

コーディネーショントレーニング「くの字・Sの字運動」

最近、テレビ等で「くねくね体操」として紹介されている「くの字・Sの字運動」の動画の紹介です。

考案者である 荒木 秀夫 先生が解説している日本コーディネーショントレーニング協会の公式動画がこちらから見られます → <http://jacot.jp/co-ordination-doj/menu>

ぜひ、ご家庭で取り組んでみてください！

