

子どもの「楽しい」から 無限の可能性を引き出す



参加者リピート率

95%

のべ参加者数

3200人

参加者満足度

98%

リズム体操

株式会社エンジョイアカデミー・ジャパン

リズム体操とは

身体の土台
を作り
上げます



ベビ

リズム体操

5ヶ月～1歳半

親子の
触れ合いと
認められる
ことの喜び
を育てます



親子で

リズム体操

1～3歳
(歩ける子)

1人1人の
存在を認め
個性を
引き出して
いきます



運動神経

を養う

リズム体操

(3歳～6歳)



何にでも

挑戦できる

子ども

触れ合い
安心感を得る
安心感

音楽で自然に
身体が動く
リズム感

出来ることから
始める・
やってみる
達成感・意欲

できた事に
共感し
認めてもらう
認められる

子どもの「動きたい」にフォーカス

将来どんな運動も得意に！

自ら考えて行動できる子に考える力を身につける・

基礎運動能力が10倍アップ・前向きにチャレンジする

力がつく・明るく前向きな子になれる・楽しいから、

子どもたちが自分から動きたくなる。

①親子の触れ合いで「安心感」

②できる事から始め、やってみる「意欲・達成感」

③できた事に共感し「認めてもらえる」

そんな3つのステップで子どもの

「もっとやりたい!」を引き出す。

そのような経験を積み重ねていく事で

人生を豊かにする力を身につけ結果的には知能や、]

運動能力も向上していきます。

その力を重視し、向上するきっかけ・土台を作るのが

&JOY（エンジョイ）のリズム体操です。



🗨️ 体験者の声をご覧ください

親の私自身も一緒に体を動かして
とにかくリフレッシュできます！



ついつい自分の時間は後回しで、運動は全くできて
いませんでしたが、

子どもと一緒に動く事でこんなにも
リフレッシュできるとは思いませんでした。
すごく毎回楽しみです。

壁を使った逆立ちや親の
肩からの前転など、まさに
「こういう動きをさせたかった！」
のオンパレードです！



いつもワンパターンな動きしかできませんが
、 お教室ではこんな事も出来るの痕
という動きを子どもがどんどんできるようになり
、 毎回ビックリしています！

でんぐり返しを自分からできる
ようになりました！



マット運動は全くの初めてでしたが、
お教室で一回やっただけで家に帰ってから
自らやるようになりビックリしています。
相当楽しかったのだと思います。

体幹がつき、転びにくくなり
怪我をしなくなりました



以前は、歩き方も安定せずすぐに転んでいました。
お教室で色々な動きをする事で体幹をつけ、
今では転びにくくなり、怪我をしなくなったので
、親の私も安心してお出かけができるよう
になりました。

この他具体的な声は
こちらからご覧ください



▶ [CLICK](#)

先生もお母さんもInstagramへ
投稿してリズム体操を楽しんでいます！
ぜひ、ご覧になってください。
#エンジョイリズム体操
で誰でも投稿できます！



▲Instagram
はコチラから



▲ほんまえみこの
Instagramはコチラから





赤ちゃん向け、子供向け、英語も学ぶと3種類の教室があります。

あかちゃんのとくに参加させると
【ベビリズム体操】5ヶ月～1歳半



ずりばい、はいはい、つかまり立ち、歩き出すまでに必要な体幹や足裏の使い方などを習得できる。

ずりばいで前に進むことができなかった。なかなか、ハイハイも思うようにできなかった。

そのような子がお教室に来ると、その日のうちにできる事が増えるなど、急激にできる事が増える。

今しかできない赤ちゃんの時だからこそ大切な身体の使い方や、子育てで注意したい声掛けや]関わり方を学ぶ事ができる。

赤ちゃん自身が自分でできる事が増えて、保護者としても楽しい子育てを実感できるようになる。

1～3歳の歩ける子供
は【リズム体操】



音楽は好きで少し手拍子などもするようになってきた。でも、家ではレパートリーが少なく何か物足りないと感じていた。

でも、リズム体操教室に参加したら、幼児専門の音楽でその音楽が大好きで一度聞いたただけなのに、教室から帰る頃には1人で口づさむようになった。

その結果、歌を聞いたら自分から体を自然と動かせるようになり、リズム感がついてきた。が変わりました。

運動が好きそうだとは思っていたが、どのようにその力を伸ばしてあげればいいのか分からなかった。

リズム体操に参加する事で、子どもの大好きな廃材を使ってバランス力やジャンプ力を養ったり、昨日できなかった事が次の日にはできていたり目に見えて運動能力が上がっているのがわかり、子どもも毎日楽しそうで親の私も見方が変わりました。

4～6歳の子供たちは【リズム体操】



どんどん体は大きくなっていくのに、運動能力がおいついていない気がしていました動きも激しくなるにつれて怪我也多くなる。その為に筋力が体幹をつけてあげたいと思いリズム体操に参加しました。

今までは走ってお友達ともよくぶつかっていたのに、リズム体操を始めてからはきちんと避ける事ができるようになったりボールが遠くに飛ばせるようになったり、とにかく目に見えてできる事が増えています。

