

令和3年8月吉日

各位

公益社団法人マナーキッズプロジェクト

理事長 田中日出男



「0歳からの立腰・体幹遊び」講師養成講習会兼「0歳からの立腰・体幹遊び」講座ご案内

「0歳からの立腰・体幹遊び」講師養成講習会兼「0歳からの立腰・体幹遊び」講座を、別紙の通り、令和3年10月3日（日）、10時～16時45分、早稲田大学早稲田キャンパス22号館201教室において、開催しますので、ご参画賜れば幸甚です。

「こども庁」の創設に向けて、政府は、組織のあり方や政策について本格的な検討を始めていると報じられております。

いじめ、不登校、暴力行為、骨折、発達障害、アレルギー等日本の子供の憂慮すべき状況が叫ばれてから随分時間が経ちます。憂慮すべき現況を克服するためには、立腰（りつよう、腰骨を立てる）、体幹、姿勢、食事が重要な要素ではないか、人間形成の礎石となる「三つ子の魂」を育むことが必須で、「0歳からの立腰・体幹遊び」で身体も心も健全にしてはと考えます。

日本の子供の憂慮すべき現況克服の一助として、幼稚園、小学校教諭、認定こども園保育教諭、保育園保育士対象の「0歳からの立腰・体幹遊び」講師養成講習会及び子育て中の保護者対象の「0歳からの立腰・体幹遊び」講座を開催します。

立腰、体幹遊び、姿勢・挨拶、「マナーキッズ」調べ、食と健康（健康の鍵は5歳位までに決まる腸内細菌）という内容です。

今までに47都道府県、台湾、マレーシアにおいて80万人を超える園児・児童が参加しております。国内37都道府県、台湾、マレーシアの449保育園・幼稚園、小学校の体育、道徳関連授業に採用されております。

体幹の身についた子供は、美しい姿勢になり、運動能力が高まり、学力も向上します。（別紙参照）従来は、幼稚園・保育園3歳児から対象にしておりましたが、山梨県甲斐市あおぞら保育園より、3歳からでは遅い。0歳から乳幼児の発達に応じた寝返り、四つばい等の「体幹遊び」をする必要があるとの指摘があり、富山房インターナショナルより「0歳からの体幹遊び」を出版し、「0歳からの立腰・体幹遊び」に変更しております。皆様方の積極的なご参画をお願いします。

令和3年10月

「0歳からの立腰・体幹遊び」講師養成講習会 兼「0歳からの立腰・体幹遊び」講座

マナーキッズ® 講師養成講習会シリーズ

怪我をしやすい子供、正しく座れない子供、落ち着きがない子供が増えている。

その理由は、姿勢が悪く、「体幹」が育っていないから。

体幹の身についた子供は、美しい姿勢になり、運動能力が高まり、学力も向上する。

3歳からでは遅い、0歳から乳幼児・児童の発達に応じた「立腰・体幹遊び」で、子供の心も体も健康に!!

人間形成の礎石となる「三つ子の魂」を育むことが必須!!

1. 開催日時

令和3年10月 3日(日) 10時~16時45分(9時30分受付開始)

後援、他の参加者との距離等新型コロナウイルス対策をとり開催します。

新型コロナウイルスの今後の状況によっては、延期することがあります。

2. 開催場所

早稲田大学 早稲田キャンパス 22号館 201教室

住所: 〒169-8050 東京都新宿区戸塚町 1-104

地下鉄東西線「早稲田」駅3A出口から徒歩7分 JR山手線「高田馬場」駅から早大正門行きバス早大正門下車

3. 講師

江崎尚子(福岡県福岡市清水保育園園長 立腰)

居間達彦(公益財団法人外遊び体育遊具協会 安田式体育遊び研究所所長 運動遊び)

根本正雄(根本わくわく体操教室代表、体幹遊び)

鈴木万亀子(小笠原流礼法総師範、日本の伝統的な美しい姿勢・挨拶)

道見重信(一般財団法人食と健康財団理事長、食と健康)

田中日出男(公益社団法人マナーキッズ®プロジェクト理事長、「マナーキッズ®」調べ 他)

4. 時間割 内容

10:00~10:10 開会挨拶、開催趣旨説明(田中日出男)

10:10~11:30 0歳からの立腰教室(江崎尚子)

11:30~12:00 運動遊びが子供の脳とからだを鍛える(居間達彦)

12:00~13:00 昼食

13:00~13:40 日本の伝統的な美しい姿勢・挨拶、家庭内の躾(鈴木万亀子)

13:40~14:40 0歳からの体幹遊び(根本正雄)

14:40~14:50 休憩

14:50~15:30 「マナーキッズ®」調べ、マナーキッズ®教室司会進行要領(田中日出男)

