

未来の自分をつくるのは、

「体幹」から！

運動が得意になる土台をつくろう！

尼崎市版認定地域クラブ

アマグロウクラブ 地域クラブ体験会開催！

運動が
苦手な子も
大歓迎！

体幹トレーニングの必要性

体幹は、すべての動きの土台です。
体幹が弱いと…

- ✓ 姿勢が悪くなる
- ✓ ケガをしやすくなる
- ✓ 集中力が続かない
- ✓ 運動パフォーマンスが上がらない



体幹を鍛えると、動きが変わる！自信がつく！

スポーツに活かせる体づくり



走る

スピードUP



蹴る・打つ

パワーUP



投げる

コントロールUP



姿勢・バランス

安定感UP

すべてのスポーツの基礎になるのは「体幹」です！

こんなことに悩んでいませんか？

✓ 姿勢が崩れがち



猫背になっていませんか？

✓ すぐ疲れてしまう



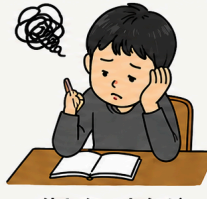
持久力が落ちていませんか？

✓ 転びやすい・つまづく



バランスは大丈夫？

✓ 集中力が続かない



体と心の土台が
関係しているかも？

✓ ケガが多い



体の使い方、
間違っていないですか？

1つでも当てはまったら、体幹を鍛えるチャンス！

体験会プログラム (60分)

01 リズムトレーニング (20分)



リズムに合わせて
楽しく動き、反応力UP！

02 体幹トレーニング (20分)



体幹を強化し、
ブレない体をつくる！

03 クールダウン・ クラブ説明 (20分)



体を整えながら、
クラブの説明をします。

体験会開催日

2026年8月1日(土)

13:00~17:00・事前予約制

※60分4コマ好きな時間選べます

開催場所

中央北生涯学習プラザ

尼崎市東難波町2-14-1 音楽室

対象者

尼崎市の小・中学生

参加費

500円

尼崎市HP



地域クラブHP



地域クラブHP

<https://www.amagasakishi-chiikiclub.jp>

尼崎市HP

<https://www.city.amagasaki.hyogo.jp/kosodate-kyoiku/school/primary/1039927/index.html>

申込QRコード



公式LINE



お申し込みは
コチラから！

体験・ご予約のお問い合わせは、
公式LINE・Instagram・お電話にて。

080-1947-9868

全日10:00~20:00 (担当 ゆのき) アマグロウクラブ

