

# プログラム詳細資料

## 《定期開催基本プログラム編》

※実施内容や項目は、時期や日程調整によって変更する場合がございます。



# リトミック・ボイスレッスン

**リトミック**は、楽しく音楽と触れ合いながら、基本的な音楽能力を伸ばすとともに、身体的、感覚的、知的にも、これから受けるあらゆる教育を十分に吸収し、それらを足がかりに大きく育つために、

子どもたちが個々に持っている「**潜在的な基礎能力**」の発達を促す教育です。



※輪っかを皆んなで並べて、音楽に合わせてリズムを取る♪音楽に合わせてやることで、リズム感を鍛えながら、体感も鍛えられます！



※カップを使って、自分たちで好きなリズムを考えて、歌いながら試して、皆んなで音楽を作り上げます！



リトミックの要素を取り入れながら、基礎力を高めながら歌唱力を強化します。子供たちの意見を取り入れたレッスンにすることで、**自主性を高め**、さらには周りの音を聞きながら調和するため**“協調性”“表現力”**についても身につきます！

# リトミック・ボイスレッスン



## MUSIC SCHOOL voice-hiker

千原 梨紗 (チハラ リサ) 先生

**500名以上の生徒指導経験あり**

16歳：ファミリーミュージカル出演 (ドラマシティ・厚生年金会館・森之宮プロテア・ホール) 出演

20歳：OSM専門学校卒業 福祉系バンドで「人権」活動サポート

28歳：ブルーノート出演

37歳：幼児教育リトミック指導資格取得

大手ミュージックスクールにて ボーカル・話し方講師 勤務

保育園で音楽クラス講師 勤務

2021年 MUSIC SCHOOL voice-hiker 設立

2023年 高槻青銅祭 あまたらうソング制作・舞台挿入歌制作

## MUSIC SCHOOL voice-hiker

大阪府高槻市城北町2-2-6メイセイビル3F

★阪急高槻市駅より徒歩1分!!

## マンツーマンレッスン

(月2回 60分/回)

**11,000円**

※キャンペーンやシーズン価格など、詳細はスクールへ直接お問い合わせください。



# 英会話

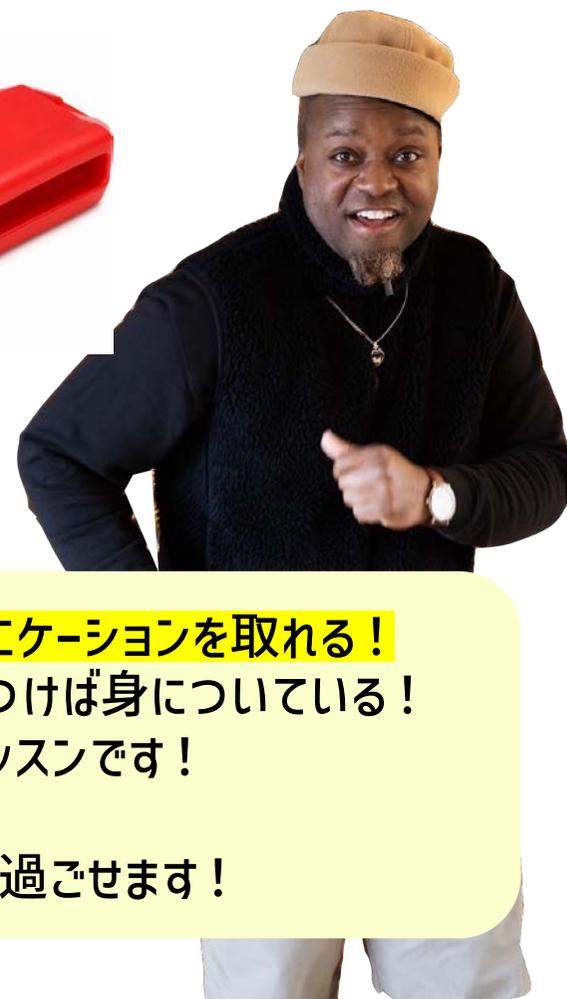
英語の単語をまずは自分の身体のパーツから覚える!!

その覚えた身体のパーツをリズムに合わせて動かすことで、**楽しみながら身に付くレッスン♪**  
国際化が進む中、早い頃から英語を身につけておくことで未来が広がります!