「病氣知らずの子育て」(富山房インターナショナル発刊、西原克成医学博士著)の2歳半までは母乳中心、おしゃぶり、ハイハイの大切さ、昭和41年(1966年)までは、世界で最もすぐれていた日本の子育ての紹介

15:30~16:30 食と健康(道見重信)

16:30~16:45 修了証授与、閉会挨拶

5. 参加費

「0歳からの立腰・体幹遊び」講師養成講習会受講者 10,000円(教材費2,000円含む)

「0歳からの立腰・体幹遊び」講座受講者 2,000円

6. 旅費

参加者負担

7. 修了証

「0歳からの立腰・体幹遊び」講師養成講習会受講者には、
「0歳からの立腰・体幹遊び」講師養成講習会修了証を交付します。

8. 募集人員

各50名以内(先着順)

9. 対象

小学校・幼稚園教諭、認定こども園保育教諭、保育士、校長、園長、元教諭、元保育士、元校長、元園長、各スポーツ、音楽・文化活動指導者、シニア、学生、その他マナーキッズ®の普及活動に関心のある方々。
なお、「0歳からの立腰・体幹遊び」講座は、子育て中、これから子育てをする保護者が対象です。

10. 服装

運動ができる服装 運動靴

11. 申込先

下記にご記入の上、公益社団法人マナーキッズ®プロジェクト宛FAX(03-6426-1580)か、
メール office365@mannerkids.or.jpでお申込み下さい。
定員に達しご参加できない場合は、令和3年 9月24日(金)までにご連絡します。

フリガナ 名 前	所 属	年 齢	性 別	男 女
○を付けてください				
フリガナ 住 所	〒	電話番号	FAX	メールアドレス
参加希望をお選びください ○を付けてください		講習会	講座	受講の動機 ご質問他

主催:



公益社団法人
マナーキッズ® プロジェクト

後援: スポーツ庁

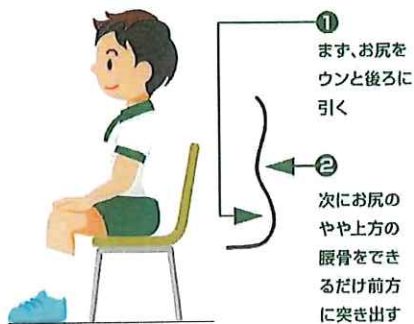
〒166-0002 東京都杉並区高円寺北3-22-3 デルコホームズ4階 TEL: 03-3339-6535 FAX: 03-6426-1580
E-mail: office365@mannerkids.or.jp URL: http://www.mannerkids.or.jp/

マナーキッズ

検索

人間形成の礎石となる 「三つ子の魂」を育むことが必須

立腰 (腰骨を立てる)



森信三氏(教育哲学者)提唱
協力 一般社団法人実践人の家 NPO法人の土台づくり

0歳からの体幹遊び_R



富山房インターナショナルより発行

「マナーキッズ_R」調べ



姿勢・挨拶



「よろしくおねがいします」
「ありがとうございます」と
言うてからからだをたおす

食と健康



監修 日本食文化学会

いじめ、不登校、暴力行為、骨折、発達障害、アレルギー等
日本の子供の憂慮すべき現況の克服

「0歳からの立腰・体幹遊び_R」により、姿勢が良くなり、
「学力が向上する」「スポーツが上達する」基盤作りになります



立腰(腰骨を立てる)・体幹遊び®教室で「勉強」「スポーツ」を向上させよう

勉強ができるようになりたいですか？

スポーツが上手になりたいですか？

「勉強」と「スポーツ」を向上させる鍵は「美しい姿勢」にあります。美しい姿勢、水平な目線を維持すると、物事を正確に理解したり、身体をコントロールすることがしやすくなります。美しい立ち姿や歩きかたなどを体得するのは、文武両道につながり、「勉強」や「スポーツ」が向上します。

立腰(腰骨を立てる) (森 信三(教育哲学者)選集 第3巻 一般社団法人「実践人の家」発刊 他から引用)

人間を人間として軌道に乗せるために基盤づくりが大切です。立腰によって基盤(軸)ができます。

・腰骨を立てる(立腰)

立腰姿勢を、し続けることによって我々人間には、集中力と持続力が身につく、その上さらに判断力も明確になるのです。そればかりか一段と行動的な人間になります。



- ① まず、お尻を
ウンと後ろに
引く
- ② 次に、お尻の
やや上方の
腰骨をでき
るだけ前方
に突き出す

- 1 両足を床につける
- 2 お尻をうんと後ろに突き出す
- 3 腰骨をぐっと前に引き出す
- 4 あごを引き、肩の力を抜く
- 5 頭上を引っ張られる気持ちで

