

MAMA WORK's STORY

体軸体操を通じて、誰一人取り残さない
“場”をつくりたい



MAMA PROFILE

山川 瑠璃子さん
Lapis Lazuli (ラピスラズリ) 代表
キッズヨガインストラクター
体軸ファシリテーター

ご主人と心紀ちゃん(10才)・紀羽ちゃん(8才)・蒼馬くん(6才)・珀鳥くん(3才)・桔平くん(2才)・梗平くん(2才)の8人家族

現在、6人のお子さんを持つ山川さんは、そんな夢を抱きながら育児や子育てに追われる日々を送っていました。「長年唯一の趣味として続けてきたヨガを通じて、呼吸法がどれだけ重要なかを実感できました。当初は私自身のカラダづくりとして続けていたのですが、我が子に発症した後天性の病気がきっかけとなり、子どもの健康なカラダづくりに自然と注力するようになっていきました。」

体軸体操とは、予防医学から生まれた子どもたちの運動神経の土台をつくる体操プログラムのこと。カラダの上手な使い方が分からないという子どもが増えていく今、「正しいカラダの使い方」を身に付けることで、健康的なカラダを目指せるとして全国的にも注目されている体操です。

今回登場してくれた山川瑠璃子さんは、そんな体軸体操を伝える県内唯一の体軸ファシリテーターです。「幾度の流産を経験し、やっと出会えた我が子との暮らしの中で、いつかは子どもにかかわる仕事があったらいいと思うようになりました。」

末っ子はまだ2歳の双子で、子育ても現役真つ只中の山川さんですが、未来を生きる子どもたちのために、現在活動の場をどんどん広げています。6人のお子さん全員が健康であつたら出会えなかったと話す山川さんの仕事は、誰一人取り残さない画期的なプログラムとして今後もっと注目されていくことでしょう。

ていったのだと思います。キッズヨガインストラクターの資格を取得、そしてその後体軸体操に出会い、体軸ファシリテーターの資格を得ました」と山川さんは、今の仕事のきっかけをそう話します。「体軸体操の魅力は、みんなが同じように取り組める体操であるということ。キッズアスリートを目指す子ども達に特性のある子ども、体軸体操を通じて、自身のカラダの軸を知り、よりできることが増えると期待されています。ハードな練習を続けているだけでは、乗り越えられないものもあるはず。カラダの使い方、呼吸の重要性をこれからもっと伝えていきたいと思っています」と加えます。

- 6:00 起床
- 7:00 アレルギーのある朝ごはん 子どもたちのお弁当作り 子どもたち出発
- 8:00
- 9:00 下の子どもたちそれぞれの園へ
- 10:00
- 11:00 オンラインレッスン
- 12:00 昼食
- 13:00 自身のトレーニング
- 14:00
- 15:00 子どもたち帰宅
- 16:00
- 17:00 夕食
- 18:00 子どもたち体軸体操
- 19:00 お風呂
- 20:00 子どもたち就寝
- 21:00 オンラインレッスン
- 22:00
- 23:00 パパ帰宅
- 24:00
- 1:00 就寝



WORK's Photo

体軸体操レッスンの流れ(40分コース)

- ・あいさつ
- ・運動テスト(片足バランス・クロスステップ・バランスタッチなど)
- ・体軸体操
- ・運動テストの中から再チャレンジ(効果実感できるはず!!)
- ・ピースダンス
- ・あいさつ



ワークブック
婚活 workbook

永久保存版

婚活のプロが作った
婚活のコツ、全てがわかる一冊

HP または お電話で
無料資料請求

もれなく**全員プレゼント**

Tel.055-249-8350

結婚相談所 株式会社ステラ

入会特典

先着 20 名様

婚活デビュー全力応援キャンペーン

ヘアサロン VISION

甲府市内有名ヘアサロン VISION が
あなたの魅力を引き出します。

あなたの魅力を引き出す**ヘアカット無料**
※初回のみ

&
ステラ見合料 5,000×5 回
25,000 円分無料

「シングルマザー応援プラン」実施中

受付時間 10:00 ~ 18:00

甲府市中央 2-9-21 ファース甲府 5-C

詳細は、お気軽にお問合せください。