

宗像市の小4～6年生・中学1～3年生 & 先生

ライフキネティック

成功することが目的でなく
失敗を楽しむ
エクササイズ

重心移動やスキップなど
地面との相性チェック
エクササイズ

全てのスポーツにつながる“身体能力アップ”のコラボ企画

参加費
無料
申込締切
1/10(金)

ランニングスキル トレーニング

2025年 1月 19日(日)

14:30～16:00

場所 グローバルアリーナ
体育館

(受付14:00)

脳トレ × 運動

ドイツ発祥で、世界18カ国で導入！！
4歳～100歳まで
年齢・体カレベル問わず
誰でも楽しいエクササイズ



“ここに行けば笑える”場
JOY SPACE 代表
山本 美幸



グローバルアリーナ
御堂 峰弘

“走る”を感じる

走る『フォーム』だけではなく
地面からの力を感じるための
体の動かし方トレーニング

申し込み方法は裏面へ>>>

ウォーミングアップ

✓ 股関節エクササイズ

股関節が硬くて困っている
アスリート必見！！

✓ 背中の柔軟性エクササイズ

スマホや勉強・PC作業で
硬くなった背中は
パフォーマンス低下の原因に…

★楽しく体を動かす
準備をしましょう！！

ライフキネティック

✓ 脳トレ+運動

頭の中が混乱！！
頭と体をつなげよう！！

✓ ジャンプで手足の運動 など

いろんな運動刺激で
これまでにない運動体験を！！

★失敗を楽しもう
新しい出会いも楽しみ！！

ランニングスキル

✓ ステップ運動

地面から力をもらう練習！！
手足の運動も重要なポイント！！

✓ スキップ

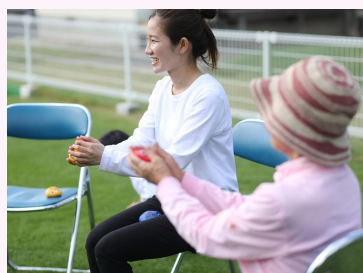
リズムを表現することで
体が弾むようになります！！

★コラボ企画で
いろんなスポーツで大活躍！

JOY SPACE 代表 山本美幸 先生



“ここに行けば笑える” 場



初めまして。福岡県篠栗町出身。現在28歳の山本美幸と申します。
私は、小学2年生から大学生まで15年間サッカーに熱中してきました。
Jリーグチームでの仕事をキッカケに「ライフキネティック」に出会い、
現在は子ども達～高齢者まで幅広い世代の運動指導をさせて頂いています。
私の夢は、
“ここに行けば笑える”場を創ることです。
皆さんに「笑顔」と「エネルギー」をお届けられるよう、
全力で取り組みます。
皆さんで“今”を楽しみ、“熱中”しましょう！

【スキル】

- ・ライフキネティック公認トレーナー
- ・健康運動指導士
- ・中学/高校 保健体育教員免許
- ・レクリエーションインストラクター
- ・リズムステップ ディフューザー 資格
- ・第一種衛生管理者

申し込み方法 締切：1月10日（金）

【対象者】宗像市の小4～6年生・中1～3年生・宗像市内の学校に勤務している先生

【参加費】無料

【方法】宗像市HPよりエントリーフォームへ入力してください。

【肖像権について】

- (1) 報道関係・関係団体等によって撮影された写真、映像が新聞、雑誌、報告書及びホームページ、録画放映、インターネット等で公開されることがあります。
- (2) 参加申込をされた時点で、上記取扱に関するご承諾をいただいたものとして対応させていただきます。

【けが等の対応について】

「イベント保険」に主催者が加入します。

保険の範囲で対応いたします。

事前申込がない場合は参加できません。

【台風等による中止について】

グローバルアリーナHPよりご確認ください。

【問い合わせ】

グローバルアリーナ 担当：佐々木

☎ (0940)33-8400

エントリー