躑(しつけ)の三原則

- 1 挨拶は自分から先にする子に
- 2 「ハイッ」とはっきり返事のできる子に
- 3 席を立ったら必ずイスを入れ、
ハキモノを脱いだら必ずそろえる子に

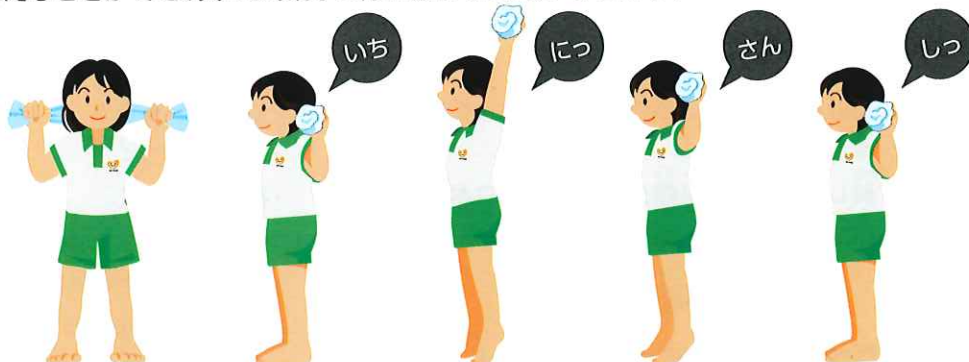
マナーキッズ®体幹遊び® (公益財団法人日本サッカー協会 相談役川淵三郎氏 提言)
体幹を鍛えて、美しい姿勢を身につけよう

「体幹」とは、頭部と両足・両腕を除いた胴体と呼ばれる部分を指します。

「体幹」を鍛えることにより体を支えることができ、美しい姿勢を保ち続けることができます。

<「体幹遊び」事例>

- ・頭の後ろでタオルを伸ばし、
全身で上へ投げる、おなかは、
つねにへこませたまま。
10回、声を出す。
- ・タオルを肩の高さ引っ張って
持つ。
- ・タオルを頭の後ろ側で上にあ
げる。つま先立ちで伸びる。
- ・元の位置に戻す。



「マナーキッズ」調べ(明石要一 千葉敬愛短期大学学長 提言)

言葉編5項目、お辞儀・挨拶編5項目、歩き方・姿勢編5項目、生活編5項目、社会規範編5項目の合計25項目(児童は倍の50項目)あります。

言葉編 (事例)

よ 呼ばれたら「はいっ。」と 言っています

美しいお辞儀・挨拶編 (事例)

いすの背に もたれて すわっていません

歩き方・姿勢編 (事例)

きをつけの時は おへその下に力を 入れています

生活編 (事例)

夜は 10時前に寝て、 朝は 早く起きています

社会規範編 (事例)

動物や花を 大切にしています。(いたづらをしていません。)

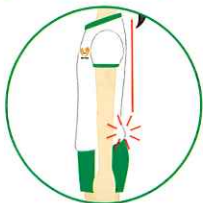
何点とれるかな? 70点以上が合格です。

日本の伝統的な美しい姿勢・挨拶(小笠原流礼法 鈴木万亀子の伝授師範指導)

「美しい姿勢・立ち方」を身につけよう



① 足をそろえて立つ



② 背すじを伸ばし 腰もしっかり立てる



③ おへそのあたりに ちからを入れて 胸をひらく



④ あごをひいて まっすぐに立つ



⑤ 手のおやゆびから こゆびをくっつけて 自然とからだのよこへ

「美しいお辞儀・挨拶の仕方」を身につけよう



① あいさつは自分から



② 上半身を まっすぐにして 腰をおる



③ て手ももの前で ハの字になるくらいまで からだをたおす



④ 「よろしくおねがいします」 「ありがとうございます」と 言ってからからだをたおす



⑤ からだをおこしたら 笑顔で相手の目を見る

食と健康(一般財団法人食と健康財団提言)

健康の鍵は、5歳くらいまでに決まる腸内細菌。母乳が大切。日本の食文化の原点に立ち戻ろう。

期待される効果

1. 腰骨を立てることができ、姿勢がよくなる
 2. 声が大きくなる
 3. 美しいお辞儀・挨拶ができるようになる
- ことにより、次のような効果が期待されます

「学力が向上する」

「スポーツが上達する」

基盤作りになります

- ・やる気がおこる
- ・集中力がつく
- ・持続力がつく
- ・行動が俊敏になる
- ・内臓の働きがよくなり、健康的になる
- ・精神や身体バランス感覚が鋭くなる
- ・身のこなしや振る舞いが美しくなる
- ・世界の人々と日本人としての「自信と誇り」をもって交流できる