

A close-up photograph of a hand gently touching the surface of water, creating ripples. The hand is positioned on the left side of the frame. A thin white circular line is drawn around the hand and the water it touches. The background is a soft, out-of-focus light color.

Astoria Japan
Wellness

同朋こども園 御中

幼児期における
運動機能&基礎能力

開発育成企画提案書

2023年8月

キッズウェルネスの目的

生きる力（生涯における人格形成と学習基礎作り）をサポート



“根っこ”を育てる。自分軸を築く。

現状の問題点と傾向

*同朋こども園のスタッフの方からの聞き取り調査まとめ（2023年7月）

体

- *子供口コモ（姿勢、直立、歩行、座位）
- *目つき
- *寝返りができない
- *首の緊張
- *舌と口の筋肉の未発達
- *感覚統合症（感覚、言語、動作）

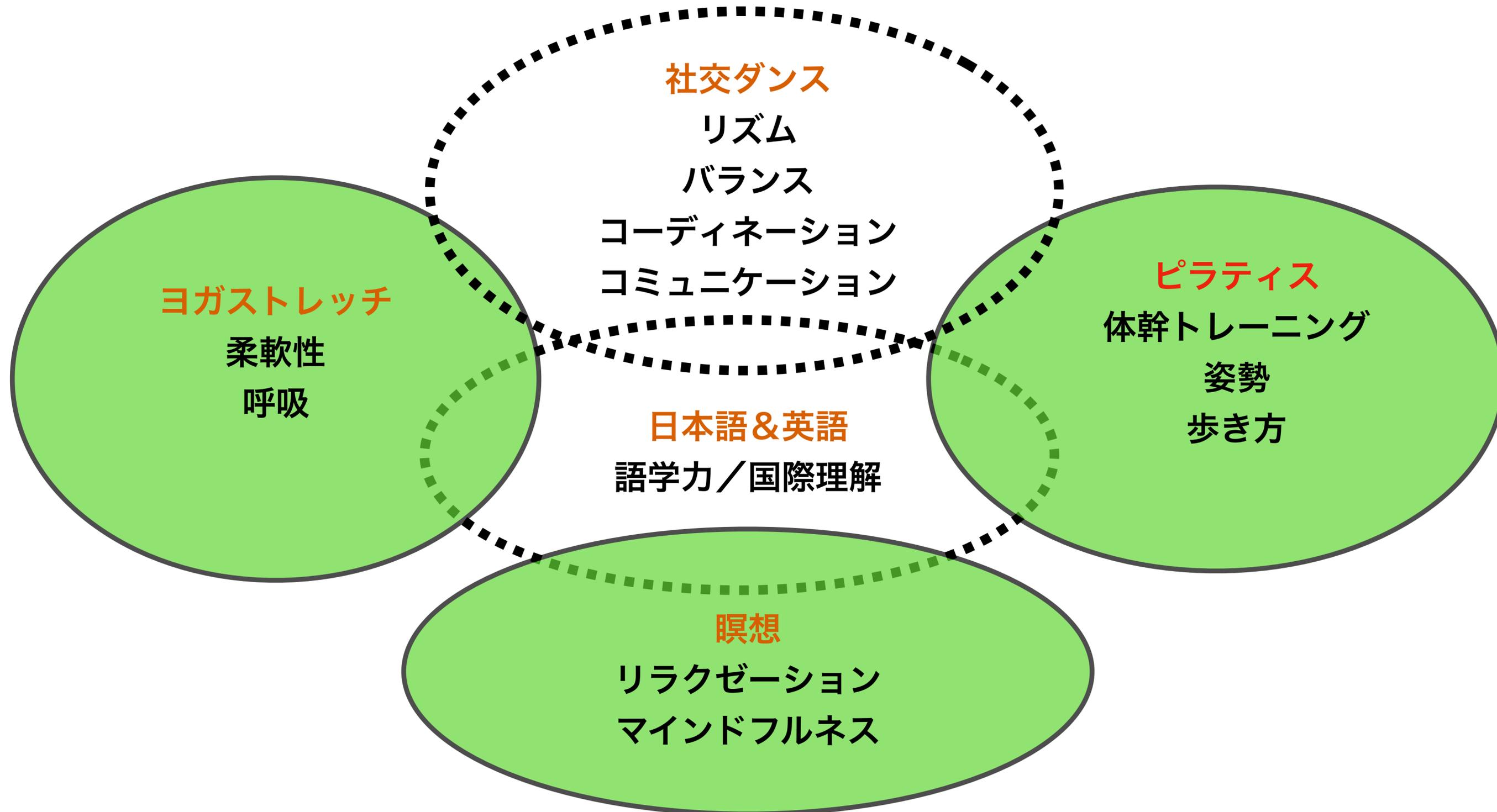
心

- *感覚統合症（対人、心理、情緒）
- *受身的（親世代が子供との向き合い方）
