

①KUNO メソッド・マタニティウォーキング



この歩行法は、一度覚えれば日常生活で簡単に実践できます。妊娠中はもちろん、出産や産後の健康管理がしやすくなり、子どもの歩行や発育に関する正しい知識も得られます。出産を医療に全て委ねるのではなく、自ら臨むことは、妊婦さんご自身の自信と喜びにつながることでしょう。

<マタニティ・ウォーキングを開発>

マタニティ・ウォーキングを開発しようと思ったきっかけは、2007年より継続しているマタニティヨガクラス（現在はマタニティこんぶ体操*）でした。

ヨガも含め、スイミング、ピクスなども良い運動なのですが、一部の関心のある方だけにしか継続出来ず、全体的にはなかなか身体を動かすにいたっておりません。反対に安静にする方が良いという昔の風習も根強く、健康な人でも体力を失っていくケースも多くみられます。

妊婦さんの声の中には、腰痛・足のむくみ・体重増加・
お腹の赤ちゃんのために何かしたいなど、様々な悩みがありました。
妊娠期の正しい歩行は、これらの悩みを改善出来るとても良い運動となり、
いつでも手軽に楽しく取り組めます。もちろん赤ちゃんの胎教にも良く、
血流が良くなることでフレッシュなエネルギーを赤ちゃんに届けてくれます。

妊娠期はもちろん、出産、そして産後の経過改善に役立ち、
さらに子どもの正しい歩行の学習となり、健全な体育の基礎となるはずです。

②マタニティヨガ・こんぶ体操



こんぶ体操とは浜辺で波の満ち引きに身を任せる一片の海藻を
イメージして作られました。

始めカチコチにこわばった身体は、
その波の満ち引きのリズムに自然に緩んでいきます。
従来型の運動では、力を加えるという発想が基本ですが、
この運動は力を抜くという事を基本にしています。
余分な力を取り去る事で身体の調整をおこなうのです。
そして次第にこんぶの様に根を張って自由に揺れる事をイメージしていきます。

妊婦さんにも楽に取り組み、出産において特に大切な呼吸力が養われていきます。

ご予約&日程のご案内

<マタニティウォーキング>

【日時】毎月第2または第3木曜日 10:15分集合（詳細は申込時にお確かめ下さい）

【集合場所】サンあもり

【持ち物】・歩きやすい靴・帽子 ※靴下を脱ぐことがあります。

（雨天時は室内にて行います。）

<マタニティヨガ・こんぶ体操>

【日時】毎月第2または第3木曜日 13:45分集合（詳細は申込時にお確かめ下さい）

【集合場所】サンあもり

【持ち物】動きやすい服装 ※靴下を脱ぐことがあります。

参加費：500円

（産婦人科のサポートにより低料金となっています。）

☆ご予約は→【[コチラ](#)】←から

お問合せ Tel:0995-44-9339

※参加ご希望の方は、受付にお申込み下さい。

今月の予定は、イベントスケジュールをご確認下さい

<開発者・講師プロフィール>

歩くことと身体の研究所

久野真平

愛知出身東京在住

（くの しんぺい）

ロンドン・シティバレエ団、ベルギー王立ワロニーバレエで
ダンサーとして活動後帰国。”床と身体”の関係を研究し

2006年より「Kunoメソッド教室」開校。

2011年歩くことと身体の研究所開設。

「ホールアップ法」「マタニティウォーキング」「こんぶ体操」

などを開発し、全国各地で講習活動に従事している。

<http://arukukarada.jp>

<http://ameblo.jp/wholeup/> (ブログ)

Twitter @arukukarada

★受講者の声★

とっても楽しかった！もっとはやく参加しておけば良かったです。

(23歳第1子)

自分からすすんでウォーキングを楽しめるのでやってみようと意欲が湧いてきました！

(30歳第1子)

一回目の受講後小1の息子の靴を買いに行きました。私も靴の大切さを実感しております。

(39歳第2子)

赤ちゃんといっしょに自然を感じながらのウォーキング、最高ですね！

(31歳第2子)

座学がわかりやすかったなので、その後外でのウォーキングも普段より楽しめました！

(32歳第1子)

ウォーキングってただ歩くだけではないってすごく感じさせられました。妊娠中はもちろんですが、その後も歩いていきたいと思います。

(29歳第1子)

自然の中で歩く事の大切さを知りました。役に立つ話ばかり、また是非参加します。

(36歳第1子)

.....

♪足うた体操 「かかとトントントン」♪

子供の足を守れ！プロジェクト

<http://youtu.be/j1R-llDSrgg>

(youtube映像 2分30秒)

<張付けデータ>

<iframe width="420" height="315" src="http://www.youtube.com/embed/j1R-llDSrgg">

frameborder="0" allowfullscreen></iframe>

靴屋さん 幼稚園 保育園 小児科 産婦人科 企業 自治体 海外他へと
作成したアニメーションの紹介をお願いしております。

リンクはフリーです。リンク先をお知らせいただけましたら嬉しいです。

また、普及のアイデアやご意見がございましたら、ご連絡お待ちしております。

くわしくは→<http://arukukarada.jp/pg240.html>←をクリックしてください。