてパンチ★

♪初めての護身術だったが、  
楽しく学ぶことが出来ました。  
思いっきりキックやパンチが  
できストレス発散になりました。  
♪前回とは違う新しいエクササイズ  
も加わり楽しかったです。

キックは出産で緩んだ骨盤底筋を引き締め、  
ぽっこりお腹、下半身太りにも効果！

はっ



♪大人になってから、「キック  
する!」ということが初めて  
で、どこをどのように使うのか  
理屈も含めて教えてもらったの  
で、自信をもってチャレンジで  
きました。何かの時に役に立ち  
そうです。

「はっ」という掛け声と  
もに思いっきりパンチ！  
そしてキック！  
この爽快感は病み付きに。  
ストレッチ発散間違いなし！



## 《内容》

コアストレッチと簡単にできる護身術を楽しくご紹介します。いざという時のために、とっさに動ける'しなやかな身体づくり'と、'心の備え'をしておけるように。防犯ホイッスルをプレゼントします。

## 《持ち物》

動きやすい服装でお越しください(更衣室はありません)。  
抱っこひも(「だっこしたまま」で身をかかわす、などの護身の技を練習する時に付けて頂きます)。  
飲料水 (エクササイズ時の水分補給)

## ★子供と一緒にできるのですか？

お母様のためのプログラムです。お子様をだっこしながらのエクササイズになります。

## ★だっこしながらなのですか？

はい。このクラスはコアストレッチをしながら、護身術も身に着くというプログラムです。もしも、外出した際に危ない目にあつた時を想定しての護身術です。外ですから、通常お子様をだっこしているかベビーカーに乗せていらっしゃると思います。まず、ここのクラスでは、だっこしている場面での、身体の動かし方、身のよけかたからはじめていきます。

## ★クラスの時間ずっとだっこしたまま立ちっぱなしですか？

いえ、ストレッチのときは、座っても行います。疲れないようにプログラムを進めます。

## ★でも、コアストレッチもだっこしながらですか？

はい。コアストレッチを素手の状態ですると、お子様をだっこされた状態とでは、身体の感じ方が違ってきます。いざという時のために、実際の場面により近い形で身体を慣らしておくことが目的のひとつにあります。

## ★ところで、コアストレッチとは何ですか？

コアというのは、身体の芯・軸になる部分を言います。姿勢を整えながら、コアの部分、特に骨盤の内転筋を意識して、強めていくストレッチをします。

## ★どんな護身術なのですか？

もちろん、危ない目にあわないのが一番良いのです。でも、いざという時のための備えがあるとないのでは、安心感が違います。主に、「逃げ方」、「身のかわり方」をご紹介します。そして、だっこしたままなので、手がふさがっています。「簡単な足(蹴り)」もご紹介します。

## ★難しいですか？

ていねいに、わかりやすくご指導いたします。難しくありません。楽しいクラスです。

## ★身体が硬いので、ストレッチできるかどうか……

大丈夫です。お一人お一人のペースで行っていただけるストレッチです。痛いストレッチはしません。

## ★どんな人が教えるのですか？

三鷹市認定スポーツ指導員です。武道有段者です。(テコンドー・空手)

## ★座ったときの、護身術はありますか？

今回のプログラムでは、時間に限りがありますので、まずは立った状態でいたします。今後、座ったときのものも行う機会があると思います。

## ★飲料水は必要なんですか？お茶がでますよね？

お茶は、エクササイズの後です。エクササイズをしているときに、水分の補給をします。のどが渴いた~と思ってからでは遅いのです。水分補給のタイミングは以外と大切です。

## ★具体的なクラスの流れについて教えてください。

①ごあいさつ ②コアストレッチの説明から皆さんと一緒にストレッチにはいります。 ③簡単に、「護身の心得」を説明 ④護身術の技・・・身のこなし方、逃げ方など。1時間ほどのプログラムになります。⑤そのあとに、Tea time でリラックスしながら質問などフリートークの時間をもちます。