

受講者の声

- ・出来ない！無理！から入ることが多かった娘が、まずやって出来ないと悔しくて家で練習したり、出来るようになった時に「見ててな！」と、披露し自信に繋がって楽しんでレッスンを受けています。（4歳娘 保育士ママ）
- ・先生以外の年上のお友だちから教えてもらうこともあり出来なくてもやってみようとする姿も見られるようになりました。やってみようとする姿を認めることで楽しんで取り組める。集中力が養われる。先生方が子どもと一緒に楽しんで指導してくれています。また、保護者とも気軽に話しをしてくださる先生ばかり！！（7歳息子 中学校体育教員ママ）
- ・リズムの感度がよくなってきたように感じます。いろいろな体の使い方を学んで、他のスポーツにも活かせるところがいいです。（5歳娘 小学校勤務パパ）

「リズム感」とは何か？

スポーツにおいて「天性」のひとつと考えられてきたリズム感。しかし、「リズム感」はトレーニングにより身につけることができます。

ダンスで例えると、リズム感の良い人は音楽と動きが合っていてダンスが上手く踊れており、リズム感の悪い人は上手く踊れていません。「リズム感」とは外部刺激に対して、自分の動きを合わせる能力と言い換えることができます。

野球で例えると、ピッチャーのリズムやボールのリズムに自分の動きを合わせることができれば、ボールは打てるし捕球もできます。対人競技では自分の考えたリズムを自分の体で表現することはとても重要な要素となってきます。

つまり「リズム感」はまさにスポーツの基本であり重要な能力と位置付けることができます。

この能力は筋トレをしても走り込みをしても身に付けることはできません。

いくらトレーニングを積んでも成果がでない人の多くは「リズム感」に問題があるといえます。



スポーツリズムトレーニングとは

スポーツチームでは、それぞれの競技のいろいろな技術を学ぶのですが、その技術は自分の好きなリズムのパターンとは違うことがあります。上手いかわなくて、ぎこちなく動いていると大人やコーチたちから「センスがない」「向いてないね」と決めつけられてしまうケースがあります。

ほんとうにそうなののでしょうか？リズム感とは「ない」のではなく、自分の好きなリズム、パターンがあるのです。

自分の好きなパターンが通用しなければ、次のパターンを探す・創ることが必要となります。自分の中に持っていないリズムのパターンを音楽にノリながら楽しく仲間と学ぶ。

それがスポーツリズムトレーニングです。

お問い合わせ先

一般社団法人 BeeTanz 代表 森 宜裕

草津市追分南 1 丁目 1-14 えんビル 3F

077-567-9134 / info@beetanz.jp

<http://www.beetanz.jp>

Beetanz



ビータンツホームページはこちら

右記 QR コードを読み取りください。

