



子どもを「信じる」そして「やさしい」って何?!

子どもが失敗をする前に手助けをすることが保護者のやさしさとは限りません。子どもは毎日が冒険で毎日が発見の連続で親の知らないところで色々な経験値を摘んで育っているのです。「失敗は成功のもと」とは、本当にその通りで、子どもに立派に成長してほしいという親の思いが空回りして、失敗を経験せずに大きくなってしまいうケースが近年増えているそうです。その結果、社会に出たときに困難の乗り越え方を経験していないので、「逃げる・辞める・諦める」という選択をしてしまうのです。

当教室（特に体操教室）では、【危険なことを安全に】をコンセプトに取り組んでいます。万が一、何か失敗をしても必ずケアがあり、補助やサポートがあるという状態です。

※もちろんケガをさせないということは大前提です（笑）

私たち指導者は「易しい指導ではなく、優しい指導」を心がけ、日々お子様と接しております。後者の「優しい」は、時に厳しいという言葉も隠れているということがお分かりいただけたらと思います。

私たちは子どもの「目」をみて接すると必ず通じ合えると信じています。



「フィットネスコラム No. 4」～保護者のお声にお応えして～

Q.空腹を我慢すればするほど当然やせるでしょ?



A. No!

食べたい食事を我慢して空腹状態なんだからやせるに決まってるじゃん! って思われがちですが、残念ながら空腹状態が続くと脂肪がつきやすく筋肉が落ちやすい状態になってしまいます。

空腹状態が続くと筋肉の分解が始まります。筋肉が分解されると脂肪がつきやすくなるのです。「お腹すいた～」という感覚になる前に「たんぱく質の摂取」をオススメします。

立ち寄ったコンビニでできるだけ「高たんぱく質」な食材を選ぶのです。まあプロテインが結局一番良さそうですね。菓子パンやジャンクフードは「高脂質」なのでやはりオススメできませんね(^ω^)。高たんぱく質を意識すると空腹を我慢する必要もなさそうですね! あっ! もちろんなんでも食べすぎはダメですよ（笑）

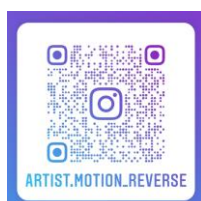
是非、フォローの程、お願い致します(^_^)

アーティストモーション

検索

▼YouTube

谷口真一



アーティストモーション

- ◆風舞流曲技太鼓
- ◆器械体操教室
- ◆フィットネスクラス
- ◆ベースボールクラブ