

秋の特別編！ 参加者募集中！



くわなみえしんようきんこ

秋のチャレンジ学習室 ～リズムジャンプ～



参加
無料

2026年

11 / 8 日

10:00～11:30(受付 9:30～)

対象：小学1年生～6年生 ※ご家族の方の見学は自由です

会場：松阪市子ども支援研究センター体育室
松阪市川井町690番地1 Tel.0598-26-1900

★体育館シューズ・飲みもの・タオルを各自ご準備ください



お申込み方法

下記の「秋のチャレンジ学習室～リズムジャンプ～」参加申込書兼同意書をご記入の上、お近くの桑名三重信用金庫の窓口でお申込みください。

※お申込み多数の場合は先着順とさせていただきますのでご了承ください。

お問合せ先

桑名三重信用金庫 営業推進部
Tel.0594-24-2529

後援

松阪市教育委員会

★事前予約が必要です

桑名三重信用金庫

「秋のチャレンジ学習室～リズムジャンプ～」参加申込書兼同意書

ふりがな 参加者氏名	学 校 名	小学校
	学 年	年 生
住 所	緊急連絡先 電話番号	

●万一の事故やケガに備え保険に加入いたします。「秋のチャレンジ学習室～リズムジャンプ～」参加中の事故やケガに対する補償につきましては、当金庫が付保するレクリエーション保険の範囲内（死亡・後遺障害最高500万円、入院日額3千円、通院日額2千円）を上限とさせていただきます。なお、保険料は当金庫が負担いたします。

●イベント当日の様子を記録、広報目的で撮影をさせていただきます。撮影した写真・映像は当金庫ホームページやSNS、チラシ・パンフレット等の印刷物に掲載させていただく場合がございますので、あらかじめご了承ください。
※撮影・掲載を希望されない場合は、当日スタッフまでお申し出ください。

●本参加申込書兼同意書にご記入いただきました個人情報、適切に管理し「秋のチャレンジ学習室～リズムジャンプ～」にのみ利用いたします。

上記事項に同意の上、イベントに参加します。 保護者氏名 _____



リズムジャンプってどんな運動？



1

楽しく体を動かすことができる！

①音楽を使う ②跳びはねる ③レベルに合わせて技がたくさんある
このことからおよそ **98% の幼児・児童が「楽しい」と答えた。**

津田幸保「小学校に対するリズムジャンプの効果について」美作大学研究紀要 58 2013

2

運動能力を向上できる！

児童 323 名を対象にした研究では、体育の準備運動として約 10 分
3 週間実施したところ、**立ち幅跳び・反復横跳びの記録が有意に向上した。**また、年間継続的に実施した小学校では反復横跳び・上体
起こし・ソフトボール投げで経年的な記録の伸びの 2 倍程度の記録
の伸びが見られた。

津田幸保「小学校に対するリズムジャンプの効果について」美作大学研究紀要 58 2013

津田幸保「小学校に対するリズムトレーニングの実施が体力・運動能力及び保健室利用者数に与える影響」
美作大学研究紀要 62 2017

3

怪我防止に繋がる！

日本臨床整形外科学会
推薦トレーニング

継続的に体育の準備運動として実施している小学校では捻挫や擦り
傷が **40% 程度減少した。**また、運動関連の怪我だけでなく頭痛・
めまい等、気分由来する利用者も減少した。

津田幸保「小学校に対するリズムトレーニングの実施が体力・運動能力及び保健室利用者数に与える影響」
美作大学研究紀要 62 2017

岩間徹 ほか「Spread and effect of Sports rhythm training in Yokohama city」日本臨床整形外科学会雑誌 117 2021

4

認知機能を高める！

小学生にリズムジャンプ 10 分とランニング 10 分を行わせた直後、
認知機能検査を行ったところ、**リズムジャンプ実施後のみ有意に認知機能の向上が見られた。**また、朝の運動でリズムジャンプを取り
入れた学校では指導者から「授業への集中力が増した」という意見
も多くあった。

津田幸保 ほか「リズムジャンプが児童の認知機能に与える影響」美作大学研究紀要 63 2018



STAR

吉良 裕代 (Hiroyo Kira)

- ★スポーツリズムトレーニングインストラクター
- ★リズムステップインストラクター
- ★健康運動指導士

小学生、未就学児、野球チーム、スポーツチームなど様々な
場所で、スポーツリズム・リズムジャンプの指導を行っています。

小・中学校の教育現場においても、リズムを取り入れた体育
教育の普及に取り組んでいます。

インストラクター
紹介



桑名三重信用金庫