

Artfootball at butsumoji



おいでよ
スポ禅！

オツティ

スポ禅

スポ禅
楽しいよ！



まさき和尚

“ハーモニー、心とからだをつなぐスポ禅”

スポーツと禅。この「動」と「静」のハーモニーは「目標達成」に役立つのです。佛母寺でまさき（オツティの禅の先生）から禅を学び、精神力、集中力、無心を習得する。オツティからは、大自然の天然芝グラウンドでオツティコーチングのアートフットボールトレーニングを通じてスポーツ、サッカーの楽しみ方を伝授してもらう。メンタルとフィジカルの強さをアートフットボール（運動神経を発達させる万能ボールスポーツ）と坐禅で鍛え磨きます。

概要：

- ◆スポ禅のテーマ：スポーツと禅をととして、青少年の心とからだの育成
- ◆対象者：U-13の親子（更にU-5, U-8にグループ分け）
- ◆日時：季節により変更
- ◆会場：佛母寺・マザー牧場
- ◆講師：佛母寺住職・松原正樹&オツティ（清野乙彦）元Jリガー（グランパスエイト・FCバイエルンミュンヘン）
- ◆持ち物：スポーツ、サッカー用具一式。防寒具を備える（ウインドブレーカーなど） 帰りの着替え、筆記用具
- ◆食事：お弁当持参、もしくはマザー牧場レストラン利用可能
- ◆スケジュール：季節により変更
- ◆参加費：1家族（こども1人）3000円；（こども2人以上）5000円

*スポーツ保険などの保険は一切含まれていません。

- ◆アクセス：佛母寺現地集合・現地解散

<http://www.butsumoji.com>

住所：千葉県富津市田倉 942-13；TEL：0439-37-2336



詳しいプログラム内容：

アートフットボール：

「アートフットボール」（運動神経を発達させる万能ボールスポーツ）を通じて全心を活性化させる。サッカー選手には欠かせない多くの要素が入っているスポーツです。

坐禅：

坐禅は人の力を作り出す心とマインド（脳神経）、メンタルの強さ、想像力、集中力を磨くものです。それは目標達成能力の技術を得るための道具にも役立ちます。日常生活のレベルから取り入れて実践し、効果を発揮してもらいたいと、オツティコーチングで推進しているものです。

