

指導(活動)分野	日本舞踊エクササイズNOSS	指導	披露	講義
ふりがな	みうら たえこ	登録番号		
氏名またはグループ名	三浦 妙子	F - 8		
指導(活動)内容	・我が国の伝統文化である日本舞踊の「和」の動きを、最新のスポーツ科学で検証し創案された画期的な体幹エクササイズです			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人
資格・指導の経験・活動歴	・健康運動指導士、介護予防運動指導員、NOSS 上段インストラクター ・カルチャーセンターや横浜市高齢福祉センターなどで指導 ・文化放送、テレビ東京、雑誌『クロワッサン』にて紹介されました			
経費	・指導(活動)料 5,000 円    ・材料費 なし    ・交通費 実費			

### 【プログラムの一例】

#### 運動から体験する伝統文化日本舞踊

定員:20人 所要時間:60分

- ① 動きの基本動作
  - ② 約20の動きの紹介と練習
  - ③ 約7分の音楽に合わせて身体を動かします
- ・着物を着ることもよいですが、普段の運動着で体験可能です
  - ・日本に生まれながら、日本の伝統文化に触れる機会はないので、是非このプログラムで、日本の舞を体験していただきたいです

持ち物:靴下、タオル、飲み物、動きやすい服装



### 【街の先生からひとこと】

立位でも、また座位でも可能です。

NOSSは7分の動きで、有酸素運動・筋トレ・ストレッチ・脳トレの効果が期待できる日本人の知恵があふれる動きです。

ロコモ予防、生活習慣病の予防、体力維持にもご利用下さい。

