

# ピボットフット ダンスエクササイズ “ハートフライズ”

(雪谷教室募集要項)

## 1. AHEIのダンスエクササイズ “ハートフライズ”とは

美しい名曲・映画音楽・懐かしの歌・日本の唱歌・歌謡曲・民謡など人々の心に響く音楽に合わせて、皆で楽しく汗をかき、生涯スポーツとして老若男女大勢で楽しめる、日本発の新エクササイズです。ワルツ、タンゴ、ルンバ、サンバ、チャチャチャなど、ダンスのリズムを次々と組み入れ、ダンス経験のない初心者でも見よう見まねで、ラジオ体操のように簡単に、その場で普段着でもできます。医学博士の小野寺敏氏より「“ハートフライズ”は、子供は体力の増進や心身の成長に、成人では健康増進やストレス解消に、中高年は体力維持、また認知症予防などに有効である」と推薦されています。

## 2. ダンスエクササイズ “ハートフライズ”の目的

- (1) 独自のメソッドで、心身共に健康向上をはかります。
- (2) リズム感、運動能力の向上をはかります。
- (3) 親子、兄妹、仲間とのコミュニケーションが豊かになります。

## 3. 教室内容

- (1) 開催日時 《土曜日》 19:15～1時間程度
- (2) 開催回数 開催回数は原則年間20回とします。(月2回)
- (3) 会場 大田区立雪谷小学校内体育館 (東京都大田区南雪谷3丁目9-23)  
※原則上記会場で実施しますが、学校や地域行事での変更も有る
- (4) 対象 一般男女
- (5) 定員 1クラス20名程度/定員になり次第締め切ります
- (6) 内容 準備体操から開始。本編は3つのセクションに分かれており、合間に30秒の休憩を取りながら曲を次々に進めていきます。  
①ベーシックセクション②リズムセクション③アドバンスセクション  
最後に整理体操をして終了。  
(誰でも簡単に出来る内容ではあるが、参加者の年齢やレベルを認定講師が見極め、状況により内容が変更することもあり)
- (7) 規約 「別紙規約」を参照
- (8) 服装・靴 普段着のまま構いません。動きやすいものであれば、ジャージでも、女性はスカートの上でも何でも結構です。  
室内用の、スニーカー、運動靴、上履き、ダンスシューズなど。
- (9) 協力 AHEI 国際ハートフルエクササイズ協会 (技術支援・指導者派遣)

#### 4. 募集要項

- (1) 入会金 3,000 円 2年目以降年会費として徴収 ※消費税別
- (2) 月会費 3,000 円 (原則月 2 回) ※消費税別  
ファミリー割引あり  
ご家族で参加の場合は 2 人目から 2,500 円
- (3) 募集対象 一般男女
- (4) 教室入会申込書 「別紙」 下記まで Fax か原紙郵送
- (6) その他
- ・保険はクラブで一括加入
  - ・会員資格は 1 年度単位(4 月～翌 3 月)
  - ・収めた入会金、月会費の返納はなし
  - ・会費の徴収方法は郵便局自動引き落としとする。詳細別途
  - ・クラス編成、場所、時間等は参加人数で随時対応
  - ・募集定員を超えた場合は別途定めに従う
  - ・体験入学、見学は随時受け付け
  - ・欠席における他教室への振替参加は当月、翌月内で行う
  - ・教室規約等の遵守
  - ・入会時ピボットフットメール会員に登録
- (7) 問い合わせ先 ピボットフット 理事長 桑田 健秀  
担当者 島田 愛子
- 住 所 : 143-0027 大田区中馬込 1-1-17-504
- 事 務 所 : 電話 : 03-3776-5113 / FAX : 03-6869-9436  
担当者 : 島田 03-5533-8676  
070-4130-2427 (緊急時)
- ホームページ : <http://p-foot.jp>

