

JUNGLEFIT

MORE MOVE MORE FUN!



A a Alligator
Lie on your belly
Lift your knees
Make your jaws

Lion
Kne
hands
d
part!

筋力、骨格、組織の強化



ジャングルフィットとは？ What?

ジャングルフィットとは「動き」をテーマにしたトレーニングプログラムです。

「動き」の中で自然とカラダを鍛え、強い関節を作り怪我をしにくい元気で動けるカラダを作ります。

ジャングルフィットの三大メリット

- 1：強い関節をつくり怪我をしにくいカラダにします。
- 2：「動き」のパフォーマンスをUPし、色々な事に対応できるカラダをつくります。
- 3：「動き」の中であなたに合った美しい自然なカラダをつくります。

なぜジャングルフィットが良いか？ Why?

人間にもっとも適したトレーニング！

- 1：人間の自然な動きに注目したトレーニングです。

では、人間の自然な動きとは何でしょうか？それは古代の人間が生活するために必要だった6つの動きです。実際、私たち人間には何千年もの営みの結果として、その動きが自然なものとしてDNAに刻み込まれています。ただ、現代の急激な環境変化で必要がなくなり、忘れてしまったものがほとんどですが、これらをきちんとトレーニングすれば、人間本来の機能をフルに活用することができるのではと考えられました。実際、このトレーニング効果が世界で認められ多くの人が行っています。その6つの動きとは、ジャンプ・クローリング・スプリント・クライミング・バランス・キャリーイングです。

- 2：普段から怪我をしないカラダ作り「プレ・ハビリ」の考え方。

「プレ・ハビリテーション (Pre-Habilitation)」とは予防を意味し、怪我をする前にカラダを強くすれば、怪我をしにくいカラダになるという、本当にシンプルな考え方です。ジャングルジムのプログラムは、すべてのトレーニングがこの考えのもとに作られました。

なぜこのような目的を作ったか？

それは日常生活を送るうえで何が起こるか分からない、その分からないことに備えてカラダを鍛えておこうと思ったからです。毎日の様に事故や事件、災害のニュースが流れています。物だけでなく自分のカラダも備えることは大事です。

- 3：関節を強くしてこそカラダは変わる。

関節は身体の基礎部分に当たります。その基礎部分が弱いと、全体がガタガタに崩れてしまいます。家で考えてみてください。基礎部分にあたる土台が弱くグラグラ状態だと、いくら壁や屋根を強くしても壊れてしまいます。

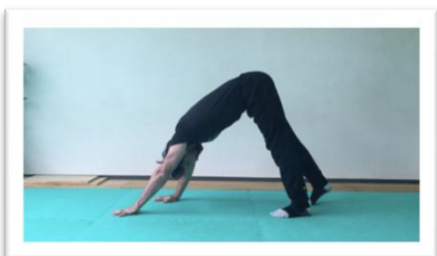
人間のカラダも同様で、関節部分が弱いままだと、その上にいくら強い筋肉を

のせていっても関節は支えきれず、怪我をしやすいカラダになってしまいます。
 しかも、怪我だけでなく、弱い関節の上につけた筋肉は正しくない場所につくため、
 無駄な筋肉が増えてしまい見た目にもキレイなカラダになるのは到底無理です。ジャ
 ングルジムのプログラムではカラダを鍛えるのと同時に関節も鍛えバランスの取れた
 カラダにしていきます。

4：子どもから大人まで楽しくトレーニングできるシステム。

分かりやすい動物の動きと26枚あるA~Zまでの動物カードを使い楽しく
 レッスンを進められます。色々な動物の楽しい「動き」を行いながら自然に
 関節から全身までを鍛え、怪我をしにくい動ける身体にしていきます。

