

きっと君の好きが見つかる！

子どものハマる3つの要素



01 アクロバティックな動き 身体能力アップ 自由な動きを作り出すことができる子

子ども達ならやりたくなる側転や逆立ちにブリッジ！次々と技ができ、自分自身がレベルアップしていくことが感じられる。 無限にかっこよくなりたくなる！



02 みんなで作るアフリカルーツの 太鼓と歌の音楽

こども好きな打楽器を実際に鳴らして学ぶことができる！！リズムが鳴れば動き、止まれば止まる。 打楽器だけでもみんなでオーケストラのように演奏ができ、メロディアスなカポエイラの歌も好きになる要素です。



03 武道だけどゲーム

他の武道のような耐える、厳しさを最初から受け入れるよりは、先ずは好きになってもらう。 練習では「カポエイラ鬼ごっこ」やカポエイラの動きで「だるまさんが転んだ」や「逆立ち競争」など体を沢山使って楽しむことができるゲーム要素がいっぱいです。そこから徐々に武道として学んでいきます。

絶対に子どもの時から始めた方がいい理由

神経系統は生まれてから5歳頃までに80%の成長を遂げ12歳でほぼ100%になります。 この時期は神経系の発達が著しく、さまざまな神経回路が形成されていきます。 人間の成長の中で一度しかかないこの時期の事をゴールデンエイジと言います。 そして神経系は一度その経路が出来上がるとなかなか消えません。 どういう事かというと、子どもの頃に覚えた自転車の乗り方は、大人になっても忘れないように、子どもの頃に覚えた色々な身体感覚を習得しておけば、ほぼ忘れません。 カポエイラのように全身を使い、型にはめない動きは、子どものうちに始めた方が間違いなく色々なスポーツに活かされます！ そして異文化を学ぶという事や、性別や年齢に関係なく協力して輪を作るというのも、心の面での成長ができます。

音楽×蹴り技！

大人がハマる3つの要素



01 ビリンバウというブラジルの民族楽器に合わせて 多彩なカッコいい蹴り技を繰り出すところ！

練習ではビリンバウのリズムに乗りながら陣がという基本のステップを行います。 相手の攻撃をギリギリで避ける動きや相手を脅かしたりと相手とのゲーム性にもハマっていきます！！ コンガのような楽器を演奏することも新しい世界が広がります！！



02 側転、逆立ち、ブリッジ、全身を使ったムーブメントが身体の全てを鍛える ジンガはヒップアップ効果間違いなし！！

蹴り技は下腹の腹筋を鍛え、回転蹴りなどは唸る動きはウエストを刺激！そしてカポエイラにはワニやサル、カニなど動物を真似した動きがあります。全身の連動性を感じ身体を自由自在に操作する感覚をつかんでいきます。



03 歴史や文化の背景が面白い

１６世紀から続くカポエイラ、奴隷制から生まれたカポエイラにはアフリカの人たちの哲学があり、動きだけでなく歴史的な事が解っていくのがまた面白い！