# NPO 地域総合スポーツ倶楽部・ピボットフット規約

## 第1条 名称及び事務所

この倶楽部は、地域総合スポーツ倶楽部・ピボットフットと称し、事務所を以下に置く。

大田区中馬込 1-1-17-504 電話：03-3776-5113/FAX：03-6869-9436

## 第2条 目的

バスケットボールを中心にスポーツの振興を通して、地域社会の活性化と子供から大人までを対象に「やって、見て、参加して」楽しめる生涯スポーツを提案し、家族の絆回復や青少年への情操教育と健全育成、および健康増進や健康管理としての予防医学・栄養学等の普及を積極的に取り入れて、元気で健康な連帯感あふれる「町づくり」「地域のコミュニティづくり」と、そして「心豊かな人間づくり」「家庭づくり」に貢献するとともに、文武両道を目指し勉学及び文化活動を通して、スポーツ文化の定着を図ることを目的とする。

## 第3条 対象

幼稚園児～大人一般男女とする。

## 第4条 活動内容

この会は、第2条の目的を達成するために、次の活動を行う。

- 1、スポーツの定期教室や交流試合および地域との交流を行う。
- 2、合宿等を行い技術の向上を目指す。また、国際交流等を通じての異文化交流で心身の健全育成を図る。
- 3、勉学含め各種の文化活動を行う。

## 第5条 会員

- 1、この会への入会を希望する場合は、指定の用紙で届け出て受理され会費等を納入した日から会員となる。
- 2、会員資格は1年間で4月から翌3月末までとし、継続意思のある場合は自動継続とする。
- 3、各クラス募集定員を超えた場合は、別に定める。
- 4、会員は、各種の規約等を遵守する。
- 5、退会の場合は、指定の用紙で届け出て受理された月末を持って退会となる。
- 6、ケガ・病気等により一ヶ月を超える長期での休会の場合は、事前に所定の「休会届出書」で届け出て下さい。一ヶ月を単位に当該月会費を免除

し、管理費相当として月会費の 1/3 を徴収いたします。

- 7、会員が「ピボットフット」の名誉を傷つけるような行為をした場合、ならびに会費等を滞納した場合、会員資格は消失する。

## 第6条 会 計

- 1、この会の経費は、会費その他をもってあてる。
- 2、会費は、月会費として各教室ごとに要項等で設定されている会費を納める。また、途中やむない事由で退会する場合は、当該月会費は納めるものとする。
- 3、月会費の他に入会金として 3,000 円（税別）を収める。但し、次年度以降教室参加を継続する場合 2 年目からは、年会費として 3,000 円（税別）を収める。但し、教室によって異なることがある。
- 4、収めた入会金及び各会費は、返納しない。
- 5、試合及び合宿等の参加費用、及び用具代は、必要に応じてその都度徴収する。
- 6、会計監査は、会計士に委託する。
- 7、この会の会計年度は、4 月 1 日から翌年 3 月 31 日までとする。

## 第7条 役 員、指導者

役員は、理事長 1 名、副理事長 2 名、理事若干名、会計 1 名を置く。指導者は、各種目で経験豊かな指導者が行う。

## 第8条 保 険

ピボットフットとして保険に加入する。

## 第9条 練習場所、日時

- 1、場 所 主として公共施設及び小中学校体育館他
- 2、日 時 教室別に定める

## 第10条 規約改正

この規約は、理事会の議決を得てこれを変更する事が出来る。

(付則) この規約は、平成 28 年 4 月 1 日から改定する。

# ピボットフット基本理念

## 1. 指導理念

- (1) スポーツをする事の楽しさを共に分かち合おう
- (2) チームワークとスポーツマンシップの理解の徹底
- (3) 年齢を超えた縦の人間関係の構築
- (4) 勇気と決断で失敗を恐れない人づくり
- (5) 文化活動を含め多角的な人づくり

