

# 親子で一緒にカラダであそぼう！ 動物モノマネで成績アップ!?



## アニマルフローって？

アニマルフローは、動物の動きをまねして楽しく体を動かすエクササイズです。

たとえば、クマみたいに四つんばいで歩いたり、サルのようにピョンピョン動いたり、体を楽しく動かしながら、強く、しなやかに、そしてバランスよく、遊びながら自然に体力がつくところが魅力です！

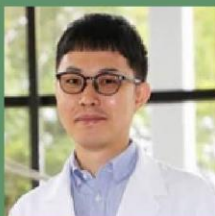
## こんな人におすすめ！

- ・勉強やスポーツの成績を上げたい！
- ・親子で一緒に運動を楽しみたい！
- ・新しいことにチャレンジしたい！
- ・英語をやってみたい！

## 講師紹介

アニマルフローインストラクター

高山弘幹



児童英語インストラクター

鵜飼夏也人



※詳しくは裏面へ→

1. 集中力の向上
2. ストレス解消
3. 体力と持久力の向上
4. 脳の活性化
5. 英語力の向上

【日時】 12月8日(日) 10:00~12:00

【対象】 小学生とその保護者

【参加費】 800円

【定員】 15組(先着順)

【講師】 高山・鵜飼

【お申込み方法】 電話またはQRコード QRコードからお申込みフォームへアクセスし入力/送信してください。

【持ち物】 動きやすい服装、タオル、水分補給の飲み物、ヨガマット(持っている方)

申込はこちらから →



主催：伊丹市教育委員会(スワンホールホール指定管理業者：日本環境マネジメント株式会社)

# スワンホール

伊丹市立中央公民館  
伊丹市青少年センター  
伊丹市立労働福祉会館

【休館日】 第1・3月曜日(祝日の場合は翌日)  
12月29日~1月3日

【開館時間】 9:00~22:00

〒664-0015 伊丹市昆陽池2-1

TEL.072-779-5661 FAX.072-779-3101

<https://nem-shiteikanri.jp/shisetsu/itami/>



SUWAN\_ITAMI



# アニマルフローってなにが良いの？

## 1. 集中力の向上

アニマルフローは、全身を使って体を動かすことで、心身をリフレッシュさせ、頭の中がスッキリします。これにより、集中力が高まり、勉強に取り組む際に注意力が持続しやすくなります。

## 2. ストレス解消

運動をすることで脳内で「エンドルフィン」という物質が分泌され、リラックス効果やストレス解消につながります。ストレスが減ることで、勉強に対するモチベーションもアップします。

## 3. 体力と持久力の向上

アニマルフローは全身を使った動きが特徴的なので、体力や持久力が鍛えられます。これにより、長時間の勉強でも疲れにくくなり、より効率よく学習を進められるようになります。

## 4. 脳の活性化

体を動かすと、脳への血流が良くなり、脳が活性化されます。これにより、記憶力や問題解決能力が高まり、学習効果が向上するとされています。

## 5. 英語力の向上

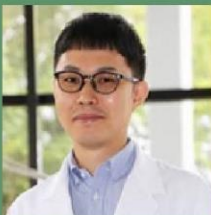
動物の名前を英語で覚えたり、動きを英語で覚えたり、数字を英語で数えたり、アメリカ発祥のアニマルフローは英語の要素が盛りだくさん！動きと合わせて英語に触れることで、自然に英語が身に付きます。

## 講師プロフィール

## アニマルフローで成績アップ！ そして健康に！

理学療法士  
アニマルフローインストラクター  
ドイツ筋骨格医学会認定マニュアルセラピスト

高山弘幹  
Takayam  
Hiroko



理学療法士として、サッカー・野球・ラグビー・アメリカンフットボール・バスケット・バレーボールなど様々なアスリートの競技復帰をサポート。また関西圏を中心に、水泳競技チームのトレーナーとして活動し、その中で計測したデータを用いて研究活動も行っている。現職の理学療法士やトレーナーに対する講演を行うなど、現場・臨床・教育においてスポーツ選手のパフォーマンスアップのためにこれまで活動してきている。



児童英語インストラクター  
水泳インストラクター  
宅地建物取引士

鵜飼夏也人  
Ukai  
Kayato



幼少期から大学卒業までは水泳選手として活動し全国大会での入賞実績も多数。高校時代から英語に興味を持ち始め、アメリカ留学やカンボジアでの水泳コーチなども経験。現在は児童英語インストラクターとして子供たちに英語を学ぶ楽しさを伝えたり水泳指導を行う傍ら、自身もトライアスロン選手として、日本エイジグループナショナルチャンピオンシップにも出場している。



Welcome  
Let's move like  
animals!  
Gotta have fun!