基本の動きは「くま」「さる」「かえる」の3種類



くま



かえる



さる

AからZまでの動物英語カードでは、ポ
 ーズとアルファベットを覚え、少しでも英語
 になれるように作られています。

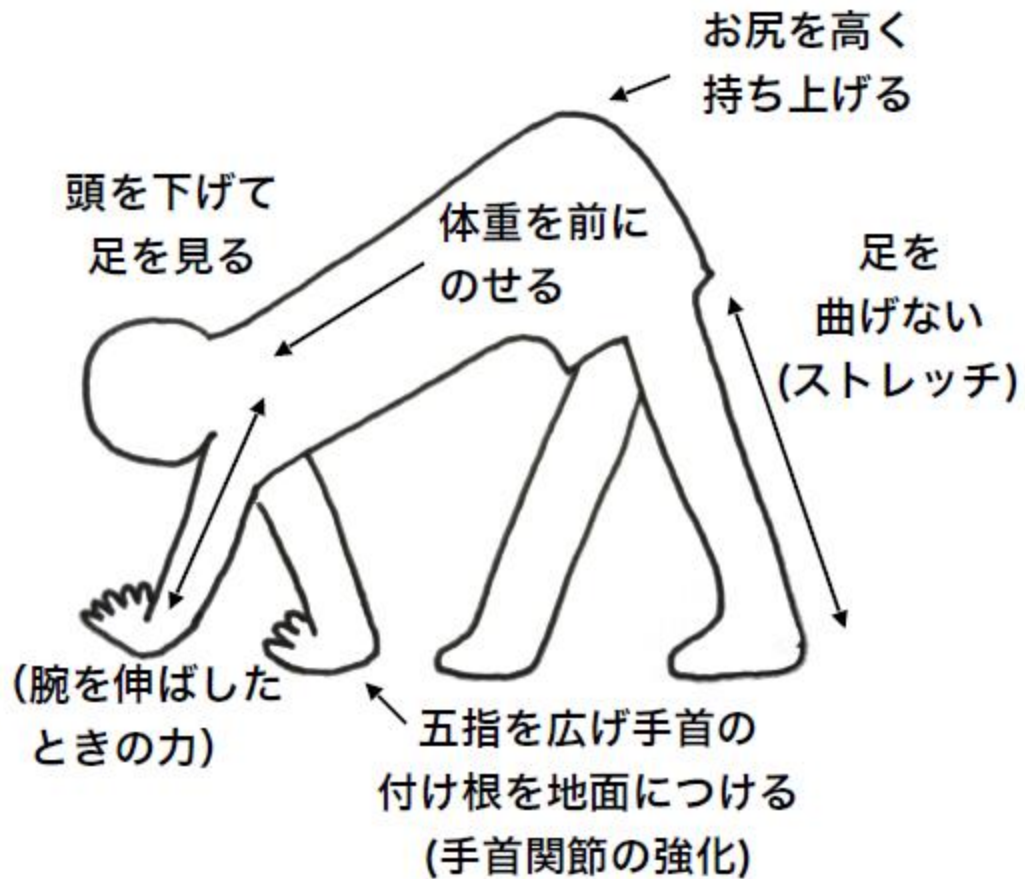


ジャングルフィットの元となる
 ライアンメソッドの本とDVD
 は講談社より発売中。

5 : 正しい動物の動き

全ての動きは考えられた動きになります。正しい動きをすることにより早く効果を発揮できます。

(例)くま歩き



ジャングルフィット独自のメソッド A.I.M.動作。

A I M動作とは！？

AIM とは“ねらい”“目標”“目的”を意味しています。

あなたの目的、目標を達成するためのトレーニング。

“関節力”“筋力”“柔軟性”をバランス良く組み込み実際に使い鍛えることを考えた動作。 “使ってるカラダ”ではなく“使えているカラダ”へ

A=(Almighty) オールマイティに日常生活からスポーツまで

さまざまなことに対応できるカラダづくり

I=(Intelligent)インテリ、知的な動作で1つ1つの動きに意味が

ありカラダの部分から全身までをバランスよく鍛えます。

M=(Movement) ムーブ、動き、さまざまな動きを経験することにより

潜在的に持っている能力を引き出し身体能力を養います。多様な動きにより鍛えたカラダを実際に使えるカラダへしていきます。

ジャングルフィットで用いている AIM 動作では、ヨガのような激しくないトレーニングからカラダを動かしストレス発散になるような動きまで多様にあり、その日、その人にあったプログラムを組むことができます。

1つ1つの動き、ポーズは“関節強化”“筋力”“柔軟性”のバランスを考えたものになっており、組み合わせにより色々な効果が期待できます。

動きの例：“くま歩き”

ただ熊のように歩いているように見えますが、正しいくま歩きでは色々なところ膝、かかと、腕の伸ばし方、手のひら、肩など意識して行います。その上で色々な効果が期待できます。

カードの例：“アリゲーター”

横になり足と頭を上げていますが、正しくはカラダをそらさないでおなかをひっこめ意識をコアに持っていく、足をしっかりと揃えて伸ばす。そして広背筋のストレッチもしています。