- *精神年齢が1-2年遅れている

こども園プログラムの提案内容

現行

追加



“遊んで身に付く36の基本的動き”との関連性

* 28の動き (完全/一部) を網羅

	バランス	網羅
1	立つ	○
2	起きる	○
3	まわる	○
4	組む	○
5	渡る	△
6	ぶら下がる	X
7	逆立ち	X
8	のる	△
9	浮く	X

	移動	網羅
1	すべる	○
2	とぶ	○
3	のぼる	X
4	歩く	○
5	走る	○
6	はねる	○
7	はう	○
8	くぐる	△
9	泳ぐ	△

	操作	網羅
1	もつ	△
2	ささえる	○
3	はこぶ	△
4	おす	○
5	おさえる	○
6	こぐ	△
7	つかむ	○
8	あてる	○
9	とる	○
10	わたす	○
11	つむ	X
12	ほる	X
13	ふる	○
14	なげる	X
15	うつ	X
16	ける	○
17	ひく	○
18	たおす	△

○：その動きのエクササイズである

△：似た動き、一部同じ動き

X：関連性が乏しい

プログラムの園児への効果

Physical

- *身体的健康
- *体支持持続(筋持久力)
- *運動能力
- *コーディネーション
- *リズム/ペース
- *姿勢
- *体幹
- *身体バランス
- *脳／神経回路の発達
- *空間認識能力
(位置、方向、間隔、速さ)
- *感覚形成 (聴、視、触覚)
- *心肺機能 (呼吸)