※LPブロックを使用して、リズムを感じながら楽しく単語をインプットしていきます!!

※ダンスも得意としている分、リズムを使ったり音楽を使ったりしながら、楽しんでいたら身についていた!と驚きの声もあるほど!



**英語はもちろんネイティブ! 日本語も話せるので、安心してコミュニケーションを取れる!**  
日常会話の簡単なやりとりも、オル先生と接しているうちに気がつけば身についている!  
身近にあるものを活用して、ゲーム感覚で楽しく学べる英会話レッスンです!  
ポジティブなマインドも身につきます♪  
ダンスも得意な先生なので、とにかく楽しくあっという間な時間が過ごせます!

## 英会話

**NRgy M** エナジ-英会話教室

**TOGUN OLUWASEYI ADEYEMI (通称 : OLU/オル) 先生**



- ・2012年、2014年自らプロデュースしたツアーで海外からアーティストを呼び関西中心に全10箇所でLIVE出演
- ・本町ガーデンCITYで開催される「STYLISH JAZZ NIGHT」3回出演
- ・シンフォニーホールで開催された「NEO CLASSIC」に出演×2
- ・シンフォニーホールで開催された「打楽器協会35周年」に出演
- ・神戸国際ホールで開催された「NEO CLASSIC」に出演
- ・秋篠ホールで開催された「NEO CLASSIC」に出演
- ・Flamingo De Arushaで開催された「NEO CLASSIC」×3
- ・フェスティバルホールで「NEO CLASSIC」×1
- ・USENにて「NEO CLASSIC」をレコーディング
- ・Billboard大阪「SPEECH」のLIVEにてゲスト出演
- ・KYOTOGRAPHIEにて1カ所会場の音楽担当×2
- ・BLUE NOTE系列Brooklyn Parlorのお店で2回LIVE
- ・Mister Kelly's Osaka出演×3
- ・AFROPOLITAN the Bandのプロデュース、マネージャーと出演

**入会金：2万円**

(月2回 50分/回) 教材費別

**約12,000円以上**

※キャンペーンやシーズン価格など、詳細はスクールへ直接お問い合わせください。

空手

子どもたちの未来のために、今何をするか？

心



身を守ることを覚えられる  
協調性や思いやりの心が身に付く  
自信や信頼を得ることもできる  
ストレス解消や筋力がつく  
身体の使い方や、集中力が身に付く

技

体



#### <レッスンの相場>

教室によって異なりますが、まずは空手を始める際に、入会費や保険加入費、選手登録費が必要になる場合があります。

全部合わせて5,000円程度。それに加え、月謝が5,000～8,000円ですので、**1万円以上**はかかります。

空手



NPO法人 全世界空手道連盟

新極真会

大阪北支部 高槻南

楠生道場

## 楠生剛（くすばえつよし）先生

小学校一年生から空手を始め、  
子供ながらに空手の礼節などを知り、  
また努力すれば結果を残せる事を覚える。

30歳まで現役選手として活躍。

高校2年生から大学4回生まで高槻道場で指導を任され、  
全国大会で入賞する選手を輩出。

就職を機に東京城南川崎支部に移籍、  
全日本大会入賞しKWU世界大会にも出場。  
大阪に戻り選手と指導者を兼任し、  
30歳の時に東北大会を優勝し現役生活を引退。  
その後、後進の育成に邁進。



## 茶道教室

(月1回程度) ※レッスン内容により別途材料費を頂戴することがあります)



茶道に触れることで、子供たちが、「**礼節の大切さを知る**」「**人に対するおもいやりの気持ちが持てる**」「**物を大事に扱う**」ようにもなります。茶道を学ぶことは、単に点前の技術を身に付けるだけではなく、**子供たちの心が感性豊かに、すくすくと育まれる**という点において大きな効果をもたらします。

### <主な内容>

- ① 茶道入門講座
- ② 和菓子作り&お茶会(夏休み)
- ③ 保護者様をお招きしてのお茶会(11月)
- ④ 地域の方々をお招きしてのお茶会(春休み)

<茶道教室の相場>  
1回 約2000円  
※材料代別途

## 華道教室

(月1回程度) ※制作内容により別途材料費を頂戴する場合があります)