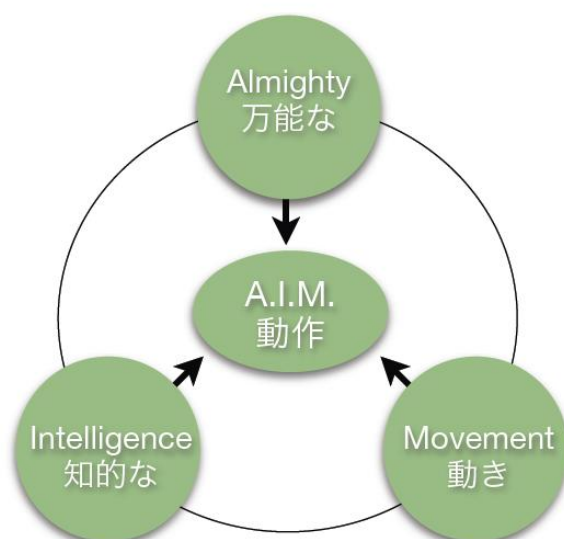
この様に全ての動きとポーズにはエクササイズ要素を取り入れており楽しい中で自然に理想のカラダをつくり、その上、動けるカラダを手に入れることができます。

AIM 動作のメリット

- 1：動物の動きを使用しているので楽しく自然にカラダを強くすることができる。
- 2：あなたがほしいもの“美しいカラダ”とあなたに必要なもの“健康で動けるカラダ”がいつてくる。
- 3：多彩なポーズと動きの組み合わせにより、その日の状態や目的に合わせてトレーニングができる。
- 4：楽しい動物の動きと、多彩なカードにより、子どもから親子、そして大人まで対応したトレーニングプログラム。
- 5：A～Zまでの英語カードにより英語に触れ、慣れることができる。

“関節” “筋力” “柔軟性”をバランスよく取り入れた動作（AIM 動作）を動物の動きを使いたのしくトレーニングできるプログラムが“ジャングルフィット”になります。

～日常生活からスポーツまで万能に対応できる身体を手に入れるために～



【ジャングルフィットのプログラムを用いて発達支援の現場でも下記のような効果が出ています】

- ・手のひらを開いて地面につき、自分のからだを支えることができるようになる。
 - こけたときにとっさに手をつくことができる、また手指の操作がしやすくなる。
 - 手指の操作が容易になると、イライラすることが少なくなる
 - 落ち着きがでてくると、徐々に段階を追いながら継続して取り組める。
 - 何事にも粘り強く取り組むことができるようになる。

- ・左右・前後を交互に行うことで、バランスのとれたからだや動きが可能になる。
 - 腹筋と背筋のバランスが取れるようになる、じっと座っていることが苦痛でなくなる。
 - バランスが取れることで、顎を引くことができるようになる。
 - 顎を引くことができると口も閉まり、口呼吸から鼻呼吸ができるようになる。
 - 鼻呼吸ができるようになると、病気から身を守ることができる。

- ・上肢や肩の支持機能がよくなる
 - 発声、咀嚼、手指の操作性がよくなる
 - 手がしっかりと上半身支えることができれば、唇や下の動きも自分でコントロールできるようになる。
 - (口の機能は手の機能と関連していることが多い)

- ・股関節・膝関節・足関節がしっかりと屈伸できるようになり、からだの安定をつくる
 - 歩き方にも変化がみられる。

まとめ

ウォーミングアップを含む基本動作は、どれもからだを発達させていくために必要な動きで、手指を地面にしっかりとつけることは、手指の操作性を高め、足のうらをしっかりとつけて動くことは、体幹部へ働きかけ、集中力や安定したからだをつくります。

また、上肢や肩を鍛えることで口まわりも鍛え、発声、咀嚼機能の発達も促すことが期待できます。

チームワークの重要性

ウエイトトレーニング。ランニングマシンなど色々な身体の鍛え方があります。それは主に身体の部分部分を鍛えることが多いです。しかし、本当に「動ける」「使える」身体を作るには身体部分部分のチームワークが重要です。身体全体のバランスがとれてこそ、本当に綺麗で自然な身体になり、自由に動ける身体になるのです。

バランスとは？

- ① 上半身、下半身、腕、脚のバランス。
- ② 関節、筋力、柔軟のバランス。
- ③ 精神と身体のバランス。

トレーニングの仕方

- ① 動物の動きの中で身体の弱い部分を確認し強化していく（まずは見つけることが大事）
- ② 動物の動きで関節から全身を多様に動かし、関節力、筋力、柔軟力を同時に強くしバランスを整える。
- ③ 身体を鍛えることにより、精神も同時に養う。