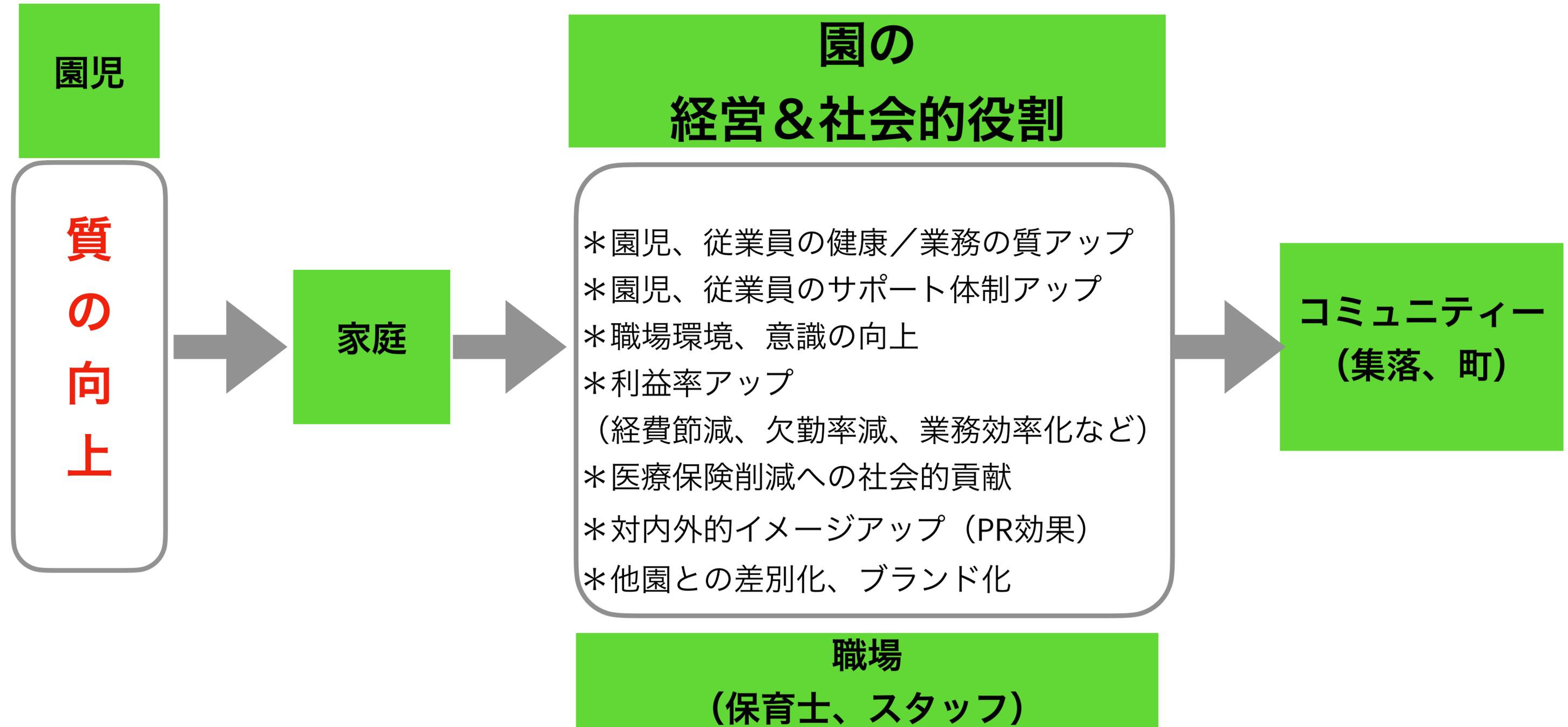
Mental

- *精神的健康
- *心身バランス
- *集中力
- *ストレス発散
- *爽快感
- *達成感
- *自我抑制
- *前向き／積極性
- *運動有能感

Social

- *コミュニケーション
- *生活習慣形成
- *協調協働
- *マナー／エチケット
- *創造力
- *社交性
- *国際理解

プログラム展開による波及効果



2023年度実施計画の提案内容

年齢	実施開始	クラス/月	合計 (クラス)
5歳児	9月～2月 (6ヶ月)	4回	24クラス
4歳児	9月～2月 (6ヶ月)	2回	12クラス
			36クラス

*鹿児島県“魅力ある私立学校づくり”の補助金 (50%サポート) の活用
(担当: 県庁、子供支援課、西木場さん099-286-2797)



Astoria Japan オーナー&講師プロフィール

氏名

大野みどり (鹿児島出身、在米歴28年)

略歴

1991年米国留学。大学卒業後、現地にて約10年間ほど大手米国コンピューター関連会社で、VIPのバイリンガ秘書、翻訳、通訳、マーケティング業務に携わる。1996年より、長年習っていたジャズダンスやバレエの幅を広げるべく、社交ダンスの世界に入る。アマチュアとして競技を始めて4年後、プロに転向し全米の競技大会で活躍し実績を残す。

2009年パートナーと共に、カリフォルニアにアストリアダンススタジオをオープン。競技ダンサーの指導育成、ウエディングダンスの振り付け、イベントプロデュースなど、スタジオ経営者としてのキャリアの幅も拡張させていく。また、2014年に、個人の身体ケアとして15年ほど前から取り入れているピラティスの講師資格を取得。更に、心身のケア関連では、ヒーリング分野への探究も深めながら、ウェルネス活動への準備を整えていく。

2019年にQOLの向上をスローガンとした”ダンスとウェルネス 融合”の日本校を鹿児島市にオープン。現在、地域活性化国際化を目指して、鹿児島県や市の行政や教育機関の社会的活動にも積極的に参加。ウェルネス観点からは、個のセルフケア意識の推進活動、医療介護施設スタッフのメンテナンスプログラムの提案、企業向け従業員へのマインドフルネス講座の提供なども行なっている。また、幼児教育現場での幼児、保護者、スタッフへの新たなウェルネスプログラムを考案中。

学歴

カリフォルニア州立大学卒業(国際ビジネス学士号)(1995)

資格

米国 *Ballroom Dance:NDCA(National Dance Council of America)認定 講師&審査員(2001)

*Pilates:BASI(Body Art Science International)(Comprehensive)認定講師 (2014)

*Usui Reiki: Level 1, 2, & Master (2014)

