

〇〇〇〇テニス
クラブ新聞

●月号

2017

お子さんには大丈夫!?

いま、子どもにも「異変」が起きている!?



ロコモティブシンドローム

ロコモ症候群

ロコモ症候群とは、骨、関節、筋肉、神経などを支えたり動かしたりする運動器の障害により、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしてしまっています。
いま、転んだときに手を付けず顔を打ってしまったり、倒立ができない、また倒立する友達を支えられない。雑巾がけの時に、身体を手で支えられず歯を折ってしまったり。そんな子ども達が急増しています。

子どもも危機を救え!

子どもロコモの原因は
いったいなんなの!?

- ・ゲームやスマホで、外で遊ぶ機会が減った。
 - ・塾や習い事の増加
 - ・同じ動きが多い(単一スポーツや運動)
 - ・寝不足
 - ・バランスの悪い食生活(低栄養)
- そんな中で、一番大きい原因は、全力で体を動かす経験が減っているからだそう、車移動が多くなり、歩いたり走ったりする機会も減り、その分屋内でスマホやゲームをして長時間体を動かさない子供が増えたことにあるそうです。



子どもロコモ CHECK!!

- 片足立ちが5秒以上できない
- 踵(かかと)をつけてちゃんとしゃがめない

- 肩が180度上がらない(腕がまっすぐ上がらない)
- 前屈で指先が床につかない
- ゲーム運動で手首に問題あり

本来子どもの身体は柔軟性が高いはず。以上1つでも該当すれば、「子どもロコモ」かも!?

テニスは両手、片手、フォアハンド、バックハンドなど、全身を使ったバランスの良い運動が出来ます。
お子様の未来のため、是非テニスを体験させてあげてください!!



1ヶ月体験教室

00.00(日)から
00.00(日)

開催!!

入会金
初回レッスン

無料!!

キャンペーン期間中に
ご入会いただくと



●●●●●テニススクール TEL.000-000-0000

〒000-0000 ○○○○○○○○○○○○○○○○○ 営業時間 月~金 00:00~00:00 日・祝 00:00~00:00 定休日 ○曜日 ●●●●テニス 検索