日常生活の中で、花があるとお子さんの**情操教育や色彩感覚、芸術的感覚を養う**ことができます。また、レッスンで使うお花を種から育てるという経験を通して**自然に親しむ心**を育てることができ、花だけでなく、**人をもいつくしむ心**が生まれてきます。

### <主な内容>

- ① 季節の生け花
- ② 育てたお花を生けよう(夏休み)
- ③ 寄せ植え教室
- ④ 1年の集大成の生け花

<華道教室の相場>  
1回 約2000円  
※材料代別途

## クラフト教室

(年間5回程度) ※制作内容により別途材料費を頂戴する場合があります)



クラフトを通して、単に「作品を作る」というだけでは無く、沢山の事を学びます。それは、**手を動かすこと、考えること、楽しむこと、達成感を味わうこと、集中すること**等。これらは、子供達の脳に沢山の刺激を与え、**子供の脳の活性化、成長**に、クラフトはとても有効なのです。

### <主な内容>

- ① 夏祭り出店用制作
- ② ハロウィン飾り制作
- ③ クリスマス飾り制作
- ④ 正月飾り制作

<クラフト教室の相場>  
1回 約1500円  
※材料代別途



### <華道経歴>

小学校5年生の頃から「未生流中山文甫会」の師匠の元でお稽古を始め、24歳で師範を取得。

その後師匠の元で後進の育成に尽力されながらご自身の作品も数多く展示会に出品。

### <茶道経歴>

中学校1年生から「表千家」の師匠の元でお稽古を始め、20歳で地方講師の免状を取得。

その後もご自身の茶の道を追求しながら、後進育成に尽力されている。

### <その他経歴>

青少年健全育成協議会の青少年指導員として6年間に渡りご活躍され、そこで子どもたちと数々の制作活動を行ってこられた。

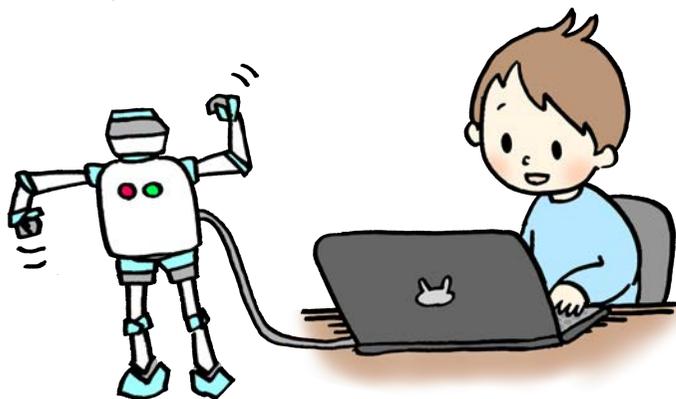
また、地域の活動にも熱心に取り組み、放課後子供教室でのボランティア活動や、夏祭りの実行委員としてもご活躍されるなか、子供の地域参加の重要性を実感される。



≪≪ 活動の様子

# プログラミング教室

(頻度、内容等、現在調整中)



センター試験にかわって導入される「大学入学共通テスト」。実は、このテストへのプログラミングの導入が検討されています。今後、プログラミングの重要性はどんどん高まっていくことでしょう。ロボットプログラミングを通して、**論理的思考力・問題解決能力・創造力**を育てていきます。マウスだけで本格的なプログラムを組めるソフトを使用しますので、キーボードによる文字入力に慣れていないお子様でも安心して取り組むことができます。

# パソコン・デザイン教室

(頻度、内容等、現在調整中)



写真撮影、イラストなど、デザインに使う素材から子供たちが自ら準備し、パソコンを使ってデザインをしていきます。パソコンの**基本的な操作方法**はもちろんの事、伝えたいことを伝える、**表現力・訴求力**を身に付ける事ができます。

<主な内容>

- ①タイピングなどを含む基本操作
- ②夏祭り用の看板やチラシ作成
- ③子供たちで運営する駄菓子屋さんのチラシやポップの作成

# コーディネーショントレーニング

毎日20分程度、長期休暇は1時間程度実施予定！



運動・スポーツの動作は、筋力、持久力、柔軟性、バランス、スピードなどの要素が組み合わさったものです。

コーディネーショントレーニングは、脳と神経の回路を作ることで、身体能力の向上を目指すトレーニングです。

一つの動作をやり込み、その動作だけが上手にできるような方法ではなく、様々な運動を経験することで、脳を刺激し神経回路をたくさん作ることで、運動能力を発達させていきます。

