

PRESS RELEASE

報道関係者各位

2022年8月9日
野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

リリースカテゴリ

ウェルネス

2023年4月、草加・町田・柏・八王子店にアフタースクールを新規開校 子ども向け「マインドフルネス瞑想」をアフタースクールに導入 五感を使って集中力アップ、様々な角度で物事を見るチカラを養う

スポーツクラブ「メガロス」を展開する野村不動産ライフ&スポーツ株式会社（本社：東京都中野区／代表取締役社長：小林 利彦）は、「メガロスキッズアフタースクール」のカリキュラムに、新たに子ども向けのマインドフルネス瞑想「集中フルネス」を導入します。また、2023年4月より新たに「草加」「町田」「柏」「八王子」の4店舗内にアフタースクールの開校を予定しており、2022年9月より順次説明会を実施いたします。



◆新たに子ども向けのマインドフルネス瞑想「集中フルネス」をアフタースクールに導入

このたびアフタースクールのカリキュラムに導入する「集中フルネス」は、京都「両足院」副住職の伊藤東凌氏が監修する子ども向けのマインドフルネス瞑想を取り入れたプログラムです。「集中フルネス」では、アフタースクール冒頭の10分間、五感「視覚・触覚・聴覚・味覚・嗅覚」を使って集中力を上げるためのトレーニングを行います。五感に集中することで新しい感覚を覚え、色々な角度から物事を見ることの楽しさを学ぶことができます。

マインドフルネス瞑想は坐禅や呼吸法を取り入れ「今この瞬間」に集中するもので、近年世界中で注目されています。マインドフルネス瞑想により自律神経を整えて副交感神経を優位にすることで、ストレス・不安の軽減や集中力向上につながると言われており、メガロスでもこれまで複数のマインドフルネス瞑想プログラムを展開してきました。長引くコロナ禍で子どものメンタルヘルスへの影響も懸念される中、これまでの知見を活かし、新たに子ども向けのマインドフルネス瞑想を展開することで、子どもたちのメンタルヘルス向上と集中力アップを目指します。

あしたを、つなぐ

PRESS RELEASE

◆地域に根差しながら子どもたちを育てるメガロスのアフタースクール、新たに4校を開校（予定）

メガロスでは、これまでに武蔵小金井店、千種店で「メガロスキッズアフタースクール」を開校し多くの方に入会いただいています。アフタースクールは「子どもが自ら考え、行動する力をつける。」をコンセプトに、家庭と地域をつなぐ教育プラットフォームとして地域に根差しながら運営し、「自分の言葉で自分の想いを人に伝えるチカラ」「新しいことに臆することなくチャレンジするチカラ」「集団の中で自分や他社の存在を認めるチカラ」の3つの力を身につけることを目指しています。

既存のアフタースクール2校の好評を受け、2023年4月より新たに「草加」「町田」「柏」「八王子」の4店舗内にアフタースクールを開校します。

「街の健康インフラ」を掲げるメガロスでは、今後も「メガロスキッズアフタースクール」を通し、家庭と地域をつなぐ教育プラットフォームを目指してまいります。

◆子ども向けマインドフルネス瞑想「集中フルネス」概要

目的：子どもの五感「視覚・触覚・聴覚・味覚・嗅覚」を使って、集中力を上げるための働きかけをします。

新しい感覚を覚え、色々な角度から物事を見ることの楽しさを学びます。

実施店舗：武蔵小金井店、千種店／2022年11月1日から（予定）

草加店、町田店、柏店、八王子店／2023年4月（予定）

内容

【視覚】目で見たものの中から情報を収集、ものを細かく観察する力をつける

- ・ 自分以外の他者の「みるめ（視点）」になって街を観察する教育プログラム。当たり前すぎて見過ごしている街の中のさまざまな工夫や、潜在的な価値への気づきをつくります。