## 2. 指導方針

- (1) ルールの遵守とコートマナーの徹底から生まれる秩序から心地のよさを体感させる
- (2) スポーツの原点である遊び心を刺激し、選手の感性や創造性及び柔軟性を大事に育てる
- (3) 基本の重要性と、その繰り返し継続する事から生まれる達成感を味あせる
- (4) 勇気で決断できる自信を体得するための基本技術を徹底させる
- (5) 理論的で科学的な指導と明確な目標と目的をもった練習で、直ぐにゲームに生かせるプレーを習得させる
- (6) 子供の目線で、オーバーなパフォーマンスと言葉でわかり易くわかるまで説明をする
- (7) 大きな声での挨拶や返事の徹底と礼儀と礼節を重んじる指導を行う
- (8) 上級者や一流選手のプレーに触れる機会での、視覚からの上達も促す

## 3. 指導者心得

- (1) 常に安全に常に気を配り事故・怪我の無いように練習環境を整える
- (2) いつも明るく笑顔で基本を根気よく、生徒一人一人の練習は「機会均等」を心がける
- (3) 適切かつ判りやすい話し方で、指導内容や注意事項の徹底を図る
- (4) 生徒に対しては、ある程度の威厳を保った態度で接し、馴れ合いにならぬよう勤める。(事故防止のためにも。)
- (5) 技術的な練習に際し、「ダメ・違う」などの否定的な言葉は使わず、褒めて伸ばすよう勤める

- (6) 清潔な身だしなみで礼節と礼儀をもって生活する
- (7) 全てにおいて率先垂範で、選手のよい見本となる
- (8) 指導者同士は互いに尊敬し、良いコミュニケーションを図る
- (9) 謙虚に食欲に、自らの人間性を研鑽し、良い習慣を身に付ける
- (10) 練習中は座らない
- (11) 極めて高い集中力
- (12) 生徒一人一人の、教室以外の生活環境にもアンテナを張り、性格、心理状態、嗜好、家庭環境などを知り得る範囲で把握する。その情報を、スランプや問題行動のあったときに解決の糸口としたい

#### 4. 選手心得

- (1) 大きな声での挨拶と返事をする
- (2) 集合時間は10分前に
- (3) 指導者の話の時は私語は禁止
- (4) 相手の立場にたって考える皆なのチーム
- (5) 失敗を恐れず積極的にトライする
- (6) 準備・片付けは全員で行う、集合は駆け足で
- (7) 切り替えはすばやくする
- (8) 良い習慣を身に付ける
- (9) 仲間はずれを作らない
- (10) お互いを尊重しあう
- (11) 年齢の違う友達を作ろう
- (12) 自分以外の人の練習を良く見て、観察し、よいところを自分のものにしよう

#### 5. 父兄心得

- (1) スポーツのもつ力への信頼を
- (2) 試合も練習も同じ価値
- (3) 継続は力なり
- (4) 子供を信頼し暖かく見守る
- (5) 個性に合った成長を、他との比較はしない

## <指導者紹介>

名前:石原 正敏(いしはら まさとし)

紹介:AHEI 認定インストラクター。

2005年から3年連続、統一全日本10ダンスチャンピオンに輝く。

日本代表選手として世界選手権へ9回出場。

スタジオでの個人レッスンのほか、各地で団体レッスンも行う。

日本テレビ「シャルウィダンス？」にも出演、タレント指導経験あり。

名前:横山 晴巳(よこやま はるみ)

紹介:AHEI 認定インストラクター。

統一全日本10ダンスチャンピオン

統一全日本クラシックショーダンスチャンピオン

スタジオでの個人レッスンのほか、各地で団体レッスンも行う。

日本テレビ「シャルウィダンス？」にも出演、タレント指導経験あり。

名前:中嶋 美奈(なかじま みな)

紹介:AHEI 認定インストラクター。

ダンススタジオを主宰しており、特に子供の育成に定評があり、

全東北チャンピオン、全日本準強化選手を輩出。

その傍らラジオパーソナリティーを経て、現在はフリーアナウンサーとしても活躍。

## ピボットフット理事長 経歴

桑田 健秀

昭和28年生 大田区在住 慶応義塾大学卒 元 NKK

- ・ モントリオール五輪バスケットボール日本代表選手
- ・ 元バスケットボール全日本ジュニアコーチ
- ・ 元(財)日本バスケットボール協会強化・普及委員
- ・ 元バスケットボール日本リーグ機構常務理事
- ・ 日本体育協会 C 級スポーツ指導員
- ・ (財)日本バスケットボール協会公認コーチ
- ・ 荏原ヴィッキーズヘッドコーチ
- ・ 大田観光協会理事