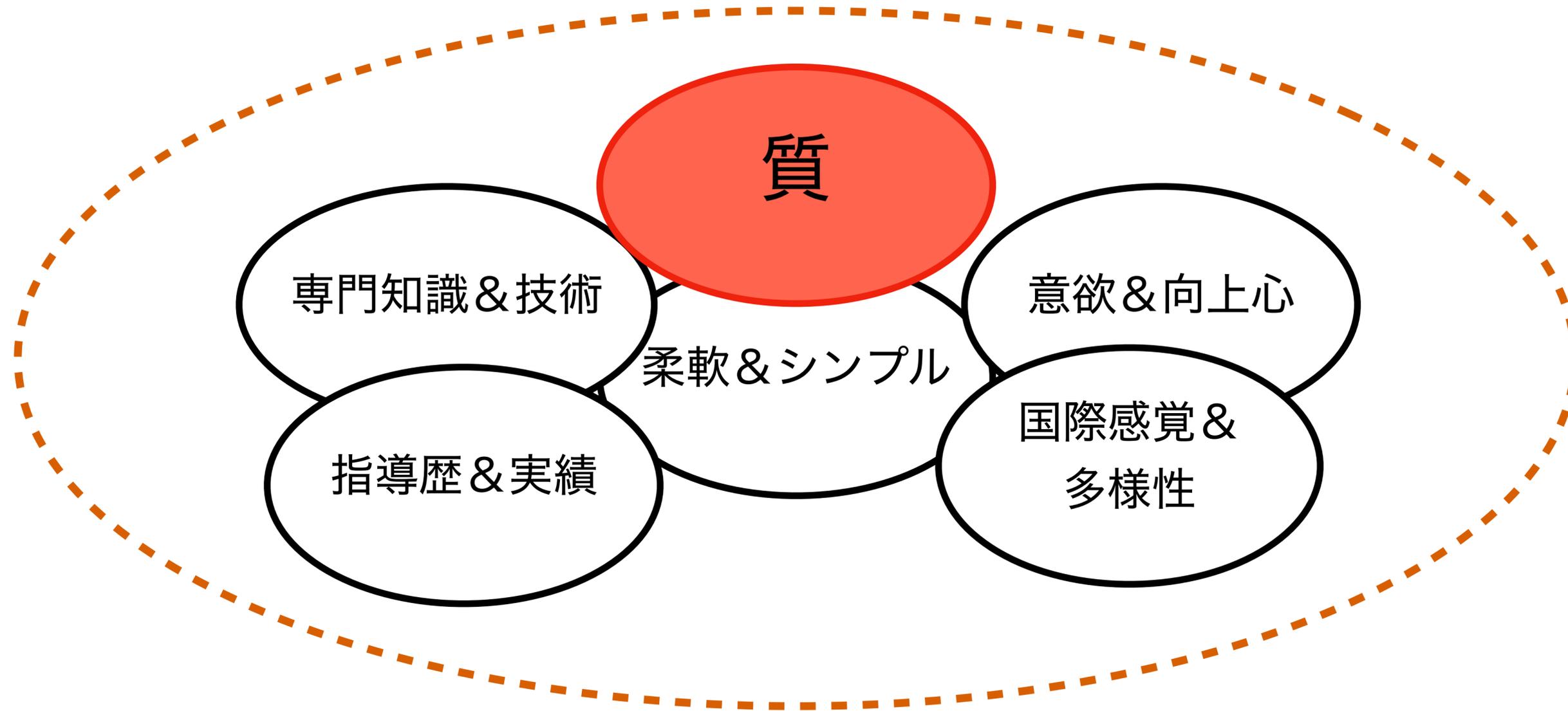
*Animal Reiki (2014)

*Healing Touch:level 1(2014)

日本 *ボディーケアセラピスト:NPO法人鹿児島ヒーリング協会認定(2018)

指導法&内容の特徴

質の高い専門知識&国際的経験を基盤とした、固定概念に囚われないアイデアとアプローチ



出張クラス料金ガイドライン

ベーシックプラン 参考例		プログラム料金 (税込)		交通費&雑費
		基本料金 + 追加		
		1~10人まで	11人~15	
初回月お試し 60分		¥10,000/回	+ 追加無し	別途相談
単発		¥25,000/回	+ ¥1,000/人	
年間契約	1クラス/月	¥18,000/回	+ 追加無し	
	2クラス/月	¥15,000/回	+ 追加無し	
	3クラス/月	¥14,000/回	+ 追加無し	
	4クラス/月	¥12,000/回	+ 追加無し	

*プログラムの内容と回数に関して、詳細打ち合わせのあと、正式な見積もりを出させていただきます。

*キャンセルポリシー：前月：0%、2週間前：50%、1週間前：100%

*月により、クラス回数が異なる場合、料金も変動します。