

学校・PTA関係のみなさまへ

集中力・やるき・継続力

子供 のための 姿勢講座



いい姿勢
を味方に
しよう！

対象：幼稚園・小学校・中学校・高校の先生、保護者の皆さま

集中力、やる気、まえ向きさ、体の発達・発育と姿勢の影響は大きいもの。
子供のうちに知っておきたい良い姿勢と子供の健康のためのワークショップ

お悩み

- ・姿勢を良くしなさい！と注意しても聞かない、ゲームをしている姿勢が悪すぎる！
- ・正直、良い姿勢だと何が良いか、どんな姿勢が良い姿勢か分からない
- ・イスや机が子供の体にあっているか不安
- ・最近首が前にでてきて、水泳やマラソンのタイムが落ちてきた
- ・まっすぐに立ってられない。座っていても落ち着きがない



講演 内容

- ・良い姿勢とは。良い姿勢が与える人生への影響を体感
 - ・生活の中にある「子供の姿勢、家族の姿勢」が歪む原因
 - ・ねこ背解消！肩こり解消！座り姿勢をよくするとこんなに違う
 - ・体に負担をかけない座り方、イスや机の選び方、整え方
- ※実際に体を動かして行うワークショップスタイルです。



お客様の声

姿勢を良くしなさい！と怒鳴ってばかりでどうすれば良いか悩んでいました。良い姿勢の効果がよくわかりました。(I小学校：母)



このところ水泳のタイムがおち、子供も落ち込んでいました。
良い姿勢の取り方を今すぐ家で実践します。(K小学校：母)



講演について

- ・時間：45分～90分
- ・テーマ：人生が変わる姿勢の話、姿勢から考える子供の姿勢と健康、もっと早く知っておきたかった姿勢の話 など
- ・講演料：学校関係特別料金 ※要相談、交通費別途
- ・講師：篠田洋江 姿勢教育指導士、健康ウォーキング指導士

お申込み・お問合せ

株式会社 Cowalking(コウオーキング)

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前4-1-24-2F C+

TEL:03-6271-0338/ MAIL:info@cowalking.jp



篠田洋江：姿勢教育指導士、健康ウォーキング指導士。ショーウィンドウに映ったひどい猫背、がさつな歩き方の自分に愕然としたことから、歩き方や姿勢を学ぶ。21歳の時に患ったヘルニアも、悪い姿勢や高いヒールでの間違った歩きが原因だったと知り、現在はウォーキング教室やセミナーで姿勢や歩き方の指導や小中学校などでの子供の姿勢講座など、のべ8000人以上の姿勢・歩き方を指導している。