また、運動をすることで【BDNF（脳由来神経栄養因子）】と呼ばれる物質が脳内で分泌され、脳に栄養素を送るために必要な血管の形成を促す効果があることがわかっています。

運動をすることで、集中力が高くなりやすい・記憶力が向上する・栄養素がいきわたる・気分転換になる⇒学力の向上にもつながります！神経系の発達が特に盛んなゴールデンエイジの時期にいろいろな運動の【経験】を積みましょう！

## <主な内容>

コーディネーショントレーニング例)

足じゃんけん

鬼ごっこ

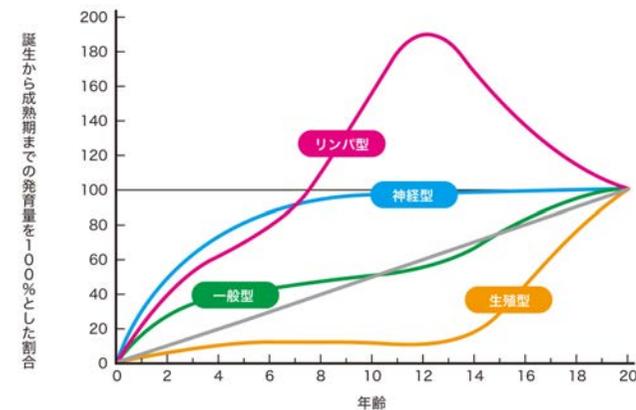
ケンケンパ

ラダーステップ

リアクションジャンプ etc…



ゲーム感覚で楽しく動作を行う中で、自然に運動の基礎を身につけます。まずは身体を動かす事を好きになろう！



## コーディネーションの7つの能力

1. リズム能力・・・動くタイミングをつかむ
2. バランス能力・・・崩れた姿勢を立て直す
3. 連結能力・・・全身を無駄なくスムーズに動かす
4. 反応能力・・・合図に素早く反応する
5. 変換能力・・・状況に合わせて素早く動きを切り替える
6. 定位能力・・・物・相手と自分との距離を把握する
7. 識別能力・・・道具をうまく使う

# コーディネーショントレーニング

## 放課後あすれちっくSUNSPO BASE

施設長

早水 明日美 (ハヤミズ アスミ)

### 【略歴】

槻の木高校卒、関西医療大学卒

サッカー歴9年(如是FC→スペランツァFCラガッツァ)

体操競技歴2年(北摂トレーニングセンター)

スポーツや鍼灸の基礎知識である東洋医学、人体の構造について学び、少年サッカーチームでの指導、児童発達支援、児童デイサービス、子ども教育、高齢者福祉などに携わる。現在、0歳、2歳、4歳の子どもの母

少年サッカーチームでサッカーの指導を行う中で、技術以前の運動能力を向上させるため、コーディネーショントレーニングを取り入れる。

ラダートレーニングや鬼ごっこなど楽しく身体を動かしていくことで、子ども達の集中力が高まり、サッカーの技術向上も早くなったと感じられたことから、コーディネーショントレーニングの重要性に気づく。

### 【所持資格】

- ・ 鍼灸師 (機能訓練指導員)
- ・ 放課後児童支援員
- ・ 保育士
- ・ JFA公認 キッズリーダー
- ・ JPSA公認障がい者スポーツ指導員



# プログラム詳細資料

## 《長期休暇期間開催特別プログラム編》

※実施内容や項目は、時期や日程調整によって変更する場合がございます。



## バスケット教室

(長期休暇期間に年1回程度開催予定)



# 元プロバスケットボール選手 岩村 裕美様

### 《特別コーチプロフィール》

岩村 裕美 (いわむら ゆみ) 様

大阪府出身の日本元バスケットボール選手

ポジション：シューティングガード

五稜小学校から大阪薫英高校、大阪薫英女短を経て、日本航空に入社。

バスケットボール選手と国内線キャビンアテンダントを兼任。

2007年アジア選手権日本代表に選ばれ、2011年に引退、日本航空を退社。

引退後は山口県のクラブチームエンジェルに所属し、山口県代表として国体出場。

2012年新潟アルビレックスBBラビッツに復帰。2015年引退。

2016年から園田学園女子大学バスケットボール部のアシスタントコーチをつとめる。

2020年神戸医療福祉大学バスケットボール部監督をつとめる。2023年播磨ホワイトボックス西日本地域リーグ所属、社会人バスケットボールチームヘッドコーチをつとめる。

