

あの子に 1 つ贈り物



法律をかわいいイラスト付きで分かりやすく書き換えた「こども六法」。小学生の頃にいじめられた経験を持つ山崎聡一郎さんが、もしあの時、法律を知っていたら自分を守れたんじゃないかと書いた。小学2年生の息子が欲しかったので買ったというママは「お金をコピーしたら犯罪なの?」「けがをさせなくても乱暴したら暴行になるんだ!」など子どもにとって驚きがたくさんあったみたいと教えてくれた。大人もハッとさせられる法律のこと、あの子と一緒に読んでみたい。いじめられたり、いじめたりしない世界をつくりたいから。

こども六法 1,320円

弘文堂

東京都千代田区神田駿河台1-7

こども六法特設サイト <https://www.kodomoroppo.com/>

とっさの 1 フレーズ

ゼア ユー ゴー
There you go!
「その調子!」



Point 何かを教えていて「そう素晴らしい感じ!」と言いたい時に。

#何かを達成した人に「よくやったね!」と言う時や、何か手渡す時「はいどうぞ!」という感じでも使う出番の多いフレーズです。

サ プ リ な 1 action

お尻を突き出すイメージで構える!

バーチャルレッスンの
ポーズに挑戦!

サイドキック

おなかとおしりの引き締め

① 軸足のかかとを内側に向け、反対の足をおなかに引き寄せ軸足側に体をねじる。軸足側の手は腰に、反対の手は床と平行に伸ばす。

② 引き寄せた足を外側に向けキック! 視線は伸ばした手の先を見るように。

③ 蹴った足を素早く引き寄せ①の姿勢に。おなかとおしりに力が入るのを感じて! 左右10回1セット。

キックは無理せず低い位置から始めてみて



グランツ フィットネス
インストラクター
茂川広大さん 山本直美さん

▶ asten SNSで動画が見られます!

映像を見ながら暗闇で楽しむ!

4種類のクラスがある
「バーチャルレッスン」開催中!

グランツ フィットネス・スイミング
静岡市駿河区敷地1-18-28
054-260-7235(フィットネス・カルチャー)
054-237-1076(スイミング)
054-260-7206(介護予防デイ)

