

子ども夢中！ママ安心！パパも一緒におっぱっぴ〜！子どもの健全な発達を促す

NESTA 推薦『小島よしお先生のやってみ体操』（DVD 約 80 分収録）

7月14日発売！

定価 1,058 円（本体 980 円）

<http://www.tg-net.co.jp/item/4777817342.html>

辰巳出版株式会社(本社：東京都新宿区 代表取締役社長：廣瀬和二)は、NESTA 認定資格 キッズコーディネーショントレーナーおよびキッズカーディオ&ウェイトトレーナーの資格を持つ、「日本一子どもの心をつかむタレント」小島よしおさんが提案する、3歳からの子どもが遊ぶだけでさまざまな能力がアップする『小島よしお先生のやってみ体操』（定価 1,058 円 本体 980 円）を、2016年7月14日より、全国書店および弊社ホームページにて発売いたします。

繰り返しマネして、楽しく遊ぶだけで、運動能力の向上に加え、  
考える力や社会性、コミュニケーション能力がアップ！

さまざまなメディアで人気を博すタレント・小島よしおさん。

「運動神経がよくなるお笑いライブ」として、子どもたちが楽しく遊びながら、運動神経を高められるような遊びトレーニングを考案、現在は「日本一子どもの心をつかむタレント」として子どもたちに大人気です。

本書は、NESTA（全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会）が認定する、キッズコーディネーショントレーナーとキッズカーディオ&ウェイトトレーナーの資格を持つ小島よしおさんが、3歳からの子どもが楽しく遊びながら、運動神経や考える力、社会性、コミュニケーション能力がアップできる、子ども番組のような動画を収めた DVD ブック。

画面の中でいろいろな楽しい遊びトレーニングを教えてくれる「小島よしお先生」のマネをして、くり返し遊ぶことで、子どもたちの健全な成長を手助けします。



**小島よしお(こじまよしお)**  
タレント/キッズコーディネーショントレーナー/  
キッズカーディオ&ウェイトトレーナー  
早稲田大学教育学部卒。  
2008年、「そんなの関係ねえ!!」「おっぱっぴー」などのギャグで  
ブレイク。  
現在、「日本一ヘビーカーの行列ができるタレント」として子ども  
から絶大な支持を受ける。  
2014年にNESTA（全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会）  
公認のキッズコーディネーショントレーナー資格、2016年にキッ  
ズカーディオ&ウェイトトレーナー資格をそれぞれ取得。  
お笑い芸人の枠を超え、子どもの運動能力を伸ばすスペシャリスト  
でもある。



# 【収録内容】

## ☆干支ササイズ☆

十二支をマネっこしてエクササイズ！

全身を使った干支ササイズで、身体能力だけじゃなく、干支も覚えて脳の発達を促します！



**サル**：片手を頭の上、片手をアゴの下にし、両腕をかくように左右大きく動かす。両脚を少し開きかかとがポイント！肩甲骨が楽なら姿勢もよくなるよ。



**ヒツジ**：聞き声の「めえ〜」に合わせて音を出す。かいつぱい、口から音を出すことで舌の筋肉が鍛えられるだけでなく、血圧もよくなり脳にもよい刺激がうまれます。



**ウマ**：よつんばいの状態から膝を軽く曲げ、リズムに合わせてその場でジャンプ。わづめ「ばから」の音に合わせて、足から動かしてジャンプしてみよう！



**トラ**：指先を曲げて、熊手のような手の形にする。両腕を大きく広げて、同時に膝を曲げて足定を前に、バランスをとしながら、トラのわいせつなマネっこしてみよう！



**ウシ**：よつんばいになり膝を軽く曲げ、つま先立ちでその場ではずむ。体のバランスをとる練習になるよ。ウシの聞き声「モー、もい」つもより低い声で言ってみよう！



**ネズミ**：指先を曲げた両手でヒゲを作り、しゃがんだ姿勢でつま先立ちになり、その場ではずむ。できるだけ低くしゃがんだ姿勢ではずむ。足腰を強くしよう！



**ぶい〜ぶい〜**



**トリ**：両腕を肩にのせて、ひしを直角にし、パーにむいた手を前後に動かす。手を動かすときに、前に進んでみよう。手足を使わないから、体幹がとっても大切！



**リョウ**：両腕を肩が、ウェーブさせながら片足で立つ。空から降りてくるリョウになりきって、スイスイと音をきかせてみよう。うまくバランスがとれるかな？



**ヘビ**：お腹を床につけ、手足を使わずに全身で前に進む。へびみたいに体をクネクネさせながら上手に進んでみよう。手足を使わないから、体幹がとっても大切！



**ウサギ**：指をそろえた両手を頭の上に乗せ、おしりを左右に振りながら、リズムに合わせてその場でジャンプ！ウサギみたいに思いっきりとびはねてみよう！

ポイント解説

### 干支ササイズ 準備体操

頭や体を使い、動物たちの聞き声や仕草のマネっこするエクササイズ。さまざまな動きをマネっことで、身体能力を高めただけでなく、言葉や仕草を記憶していく脳の発達も促します。歌つ干支も覚えておこう！