養成講座

26枚の英語動物カード&動き&指導方法&基本クラスを学んでいただきます。ジャングルフィットは基礎づくりのプログラムです。なので「ポーズ」「動き」の基本はもちろん、指導の仕方、指導の基本も学んでいただきます。指導者として相手に対してどのように教えていくのか？先生として活躍するための一番大事な部分でもあります。

養成講座の種類

- 1：基本コース
- 2：レベル1
- 3：レベル2
- 4：レベル3

の4種類を段階を追って取得できます。

ジャングルフィット (JungleFit)

身体の基礎、動きの基本、資本の身体をしっかりと作るプログラム。

「全ては基本の中にあり」

スポーツや仕事、勉強まですべての物事の上達にはしっかりとした基本と基礎を学ぶ必要があります。それは身体も同じことです。人間にとって一番の資本は身体です。その身体の基礎を本当に強いものにし、人間が生きる為に必要な「動き」の基本を磨き上げることにより、どんなことにも対応できる身体をつくることができます。

あなたは将来、どんなことをしたいですか？または今からどんな人間になりたいですか？ その答えはすべて「基礎」「基本」の中にあります。

あなたには色々な願望があるかもしれません。その願望や夢、希望などはすべて算数で言えば応用問題です。しかし、その応用問題を解くためには算数の基本、足し算、引き算、掛け算、割り算などをしっかりとできるようになる必要があります。この基本が出来ていないのに応用問題を解くことはできませんよね。

それと同じことです。人が夢や希望をかなえるためには、必ず自らの「行動」「動き」が必要です。自らの手でその願望を手に入れるためには、基礎となる身体をしっかりとつくり、行動できる。動けるからだをつくり、その中で自信となる心の基礎をつくる必要があります。

現代では、簡単なダイエット方法などもありますが、それは崩れるのも早く、またもとに戻ってしまうことが多いです。もどらなくても体調を崩したりしてしまいます。それはなぜか？ 身体の基礎、基本がしっかりと出来ていないのに「答え」に行ってしまったからです。

ほしいものを早く手に入れる。これは人間すべての人が願うことです。アマゾンなどで物を購入した場合、翌日には届く！ 便利な世の中です。しかし、一度考えてみて下さい。人間の資本となる「身体」はそれで本当に良いのか？ 生涯使う身体です。自分の人生を生涯楽しく充実したものにするために、「基礎」「基本」をしっかりと作りませんか？ ジャングルフィットはそのためのプログラムです。何も新しいプログラムではありません。人間が生きるために必要な「基礎」と「基本」を本当に強いものにするプログラムです。あえて言うならば「原点」に戻ったプログラム。子ども達から大人、そしてアスリートや発達支援の現場まで、色々なところで効果が発揮されています。

ジャングルフィットの目指すところ

ジャングルフィットは身体の基礎を、正しく、強く、綺麗につくるプログラムでなんにでも対応できる身体を目指します。

なんにでもとは？

あなたの人生で行動する全て「動き」にかかわるものです。日常生活、仕事、遊び、スポーツまで。 しっかりとした基礎、それは頭から指先まで強く、バランスが取れた身体になり、全てのパーツがお互いによくコミュニケーションがとれ、楽に、自由に、思うように動ける身体になります。

基本クラスの紹介

ジャングルフィットの基本クラス内容は

「ウォーミングアップ」「動物動作」「26枚のカード」
「ゲーム」「クールダウン」の5つから構成されています。

流れをしっかりと作り、「目的」をもって動作やカード、ゲームを選びます。

一番基本の流れはこのようになります。

1：ウォーミングアップ

(関節を軸にカラダを動かし、血行を良くし運動をする身体の準備をします。
つま先立ちから始まり、柔軟運動まで行います。)

2：動物動作：くま・さる・かえる

(多様な動きを行い、基礎運動能力を高め、前後左右に対応できるカラダを作っていきます。)

3：動物カードレッスン

(26枚ある動物カードから、3~5種類選び、カラダの部分部分を鍛えていきます。同時に英語のアルファベットも覚えていきます。)

4：ゲーム (動物鬼ごっこなど)

(動物動作とカードを使いゲームを行います。楽しいゲームの中で、体力・持久力・瞬発力・空間認識能力などの「能力」を鍛えていきます。)

