

＼ 小5～中学生対象 ・ 芦屋市青少年センターでの身体ケア&運動能力向上 ／

ロープリズム

～トータルケア (TC)～

その怪我、本当に防げませんでしたか？今のスポーツを、もっと長く、強く。

【最重要】運動の基礎は大人からでは伸びない

人間の体は消耗品。若いうちに正しい体の使い方を学び「動ける容量（キャパシティ）」を増やしておくことが、将来の怪我予防とパフォーマンス向上に絶対必要です。

子どもたちを取り巻く2つの課題

- ① **オーバーワークの危機:** 近年、1つの種目に特化しすぎて過度な負担がかかっている子が多い反面、適切なケア方法を教わる機会はほぼありません。
- ② **苦手克服の鍵:** 運動が苦手な子は、単に「正しい身体の使い方」を知らないだけ。コツを掴めば驚くほどスムーズに動けるようになります。

＼ 特にこのようなお子さまに必要です ／

- ✓ 1つのスポーツ（〇〇一筋）に全力で打ち込んでいる
- ✓ よく怪我をしたり、疲労がなかなか抜けそうにない
- ✓ どんな運動やストレッチをしていいのかわからない
- ✓ 運動不足を感じており、基礎的な体力をつけたい

TC（トータルケア）の具体的な内容

ストレッチ

必要な部位を見極め柔軟性を引き出す

体重移動

無駄のない効率的な動きのベース作り

体幹・予防

軸のブレない怪我しにくい体へ

※独自のメソッドと、子どもたちが自発的に楽しめる特別なコミュニケーションを交えて指導します。

対象学年

小学5年生～中学生（男女不問・初心者歓迎）

日時

隔週 火・水・木曜日 18:00～

活動場所

芦屋市青少年センター（川西町15-3）

特徴/料金

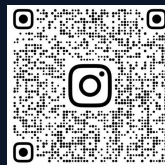
月1～4回 / 隙間時間OK / 1回 1,500円

サポート

スポーツ安全保険加入で安心

＼ ケアに終わりはない。まずは無料体験

へ！／



公式Instagram

@roperhythm_total_care
(DMでお気軽に！)



体験・入会フォーム

スマホから1分で完了
専用フォームはこちら

【お問い合わせ】 インスタグラムDM または メール：info@roperhythm.com

主催・運営：ロープリズム～トータルケア～(TC) 事務局