

キッズカポエイラ

無料体験開催!!

【受付期間】2月1日(金)～開催日前日まで

【開催日時】

3/25 (月) 15:30～16:30 幼児(年少～年長)
16:45～17:45 小学生(小1～小6)

3/30 (土) 10:00～11:00 幼児(年少～年長)
11:15～12:15 小学生(小1～小6)

担当講師

古屋 麻紀

カポエイラ歴 : 13年(青先黄色帯)

ブラジル修行 : 2008年・2013年

資格 : 保育士・幼稚園教諭二種免許

キッズ体操指導歴 : 6年

※4月からの新学年でお申し込みください。

【場所】 A&A西東京スポーツセンター セレス館スタジオ

【持ち物】 動きやすい服装(裸足で行うためシューズ不要)
飲み物、タオル

【申し込み方法】 申し込み表記入の上、フロントにお出し下さい。



●キッズカポエイラの特徴●

1: 運動能力向上

ダンスや格闘技の要素もあり、側転や倒立・ブリッジ等アクロバティックな動きもあるカポエイラは全身を動かし運動能力や柔軟性もどんどん向上していきます。全ての動きを左右で行うのでバランスのとれた身体作りができ、ブラジルではサッカーの練習にカポエイラの動きを取り入れるグループもあります。

2: リズム感が身につく

カポエイラの色んな楽器を演奏し、歌を歌うことで自然とブラジルポルトガル語も覚えられリズム感も身につきます。

3: 思考力・判断力・表現力・コミュニケーション能力が養われます。

相手がいてのカポエイラは握手で始まり、握手で終わります。相手を尊重しながら動き、距離をとったりフェイントを試してみたり、二人でゲームを楽しむ中で様々な能力が養われます。

4: 自信が付く

最初は出来なかった動きや技・楽器や歌を練習して出来るようになっていくことで、諦めずに努力する強い心が育まれ、またそれを人前で披露することで自信がついていきます。



A&A 西東京スポーツセンター

☎ 042-461-3452