5：クールダウン

(パンケーキとバタフライの動作で柔軟・ストレッチを行います)

ジャングルフィットでは「バランス」を重視しています。

カラダ+動作+能力+精神面

これらをバランス良く組み込み「目的」を持っておこないます。

現インストラクターさんからのメッセージ

ジャングルフィットの魅力。悩み 状況 問題 解決 多くの親御さんはお子さんの「うちの子の運動能力大丈夫？」と一度は心配になった経験があるはず。私自身も2児の母親であるので、子どもの運動能力について心配になったこと、もちろんあります。しかし、親は子どもが心配なあまり、色々なスポーツを習わせすぎてしまって、本来の「運動能力をあげる」という目的とはかけ離れたことをやらせていたり。。。どうしたら運動能力の向上に繋がるのかは分かりづらい部分でもあります。しかし、ジャングルフィットは、違います！子どもの運動能力を発揮することを目的に作られています。ここまで読むと、すごく難しいことをするのは？と感じてしまいそうですが、「動物のポーズと動き」だけで、楽しく、しかも、続けることで自然とカラダが憶えていくので、子どもが「今トレーニングさせられている」と感じることは少ないはずです。

私自身、色々なところでお子さんやお母さんお父さん方とジャングルフィットをやってきましたが、まず第一声に聞くのが「楽しい！」と言う感想。遊びながらやっている感覚を親御さんが体感していただけています。続いて言われるのが、「普段使っていない部分を使っている」と言う感想。遊んでいる感覚なのに、こんな風にカラダ動かしていなかったな、こんな風にも動けるのだな、と言うのを感じていただけています。私自身も始めは、日常ではあまり使っていなかったところを使い始めたので、筋肉痛になることも多々。でも、それだけたくさんの部分を楽しみながら出来るのはすごい事。子どもは大人よりも習得が早いので、一週間でカラダに変化が出てきます。講師をやっている立場としても、子どもが楽しみながらここまで変化してくれることは本当にうれしく、がんばれ！と応援したくなります。カラダを動かすことは、こんなに面白くて楽しいんだよ！！と言うのを多くのお子さん、親御さんたちにこれからも伝えていく為に、これからもジャングルフィットを楽しんでいこうと思います！一緒に楽しんでいきましょう！！

ジャングルフィット講師

星 宏美

子どもの神経系の発達からみた基礎運動能力の重要性。

なぜ12歳までにカラダを動かすことが必要なのか！？

大事なポイントを3つにまとめました。

1：生涯一度しかないゴールデンエイジ！

ゴールデンエイジは6歳～12歳の時期をさします。

この時期に神経系が形成され完成されていきます。この時期が一番運動を吸収できる時期であり、この時期に専門的な運動ではなく、さまざまな動きを幅広く取り入れていくことで運動神経を発達させることに繋がります。

2：勉強にも大きな影響が！

この時期に運動に取り組むことは運動能力を発達させるだけでなく、身体の基礎をきちんと作ることに繋がり、姿勢や集中力にも影響します。ちゃんと座れない、じっとしてられないでは勉強をするためのスタートラインにも立つことができません。身体の基礎ときちんと作ることで勉強に対しての姿勢も変わってきます。

3：性格にも変化をもたらす！

身体を多様に動かしバランスを整えていく中で細胞も活性化させ、明るく、積極的にしていきます。脳と身体は別々のように見えますが、実は繋がっています。脳から発する信号を身体がしっかりとキャッチしその動作がスムーズにできることでさらなる成長をしていきます。脳に対して「出来る」という信号を送ることが大きな自信と意欲へと繋がります。

子どもは5歳から6歳までに神経系が80%まで発達し12歳で100%に達します。その時に、どう遊び、どう身体を使った運動をするかが重要です。

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。例えば、一度子どものころに自転車に乗れるようになると、その後練習をしなくても大人になって乗れることができます。なわとびもそうですね。それが上手くできるかどうか子どもころの神経系に刺激を与えることで、その後の成長に大きな変化をもたらします。