### 《受賞履歴》

04-05シーズン 3ポイント王

05-06シーズン Wリーグベスト5

05-06シーズン ファイナルシリーズ特別賞

09-10シーズン 得点王

09-10シーズン Wリーグベスト5



# ダブルタッチ教室

(長期休暇期間に年1回程度開催予定)



## 特別講師：田中 有樹（タナカ ユウキ）様 通称：タロー

### <略歴>

日本ダブルタッチ協会公認インストラクター

周りからは「タロー」の呼び名で親しまれ、ダブルタッチインストラクターチーム「Fat man Crew」のメンバー。

全国各地でのダブルタッチパフォーマンスショーから、小学校や大学生・社会人までダブルタッチの指導やワークショップ、各種プロモーションやメディアなどを様々な場面で活動中。

ダブルタッチ歴18年で数々の日本・世界大会での優勝をするなど輝かしい成績を残している。また過去に教えた生徒100名以上。

中にはいろんな大会で好成績を残した子どもたちも。

2019年に高槻市に移住し新たに拠点を構えてダブルタッチの普及と指導をおこなっていく。

### <大会実績>

Double Dutch contest Japan vol.9 優勝

Double Dutch contest Hong Kong vol.1 優勝

Double Dutch Delight WEST 2012 一般部門 優勝

World Jump Rope 2014~2018 5年連続優勝

### <出演実績>

吉本新喜劇 THE 舶来寄席 2015 Autumn

関西TV 関ジャニ∞のジャニ勉 出演

YNN NMB48チャンネル 出演

各児童館でのダブルタッチショー・講習会

大阪・兵庫・京都の学校でのダブルタッチ指導



## 走り方教室

(長期休暇期間に年3回程度開催予定)



### 特別講師：中渡瀬 晃司 (ナカトセ コウジ) 様

<略歴>

種目：100m (ベストタイム11”22)

陸上競技女子3000mの国体選手の指導や、全国のチームや団体に走り方に指導しながら、現在も現役選手として活躍中

足の速さは才能ではありません。”コツ”を掴むことで**誰でも足は速くなります!**  
学校では教わらない走りの”コツ”をお教えいたします!

## バドミントン教室

(長期休暇期間に年1回程度開催予定)



### 特別講師：山口 昌彦 (ヤマグチ マサヒコ) 様

<略歴>

高校時代 ダブルス優勝、シングルス準優勝(北河内北摂)  
ダブルスBEST8、シングルスBEST12(大阪府)

社会人になってからは、バドミントンサークルYBCを立ち上げ、今では900名が所属する大阪府で1位のマンモスサークルに成長。

ラケット競技に慣れていない子は最初は難しいかもしれませんが、丁寧にご指導いたします。皆でバドミントンを楽しみましょう!

## 木工教室

(長期休暇期間に年1回程度開催予定)



### 特別講師：地域の木材店様ご協力 岸本 健 (キシモト ケン) 様

<詳細>

高槻市で**50年以上**の実績をもつ木材店から講師をお招きして木工教室を開催いたします。**プロの技術**に触れることができ、普段はなかなかできない体験をしていただく事ができます

## マジック教室

(長期休暇期間に年1回程度開催予定)



### 特別講師：Cardician taiga (本名:星簇 泰雅) 様 京都出身

目の前で行われる奇跡「クローズアップマジック」スタイルのマジシャン。  
数あるマジックの中でもプレイングカードと言われるトランプを使ったマジックを専門とする**数少ないマジシャンの一人**である。  
世にも珍しい指先の感覚をも用いた「ギャンプリング (いかさま) テクニック」を得意とし、それは高度な技術を必要とするものである。  
そのパフォーマンスは見るものに感動と不思議を与えプロマジシャンからも高い評価を得ている。

関西のホテル、豪華客船、各種企業イベント、自身で企画したマジックショーにて実演。  
それだけでなく、プライベートパーティからも声がかかり関西だけでなく**全国的**に活動を行なっている。