

総合型地域スポーツクラブ

一般社団法人



ライズはしかみ 広報誌

平成30年12月号

階上町道仏字天当平 1-150
TEL:0178-32-0147 (町民体育館)
FAX:0178-32-0157
HP <http://www.risehashikami.jp/>
Mail info@risehashikami.jp



本格的な冬の訪れを感じるようになりました。これから冬休みを迎える皆さん、寒い冬でも体を動かし体温を維持し、免疫力を高めることで、ウイルス感染や風邪などの発症リスクを軽減することができます。冬休み期間を利用し、当クラブが運営する教室に、是非一度、足を運んでみてください。

さて、当クラブは今年一年、地域の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くことができました。誠にありがとうございました。今後とも、ライズはしかみをよろしくお願い致します。よい年をお迎えてください。



第8回 RISEはしかみ杯 ミニバスケットボール大会



12月1日、2日にミニバスケットボール大会が開催されました。男子は6チーム、女子は9チームが参加しました。寒い中ではありましたが、怪我なく終えることが出来ました。また、今大会の開催に当たり審判の方々、保護者の方々のご理解、ご協力の上で開催されましたことを感謝申し上げます。

皆様、本当にありがとうございました。

男子の部

おめでとう!

女子の部

- 第1位 小中野フェニックス
- 第2位 石鉢ミニバスケットボールクラブ
- 第3位 白銀ミニバス

- 第1位 小中野フェニックス
- 第2位 高館小学校
- 第3位 白銀ミニバス

冬季かけっこ教室 たくさんのご参加ありがとうございました!!

12月15日(土)階上町民体育館において、小、中学生を対象に「冬季かけっこ教室」が開催されました。八戸大学陸上競技部監督の綿谷先生と八戸大学陸上競技部の皆さんに指導していただきながら、体力測定を行いました。なお、体力測定の結果は個々に配布されます。自分のレベルを知りたい!走るのが早くなりたい!と思った方は来年も開催する予定ですので、ぜひご参加ください!!

20m走

20m走は「脚力」を評価しています。小学生時期は特に、ピッチ(脚の回転数)を上げるようなトレーニングを積極的に取り入れましょう。

垂直跳・立幅跳

垂直跳と立幅跳は「脚のパワー」を評価しています。普段のトレーニングで、股関節や膝関節の大きな動きを意識してみてください。

立五段跳

立五段跳は「脚の瞬間的なパワー」を評価しています。低学年であればケンケンパなど、片脚ずつでの力発揮を徐々に練習していきます。

リバウンドジャンプ指数

リバウンドジャンプ指数は「脚のパネの強さ」を評価しています。この値が大きければ脚のパネが強いということになります。日本のトップアスリートであればこの値が4を越える選手もいます。両膝ひざなど、連続ジャンプがとむようなトレーニングが有効ですが、小学生時期では足を速く蹴るようなトレーニングをしてもいいかもしれません。週1回程度にするなど、脚を傷めないように

メディシンボール投げ

メディシンボール投げは「全身のパワー」や「器用さ」を評価しています。速くに投げられる人は、パワーがあり身体の使い方が上手な人です。一見、走ることに関係なさそうですが、実はとても大事な要素なのです。

体力測定は、5種目やるよ!詳しくは左の図を見てね!!



カーモンバイビ-RISEへ

面白い先生いるよっ!



カーモンバイビ-RISEへ

い-ますすぐお問い合わせ!