スキップやツーステップなどのステップも学んだり、踊りを見ながらリズムに合わせて完璧に踊れるようになったりすごく変化がみられるようになりました。

体操系では、前回りがポーズからきちんとできる様なったり、ブリッジや逆立ちまでできるようになり想像以上に運動能力が向上しています。

英語も覚えたい子供向けは 【英語リズム体操】1～6歳



英語はおまけのつもりで、ただ触れられれば良いと思っていましたが、腑とした瞬間に英語の単語を発したり、お教室でやっている英語の歌を口づさんで完璧に歌えるようになっていたりびっくりしています。 3歳

とにかく、英語にすごい関心を持てる様になりました。お教室に行く前には必ず、「一つの単語を英語で聞いて覚える」と自ら聞きたい事を考えるようになりました。 4歳

英語に興味を持てた事で、世界の国にも興味をもち世界地図まで描けるようになりました。 4歳

英語は耳から覚えるとの英語リズム体操のお陰で、自然と覚え家に帰ってからもお教室で習った単語を発するようになりました。 2歳

詳しくはこちらの
ホームページをご覧ください



▶CLICK



リズム体操の誕生ストーリー



株式会社エンジョイアカデミー
・ジャパン代表取締役
リズム体操考案者

ホープのぞみ

きっかけは1000人以上の子どもたちとの出会いでした

リズム体操考案者のホープのぞみは大学卒業後一年かけて24カ国を一人で旅をして歩いたことがあります。

その時、世界中の1000人以上の子どもたちと出会いました。

そこで気づいたのは、子どもたちは音が聞こえると自然に身体が動かすという事。

それは、どんな貧しくても、豊かであっても、
両親がいなくても、障害があってもみんな同じです。
子どもたちは、体を動かすのが大好きです。



もちろん、体を動かすのが得意な子もいれば、苦手な子もいます。

けれど、人と比べるのではなく、純粹に動くことを楽しんで欲しい！それにはどうすればよいだらう？

そんな想いをずっと抱えていました。

学びの集大成としてリズム体操を作りました

時が流れ、私も結婚して息子が産まれました。

息子には総合的な運動能力を身につけて欲しいと「発達心理学」「発達運動学」を学びました。

その学びの集大成として、息子のためにも、そして世界中の子どもたちみんなが楽しめる運動を創りたい！

そんな想いでリズム体操を創りました。

リズム体操は親の心の声から生まれた体操です。

リズム体操は、親として「こんな体操があったらいいのに」というそんな心の声から生まれた体操です。

私は子どもたちに何より運動を通して「できた！」という自信、そして何にでも挑戦する気持ちを持って欲しいと願っています。

何度も繰り返すということは、なかなか難しいことです。

だけど、楽しいからやりたくなる。

楽しいからもっと出来るように

なりたくなる。

そんな循環を体を動かすことを通じて、苦手な事でも挑戦し続けられるように、小さな成功体験を積み重ねて欲しいのです。心と体は繋がっています。

体を使う事で、子ども自身の心のケアにもなっていくと信じています。



開講と共に大人気のクラスになりました！

そんな心と体が急速に発達する乳幼児期に最も大切な体操としての視点から考案したリズム体操は、開講と共に大人気のクラスになりました。

大人と楽しみながら、運動神経がよくなるだけでなく、

- ・親子関係がよくなる
- ・勉強できるようになる
- ・考える力、自主性、コミュニケーションがつく

などリズム体操をすることによって、いろいろな効果が出た、と嬉しい声も沢山いただいています。

今までリズム体操に関わった子ども達の数4000人を越えています。

運動ができると、幼稚園や小学校で友達がたくさんできて、学校に行くのが楽しくなります。

そんなリズム体操を広めていきたいと思っています。

世界中の子供達に取り入れてもらいたい

世界中の子どもたちに楽しく身体を動かす方法のひとつとして、リズム体操を取り入れてもらいたいのです！

ぜひ、あなたが子育て中なのであれば、親子で一度リズム体操を体験してみたいと心より願っています。





まずはお試しレッスンに 参加してみてください



ベビリズム体操マスター講師
&JOYリズム体操マスター講師
英語リズム体操講師

ほんま えみこ

&JOYでは、自らに自信をもって生きる事で

「全ての体験を成功に変える！」

そんな人生を豊かに送ってゆけるために

幼少期の子供達へ「運動を通して自分を好きになる！」

そんなプログラムの重要性を伝え、
その普及活動をします。



「楽しい」からやってみたくなる。

「やってみたくなる」からできるようになる。

「できるようになる」から好きになる。

「好きになる」から自信につながる。

そんな循環を大切にしています。

▶ **自己紹介&想いや理念・
こだわりをもっと見る**

▶ [クリック](#)

1レッスン2,000円で
お試し体験が出来ます！

※各教室によってお試し体験レッスンの
内容は異なります

▶ [クリック](#)



ほんまえみこの
お教室はコチラ



[▶CLICK](#)

全国・海外のお教室の
先生のご紹介はコチラ



[▶CLICK](#)

お申し込み方法や連絡先

お試しレッスンのお申し込み・お問い合わせにつきましては、ご希望の教室の各講師まで下記リンクからアクセスの上、お気軽にご連絡ください。

Studio alegrecoのお教室

[▶CLICK](#)