## ☆トレーニング☆

小島よしお先生のマネっこしながら、楽しくトレーニング！何回もチャレンジ！お母さん、お父さんも一緒に！

**5〜10回たたき**

風船を頭上に投げ、落ちてくる間に叩くように、すばやく両手ををら回したとき、風船をキャッチする。それができたら、10回たたきに挑戦しよう。

**ふうせん1こつかう**

ポイント解説  
ゴム風船は親しみのある玩具ですが、遊び方に目的を持たせると身体能力の向上に非常に役立ちます。風船のどの部分に、どの程度の力を加えればいいのかといった観察力・集中力・バランス感覚などが遊びながら育ちます。

**右・左手ぼんぼん**

風船を落とさないよう、右の手のひらで止めたところ、5回続けてできれば成功。次は左の手のひらでやろう。利き手じゃない方もちゃんと使おう。

**モモぼんぼん**

片足の太ももで風船を5回リフティング。落点にすばやく入ること、風船が当たる時に手が水平でないとうまく上がらない。指定でも挑戦だ。

## ☆特典映像

スーパーほいほいよしおじゃんけん・チラリズムマン・ピーヤかぞえじゃんけん

**手の形は全部で6種類**

①「ピーヤピーヤ」という合図で、手で1〜5の好きな数字をいっせいにし出す。  
②出た数を合計し、その数のあとにピーヤを言う。合計した数が3なら、3ピーヤ！  
③はやく答えが出せたほうが勝ち！何人でもできるよ。みんなでやってみよう！



**ピーヤかぞえじゃんけん**

よしおのギャグでたし算のおへんきょう

おともだちみんなでやろう！  
**スーパーほいほいよしおじゃんけん**

よしお先生がグーを出したら、グーを使って「そのの腕振れえ！」、チョキを出したらチョキを使って「グーグー」、パーを出したらパーを使って「ピーヤ！」のポーズをとろう！よしお先生の後は、みんなで交代しながらやってみよう！



**トレーニング初級**

**ふうせん1こつかう**

**トレーニング上級**

**ぼんとてのひらつかう**

一本の棒だけでも、さまざまに遊びかかれます。その遊びの中で反射神経、動体視力や筋肉を使った動作の連動、バランス感覚などが育っていきます。全部をやるようにしたら、回転数や最長タイムを競ったり面白いかも。

**リリース両手キャッチ**

棒の上の先端を両手で持って頭の高さまで上げる。手を放して、落ちるまでに棒を両手でつかち、棒の速さを読んで、つかち位置が重要だ。

**カラダのことを知ろう**

**カラダダンスマン**

お子様が喜ぶ特典映像も満載！

こたえはパンツが知っている  
**チラリズムマン**

日本一子どもの心をつかむタレント  
小島よしお先生の

# やってみ体操

NESTA  
推薦

全米エクササイズ&  
スポーツトレーナー協会

対象年齢 使う道具はこの3つ

3歳~

ボール 棒 風船  
手軽にトライ!

キッズコーディネーショントレーナー

キッズカーディオ&ウェイトトレーナー

バランス感覚が育つ

コミュニケーション  
能力を高める

元気に育つ  
遊び60種

約  
80分  
DVDブック

本体980円  
+税

リズム感がよくなる

集中力アップ



くり返し遊んで  
子どもの運動神経UP!

子ども夢中で  
ママ安心!

TATSUMI MOOK

『小島よしお先生のやってみ体操』 (本体980円+税)

7月14日(木) 全国書店様にて発売!!

辰巳出版株式会社

### 【キッズコーディネーショントレーナーとは?】

子どもの運動神経を伸ばすスペシャリスト。ヒトとしての発育発達や幼児・児童の心理を理解することで、子どもたちの運動能力の発達だけでなく、思考力や協調性、状況変化への対応能力を向上させる手助けをする資格。

### 【キッズカーディオ&ウェイトトレーナーとは?】

子どもの身体面・精神面の成長の各段階に合わせたカーディオトレーニング（持久カトレーニング）とウェイトトレーニングを学び、子ども向けの適切なトレーニングプログラムを作るトレーナー資格。

### 【NESTA とは?】

NESTA（全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会）は、アメリカ・カリフォルニアに本拠地を置くパーソナルフィットネス・トレーナーの資格認定団体。これまでに、約4万人のメンバーと約1万人のパーソナルトレーナーを全米で育成し、今では世界20カ国でNESTAの資格を持ったインストラクター、トレーナーが活躍中。

### 【本書概要】

- タイトル：小島よしお先生のやってみ体操
- 発行元：辰巳出版株式会社
- 価格：税込定価 1,058 円（本体 980 円）
- 判型・ページ数：B5 判 DVD ブック 小冊子オールカラー16 ページ

※メディア様への献本可能です。ご希望の場合お問い合わせください。

### ■会社概要

商号：辰巳出版株式会社

代表者：代表取締役社長 廣瀬和二

所在地：〒160-0022 東京都新宿区新宿 2-15-14 辰巳ビル

URL：<http://www.tg-net.co.jp>

### ■本件のお問い合わせ先

辰巳出版株式会社 出版企画開発室

高橋栄造 説田綾乃

TEL：03-5360-8960

FAX：03-5360-8052

Mail：[pes@tatsumi-publishing.co.jp](mailto:pes@tatsumi-publishing.co.jp)