

# アインシュタイン de リトミックヨガ

令和



2019.6月号

時代は平成から「令和」を迎えました!!  
この時代を生きる子ども達が「真直ぐに伸びのびと育つ  
ことができる王環境と木社会」であってほしいと願うばかりです。  
その中で、子どもの生きる土台作りとなるのが「Yoga」「リトミック」です。

この2つ(Yoga・リトミック)はスポーツと違い優劣がありません!  
さらには正角もよく、その子に必要な部分に働きかけて  
いきます。今後始めるスポーツの基礎をより支えます♪  
そして呼吸を意識すること「マインドコントロール」が

できるようになります!! すると...  
◇ **子どもの心が安定、集中力が続きます** ◇

ニッ! のプレッシャーにも負けない、その時々を楽しめる子に♪  
そしてそれぞれの個性の花を咲かせ、木社会が生きやすい  
弓矢い自分を築いていけるのです...◇



しっかり大地を踏みしめて  
土台を作り、基礎作り♪  
体も心も今基礎作り

# 〈今の子、昔の子〉

便利な今の時代の子は、昔とは大きく生活が変化  
しましたね。子どもの「あそび」も変化したこと... 今の子は、

- ・姿勢が悪い
- ・片足立ちできない
- ・スキップできない
- ・やる気がない
- ・かんしゃもち
- ・共感できない



...ナヤシ... 悲しいですね  
心身のバランスが子どもの頃から崩れてしまっています。

それは生活により、根本の子どもの月凶や内臓が変わったのです。  
「内臓」とは、単食後、食生活が区欠米化したこと、

日本人のイ本はどんどん大き成長しました。元々小柄な世型の  
日本人イ本型から、食事によって、イ本も区欠米化!!! たった70年で...  
これはとても小布いことです。急速なイ本の変化により、  
小児肥満や小児ガンといったリスクも増えました。

**乳幼時期は焦らず「粗食」!!**

〈イ本をバランスよく食わそう!〉

人間は自分のイ本を使いこなす「使う程、矢味は矢味程、  
苦手も見えはじめ、そして次第に心の言周和が  
とれるようになります。それが

**他人への理解**にあり、社会生活へと  
引きひきます。たくさんあそんでたくさん笑いましょう!!