【触覚】手先、足先から情報を収集する力をつける

- ・ 足指・手指トレーニングで手足に集中します。
- ・ ボックスの中にもものを入れて、触って何が入っていたかを紙に書き出します。

【聴覚】人の話を集中して聴ける子どもにする

- ・ 音源から様々な音を流し、集中して2分間聴きます。
- ・ 「この音はどこ？何が聴こえた？何がいた？何があった？」などをディスカッションします。

【味覚】食べ物をゆっくり噛み、考えながら食べることで物の本来の味を知る力をつける

【嗅覚】香りを元に呼吸を集中させる

- ・ 食べ物を用意し、視覚に頼らずに匂いを嗅いでその食べ物が何かを考えます。
- ・ 口に入れ、色々な場所に当ててみたり、噛んだり、舌の上で転がしてみます。
- ・ どんな匂いがしたか、何の味がしたか、その味からどんな世界が想像できるかなどをディスカッションします。

◆「メガロスキッズアフタースクール」新規開校予定スクール概要

開校日：2023年4月（予定）

店舗：草加店、町田店、柏店、八王子店

開校曜日：月曜日～金曜日 ※夏休みなどの長期休暇期間は8:00～19:30

利用時間：14:00～20:30

対象：小学1年生～6年生

URL：<https://www.megalos.co.jp/contents/afterschool/>

PRESS RELEASE

◆新規開校スクール 今後のスケジュールについて

説明会予約開始：8月20日（土）～

説明会日程：お申し込みは各店 HP から

9/3（土）八王子：https://www.megalos.co.jp/megalos_wp/hachiouji/school/afterschool/

9/4（日）町田：https://www.megalos.co.jp/megalos_wp/machida/school/afterschool/

9/10（土）柏：https://www.megalos.co.jp/megalos_wp/kashiwa/school/afterschool/

9/17（土）草加：https://www.megalos.co.jp/megalos_wp/souka/school/afterschool/

◆「両足院」副住職 伊藤東凌（いとう・とうりょう）コメント

神経を整えて落ち着く方法を子どもの頃に習得しておく、イライラしにくく、集中力の高い生き方ができます。大人になってから学ぶより、子どもの頃から学んでおく方が効果が期待できる領域です。

<プロフィール>

建仁寺派専門道場にて修行後、15年にわたり両足院にて坐禅指導を担当。アートを中心に領域の壁を超え、現代と伝統を繋ぐ試みを行っている。Facebook を運営する米企業メタプラットフォームズ本社での禅セミナーの開催や、フランス、ドイツ、デンマークでの禅指導など、国際的な活動も実施。2020年7月には禅を暮らしに取り入れるアプリ「InTrip」をリリース。

瞑想ルーム、サウナ、モビリティの空間とプログラムの監修、海外企業のウェルビーイングメンターや国内企業のエグゼクティブコーチも複数担当する。著書に「月曜瞑想～頭と心がどんどん軽くなる 週始めの新習慣～」がある。



▼伊藤東凌氏と当社のオンラインプログラム「マインドフル瞑想&庭園散歩」

<https://www.megalos.co.jp/corporate/wp-content/uploads/2022/04/20220404.pdf>

◆野村不動産ライフ&スポーツについて

スポーツクラブ「メガロス」の事業を通じて地域に住まう方々に健康であることの「喜び」「大切さ」をお伝えし、「健康」と「生きがい」創造に貢献することにより、お客様や社会と共に栄え、成長することを目指しています。「顧客満足を感じと喜びに変える」を企業理念に掲げ、全社員が一丸となってきめ細やかなサービスを最適なタイミングで提供し、お客様に満足を超えた「感動」や「喜び」をお届けしてまいります。近年では、運動能力の基礎が形成される3～8歳の子どもを対象とした、様々な動きを楽しみながら子どもの潜在能力を目覚めさせ、将来の可能性を無限に広げる「ミライク」体育スクールを運営しております。

<https://www.megalos.co.jp/>

あしたを、つなぐ 野村不動産グループ
野村不動産ライフ&スポーツ

あしたを、つなぐ

 野村不動産グループ