# 個人情報保護方針

## ●個人情報の利用について

NPO 法人地域総合スポーツ倶楽部・ピボットフットでは、みなさまからご提供いただいた個人情報を、以下の目的で利用させていただきます。

\*みなさまからのご依頼やお問合せへの対応のため

※上記以外の目的で利用する場合は、事前にみなさんの同意をいただきます。

※みなさんがピボットフットからの情報配信を希望されない場合、その旨のご連絡をいただければ、情報配信を停止いたします。

## ●個人情報開示について

ピボットフットでは、個人情報をみなさんの同意を得ることなく、業務委託先以外の第三者に開示することはありません。ただし、次のいずれかに該当する場合があります。

\*法令の規定による場合

\*お客様や公衆の生命、健康、財産などの重大な利益を保護するために必要な場合

## ●個人情報の訂正、変更、削除について

ピボットフットでは、個人情報について、ご本人様から修正、変更、削除等のお申し出があった場合には、適切に対応させていただきます。

以上

「個人情報保護方針」に関して、同意頂けましたら、次のご署名欄に、ご自署お願い申し上げます。

「個人情報保護方針」に同意します。

ご署名： \_\_\_\_\_



FAX. 03-6869-9436 へご送付下さい。

## ダンスエクササイズ“ハートフライズ”入会申込書

(雪谷地区)

フリガナ

氏名 \_\_\_\_\_ 性別 男 女

住所 〒 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

携帯番号 \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

FAX \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

(入会時メーリングリスト登録・別紙参照)

学校(園)名 \_\_\_\_\_

生年月日 西 暦 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 年 齢 \_\_\_\_\_ 歳

入会月 (\_\_\_\_月)

### 誓約書

私(名前) \_\_\_\_\_ は、貴団体主催の「ダンスエクササイズ」に入会致します。同教室に入会するからには、教室の規約および指導者からの注意事項を守ることを誓約いたします。

特定非営利活動法人 ピボットフット 御中

西暦 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

保護者氏名 \_\_\_\_\_ ⑩

(自筆での署名をお願いいたします)

別 紙

会員および保護者 各位

NPO 法人ピボットフット  
理事長 桑田 健秀

### 「教室月会費」自動引き落とし手続きについて

会費の納入方法につきましては、郵便局の口座より自動引き落としとさせていただきますのでご協力宜しくお願い致します。

以下の内容をご確認の上、手続き方お願い申し上げます。

1. 開始は、手続き終了翌月分会費より実施致します。
2. 当月分を毎月 10 日に指定口座より引き落としさせていただきます。なお、10 日に引き落としができなかった場合は、再度月内 25 日に実施致します。
3. 引き落とし手数料 25 円は、払込み人の負担とさせていただきます。
4. 引き落とし後、通帳には「ピボットフット〇〇」と表示されます。〇〇には会費対象月（01～12）が表示されますのでご確認ください。
5. 手続きは、最寄りの郵便局で郵便局備え付け「自動払込利用申込書」を記入の上、当月 20 日までに手続きを完了させてください。特に、払込先口座番号「10070-98387111」と払込先加入者名「特定非営利活動法人地域総合スポーツ倶楽部 ピボットフット」をお忘れないようお願い致します。なお、何かご事情があれば事務局までご連絡ください。
6. 「自動払込利用申込書」の種別は 33「会費」です。また、備考欄に教室種目と参加者名および入会月を記載ください。
7. 郵便局に口座が無い方は、お手数ながら口座をおつくり下さいますようお願い致します。

\* お問い合わせは、桑田（03-3776-5113 か 090-2650-1955）までお願い致します。

以 上