スポーツと運動はちがいますよ！

サッカー、野球に水泳、バレーなども「応用運動能力」を必要とする動きですが、その動きを上手く使うためにも「基礎運動能力」の力をつけることが必要です。

* 「応用運動能力」とはその目的のために使う特別な動きになります。

子どもにとって大事な動作 Closed Kinetic Chain（閉鎖運動連鎖）

難しい言葉ですね。

動作には二種類あります。

1：Closed Kinetic Chain（閉鎖運動連鎖）

2：Open Kinetic Chain（開放運動連鎖）

「閉鎖運動連鎖」とは四肢（腕・脚）の末端（手・足）が固定されてする運動。

「開放運動連鎖」とは逆に末端が固定されないで自由に動く運動のこと。

現代社会での遊びや運動のほとんどが「開放運動連鎖」で手足が固定されない状況でするものです。

昔の子ども達は「閉鎖運動連鎖」での遊びも多かったです。しかし、今は比較的少なくなりました。

それはなぜか？

一番の理由は環境変化にあります。公園が少なくなり、それにもない遊具もなくなり、自然の中で遊ぶことも少なくなりました。しかし、昔よく遊んだ公園ではジャングルジム、自然の中での木登りなど、これらの遊びは全て何かをしっかりとつかんだり、踏ん張ったりと「固定された状態」で遊ぶものでした。その遊びの中で「閉鎖運動連鎖」をしていたのです。

この「閉鎖運動連鎖」が重要なのです。

その理由はこの二つの動作の特徴にあります。

- 1：閉鎖運動連鎖では関連する関節・筋肉を鍛えることができます。
- 2：開放運動連鎖では特定の関節・筋肉をピンポイントで鍛えることができる。

全体をバランスよく鍛えるか・一部を集中して鍛えるかの違いがあります。どちらも大事な動作でどちらが悪いかはありませんが、今の子ども達は「開放運動連鎖」の動きが多く、脚の力に対して腕の力のバランスが悪かったり、この部分は強いがこの部分が弱いなど多くの問題があります。その中で、ふらふら歩く、よく転ぶ、ちゃんと座れない、集中できない、スポーツが苦手、などの問題が出てくるのかもしれません。

身体は全て繋がっています。その為、手首・肘から肩にかけて同時に鍛えバランスを作ることが重要です。ジャングルフィットのプログラムでは手を地面について動く動作が多いです。その理由は全身のバランスをしっかりとつくるためにあります。日常生活を送る中でほとんどが立った状態（頭が上）です。頭を下にし、地面に手を着け動く動作をすることでバランスをとっていきます。

効果実績例（一部）

- 1：2016年の全国室内陸上選手権に出場した中学生が練習の中にジャングルフィットを取り入れ日本一になりました。監督さんからも推薦の声を頂いています。
- 2：ジャングルフィットに取り組んでいた小学2年生の女の子が水泳の選手強化クラスに入ることができました。
- 3：小学4年生と3年生の男の子が武道の大会にて優秀賞をとることができました。
- 4：小学2年生の女の子が鉄棒の練習をしなくてもジャングルフィットの練習で逆上がりができるようになりました。

など。

ジャングルフィット開発者紹介

ライアン・ハースト

1972年、アメリカ カンザス州生まれ
アメリカにある国際的ヘルスフィットネス
機関 CST(Circular Strength Training)
の初代メンバー4人の中の1人でプログラ
ムディレクターに選ばれ理事長の地位で
世界各地で軍隊や警察など特殊分野と一般
人の両方を担当。関節をメインにしたフィッ
トネスを幅広く指導し、関節に関してのプロである。



NESTAにて栄養学免許取得。

身体を動かしながらするヨガ“プラサラヨガ”を開発しマスターインストラクターとなる。
その後、独自の理論をもとにフィットネス機関 GMB(GoldMedalBodies)を設立し世界的に
多くのファンを持ち、現在でも世界各地でセミナーを実施。

日本では「世界一シンプルなエクササイズ・ライアンメソッド」の本とDVDを講談社より
全国発売し、GAORAにて「プラサラボディーフロー・ヨガ」と「関節モビリティ
JointWellness」のDVDも発売。

動物の動きを使ったトレーニング「ジャングルフィット」の展開を始める。
子ども達や家族のことを第一に考えたプログラム。

子どものカラダや運動、そして食事やトレーニングのことなども
ジャングルジムのブログで書いていますので是非見ていただければと思います。

ホームページ

【 <http://www.japan.junglefit.jp/> 】

ブログ「子どものからだ通知表」

【 <http://kodomonokarada.com/> 】

オンラインクラス

【 <http://jfbjapan.jp/> 】

連絡先

ジャングルジム

大阪府豊中市服部西町4丁目3-28

Tel/Fax : 06-6842-7038

E-mail : info@junglefit.jp