

家でゲームばかり…

やる気がない…

発達凸凹

不登校キッズが

運動不足を解消すれば

生活習慣と

心が整う！

アンチグラビティ  
スクール

ゲーム感覚で  
始められる！

不登校キッズの**新**習慣！

体からアプローチするから  
生活も心もすべて整う！

# 親子で新しい習慣を 始めるために

運動不足や不登校で悩むお子さんをお持ちのママへ。

アンチグラビティ・トレーニング  
主宰の小玉美春です

アンチグラビティ・トレーニングでは、  
運動、生活、思考の3つの習慣を  
バランスよく整えるためのプログラムを  
提供しています。

このガイドでは、その全貌を紹介します。



# こんなお悩みありませんか？

- お子さんが不登校で運動不足
- 家でゲームばかりして、  
外に出ようとしない
- ネガティブに考えがち
- なんだかイライラしている
- やる気が出ない
- このまま引きこもりに  
なってしまうのではないかと心配



# アンチグラビティ・トレーニング が目指すもの

アンチグラビティスクールでは、  
お子さんは**運動を楽しみながら**  
健康を取り戻し、**生活習慣も改善**します。

そして、**ポジティブな思考**を身につけ、  
自信を持って新しい一歩を踏み出すことが  
できます。

**不登校から復帰していくときの足掛かりに  
なります。**

ちなみに、不登校からの復帰とは、  
学校へ復帰することだけを  
指したものではありません。

**お子さんが自分の好きなものや強みを見つ  
け、自分で決めた一歩を歩んでいけるよう  
になることを目指しています。**

# 親子で成長するために

このプログラムは、  
親子で参加できるため

ママ自身もお子さんと一緒に成長しながら  
新しい習慣を身につけることができます。

一緒に取り組むことで、  
親子の絆も深まります。



# ほかの支援との違い



アンチグラビティ・トレーニングでは  
**運動、生活、思考の3つの習慣**を整えます。

一般的な運動教室では、  
体づくりや運動技術の向上を  
図ることはできません。

カウンセリングでは、  
悩みを聞いてもらうことで  
心のケアはしてもらえます。

しかし、その先の**行動する**ところまでは  
整えることができません。

私が主宰する  
アンチグラビティ・トレーニングは

**お子さんとママが自分にとっての  
良い習慣をつくり出す  
トレーニングです。**

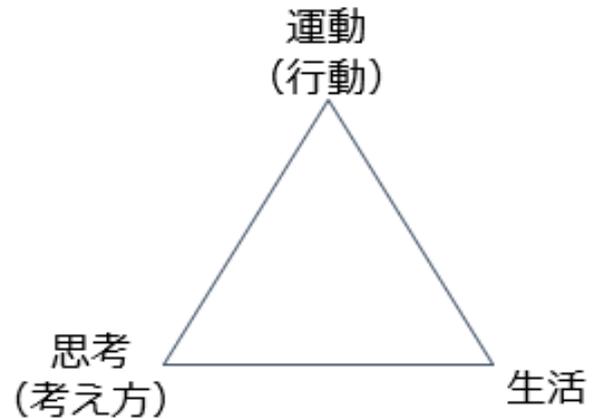
**「運動習慣」  
「生活習慣」  
「思考思考」**

の3つの習慣を

**ゲーム感覚で楽しく**身につけていきます。

**行動力と思考力**を高め、  
**自分で決めて自分で動き出す力**を  
育てていきます。

# アンチグラビティ・トレーニング ゲーム感覚での学び



## 運動習慣について

- ・重力に逆らう「抗重力筋」という筋肉を楽しく鍛える方法を学び、運動習慣をつけていきます

## 生活習慣について

- ・「目的を持って外に出る」ということをゲーム感覚で楽しく実践していきます

## 思考習慣について

- ・誰にでもある思考の癖。思考の癖が出ないような形で物事を考え、行動する方法を学び、実践します。自由な発想が生まれます。

# 自分から「散歩に行く！」 と言ってきました！

## before

不登校になり、家から出ない生活になっていました。不器用なので、挑戦してもできないことが多く自信をなくしていました。

## after

アンチグラビティ・トレーニングでは**運動がレベルごとにクリアできる**ようになっていたところが息子にヒット！**運動の習慣ができてくると、一人でお散歩へ出かけて、草花や石をお土産に持ってくることもありました。**



さらに「今日はどこへお出かけする？」と自分から聞いてきてくれました。こんなことは、はじめてだったのでとても嬉しかったです

# 当たり前から考え方から抜け出せた！

## before

娘はベッドやソファに寝転がって、ひたすら YOUTUBEを見る時間が続き、夕食の時間にやっとのことで移動するという状況が続いていました。 YOUTUBEを見る姿勢もだんだんくずれ、寝そべって、寝姿勢で見るということが気になっていたものの、見てくれている時間は大人しくしているので、そのままにしていました。しかし、どうにかしたいと思っていました。

## after

運動しようと思うと、公園に連れて行かなければならない、着替えなければならぬと、**運動するまでの準備のハードルが高く感じ、子どもを誘うことに、私自身の抵抗がありました。**しかし、**家の中でできる簡単な運動**がたくさんあったので、チャレンジしやすかったです。

思考のトレーニングでは、いつもの**自分の思考の癖が出ないようなワーク**に取り組んで実践したら、困っていた**散らかった机の上がきれいな状態が続いたり、娘が九九を自分で工夫して学び始めました！**



# 今、始めるべき理由

今、この瞬間から始めることで、  
お子さんの健康と未来が変わります。

親子で一緒に新しい習慣を始める  
最適な時期です。

このプログラムを通じて、  
お子さんの運動習慣や生活習慣が整い

健康な体と前向きな思考を  
手に入れることができます。

お子さんの明るい未来を  
サポートしましょう！



この動画を見れば  
体からのアプローチが  
今すぐ始められます！

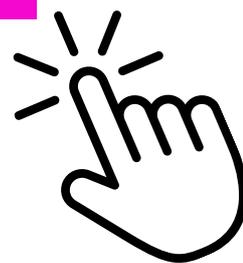
不登校凸凹キッズの  
体と脳の運動不足を解消する！  
アンチグラビティ・トレーニング

～ミニレクチャー～

小玉 美春



START



# 次のステップへ

私と未来に向けての作戦会議をする  
『個別相談会』を実施しております。

この個別相談会は、お子さんが学校に戻ることを目指すための相談会ではありません。

お子さんが自分の好きや得意を発見し、自らの意思で決めて行動できるようになる未来をサポートする作戦会議です。

メソッドの中で、お子さんが自分自身を理解し、自信を持って自らの道を切り開く姿を見れるように、一緒に具体的なステップを考えていきましょう。



# 個別相談会無料ご招待



## 実際のお客様の声



ASDの長男が不登校で動かない毎日を送っていて、さらに肥満傾向。発言もネガティブになっていて、どう対応したらいいか分からなくなって相談しました。相談したことで、光がみえてきました！

▼詳細はこちらをクリック▼

個別相談と一緒に解決！

# 著作権について

著作権について 法的事項：本教材及び収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入ダウンロードされたコンテンツは、あなたの子育てに役立てる途に限定して提供しております。教材に含まれるコンテンツを、一部でも、書面による許可（ライセンス）なく蓄積手段により複製し、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、転載、配布等、いかなる手段においても、一般的に提供することを禁止します。コンサルタント業引用、転載、教育を希望する場合に別途、ライセンス契約が必要となります。

免責事項：当然ながらその結果には個人差があります。この小冊子を使った結果に責任を持つことはできません。

著書

アンチグラビティ・トレーニング 主宰 小玉 美春