

# 総合型地域スポーツクラブ

一般社団法人

Rise  
Hashikami

## ライズはしかみ 広報誌

平成 29 年 3 月号

階上町道仏字耳ヶ伏 32-21

TEL:0178-32-0147 (町民体育館)

FAX:0178-32-0157

HP <http://www.risehashikami.jp/>

Mail [info@risehashikami.jp](mailto:info@risehashikami.jp)

寒さも徐々に和らぎ、少しずつ春に近づいてきました。今年度ご卒業される皆さん、おめでとうございます。新年度からも常に向上心を忘れず、目標を持って勉学や部活動に取り組んでください。また、在校生の皆さんは、6年生が築き残してくれた、伝統や功績を受け継いでいきましょう。

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たします。

## チアリーディングチーム「RISE」

### 第11回八戸パフォーマンス劇場 階上町南部芸能発表会



2月26日(日)に、八戸市公会堂において、「第11回八戸パフォーマンス劇場」が開催され、チアリーディングチーム「RISE」の生徒が出演致しました。生徒達は今まで取り組んできた練習の成果を堂々と披露し、完璧な演技をすることができました。



3月5日(日)に、ハートフルプラザ・はしかみにおいて「階上町南部芸能発表会」が開催されました。チアリーディングチーム「RISE」はゲスト出演で会場を盛り上げました。

## コーディネーショントレーニング 7つの能力解説！ ～第3弾 連結能力～

連結能力とは、タイミング良く体を動かし、力加減やスピードに強弱をつけて、動きをスムーズに行う能力です。例えば「走る」という動作は、連結・リズム・バランス能力を組み合わせることで走ることができます。連結能力はスポーツに限らず日常生活にも必要な能力です。

当クラブでは、「キッズ・アスレチック教室」でコーディネーショントレーニングを体験することができます。

詳しい活動  
時間は、裏面  
をみてね！



## みんなでできる運動教室！

幼児から高齢者まで、どなたでも気軽に楽しく参加できる運動教室です！なかなか運動をする機会のない方、子供と一緒に運動したい方にオススメです！お友達やご家族と一緒に楽しく運動してみませんか。

参加費は無料ですので、お友達やご家族をお誘い合わせの上、たくさんの方のご参加を心よりお待ちしております。

☆日時☆

3月26日(日) 10:00~11:30

※ 9:30~ 受付開始

☆場所☆

ハートフルプラザ(大ホール)

☆持ち物☆

飲み物・汗ふきタオル・動きやすい服装

