

ライズ はしかみ 広報誌

平成28年2月号

残寒の厳しい中、春の訪れが待ち遠しく感じます。冬季は空気が乾燥する一方で、寒さにより体温が低下し、免疫力が低下します。インフルエンザやノロウイルスなどに感染しないよう、手洗いうがいを徹底し、外出時にマスクを着用するなどの対策をしっかりと行い、寒い冬を元気に乗り越えましょう。

さて、ライズはしかみは皆様のご支援とご協力により様々な活動・イベント等に参加させていただいております。今後ともよろしくお願いいたします。

☆クラブ活動の様子☆

無料体験キャンペーン 開催決定！！

ご好評につき、「～第2弾～無料体験キャンペーン」を3月2日から3月31日まで開催致します。参加していただいた方は、キャンペーン期間終了後4月からの新規入会に限り、初年度の年会費を無料といたします。期間中は何度でも体験出来ますので、この機会に新しいスポーツを始めてみませんか！？

キッズアスレチック教室

(水) 道 仏 中 学 校
18:30～19:30

(金) 階上 jr. 体操練習場
18:00～19:30

(土) 階上 jr. 体操練習場
16:00～17:30

チアリーディング教室

(水) 道 仏 中 学 校
18:30～19:30

(土) 階上 jr. 体操練習場
13:30～15:30

バドミントン教室

(水) 道 仏 中 学 校
19:00～21:00

(金) 赤保内小学校※
19:40～21:00

※ 3月4日のみ

フラダンス・ヨガ教室

(木) 赤保内集会所
19:30～20:30

第1週・第3週
フラダンス教室

第2週・第4週
ヨガ教室

※ 詳しい日にちは裏面に記載してあります！

～コーディネーショントレーニングとは～

現代の日本では、核家族化や少子化により、コミュニケーション不足に陥ったり、遊べる公園の減少や、犯罪の多発により外で遊ぶ機会が減ってきています。そのため現代の子供たちは、年々運動能力の低下が著しく見受けられます。

そこで、遊びを活用しながら、お友達と楽しく取り組める、コーディネーショントレーニングをご紹介します。コーディネーショントレーニングは基礎となる7つの能力（リズム、バランス、連結、反応、変換、定位、識別）から構成されています。状況を目や耳など五感で察知し、それを頭で瞬時に判断し、具体的に筋肉を動かすといった一連の動作をスムーズに行うためのトレーニングです。現代の子供に必要な体育・知育徳育の向上にも期待でき、様々な運動を行うことで脳から体へたくさんの神経をつなげることで、運動能力を飛躍的に高め、どんなスポーツにも柔軟に対応出来るようになります。

～わんぱく王国～



1月30日（土）、階上町教育委員会が主催する「わんぱく王国」において、コーディネーショントレーニング教室を行いました。

参加した子供達は、遊びを用いたトレーニングに、終始笑顔で楽しく行うことが出来ました。

お問い合わせ

事務所：階上町道仏耳ヶ吠 3 2 - 2 1

T E L : 0178-32-0147

(町民体育館事務所内)

F A X : 0178-32-0157

H P : <http://risehashikami.jp/>

Rise
Hashikami