

# 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 通信

平成 28 年 12 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://risehashikami.jp/>  
 Mail [info@risehashikami.jp](mailto:info@risehashikami.jp)

本格的な冬の訪れを感じるようになりました。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。来年も、地域の皆様の、健康な体づくりをサポートしていきたいと思っております。今後とも、ライズはしかみをよろしくお願い致します。よいお年をお迎えください。



# 冬季かけっこ教室!



12月2日(土)に階上町民体育館において、小学生を対象に「冬季かけっこ教室」が行われました。八戸学院大学陸上競技部監督の綿谷先生と陸上競技部の皆さんからご指導いただき、今回は、各種テストを実施し、その値を測定することによって、個々の課題や弱点を明らかにすることと、各体力要素を向上させるためのトレーニング方法を紹介していただきました。

～八戸学院大学陸上競技部 かけっこ教室～  
 体力測定結果(2017年12月2日開催)

氏名	性別	学年
	女	小学6年

○ の測定結果

20m走	3.67 秒	立五段跳	7.95 m
垂直跳	20.6 cm	リバウンドジャンプ	0.800
立幅跳	1.95 m	メディシンボール投げ(振り子)	6.90 m

○ 高学年(小学4～6年)の平均値

20m走(平均)	3.76 秒	立五段跳(平均)	6.84 m
垂直跳(平均)	25.2 cm	リバウンドジャンプ(平均)	1.298
立幅跳(平均)	1.92 m	メディシンボール投げ(平均)	9.26 m

○ 高学年(小学4～6年)の平均値

**20m走**  
 20m走は「瞬発力」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ましょう。

**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バなど、片脚ずつでの力発揮を徐々に練習していきましょう。

**リバウンドジャンプ指数**  
 リバウンドジャンプ指数は「脚のバネの強さ」を評価しています。この値が大きいほど脚のバ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を超えようという選手もいます。縄跳びなど、連続ジャンプがともなうトレーニングが有効ですが、小学生時期でバネを強くするトレーニングをしすぎてはいけません。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。遠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、走ること関係なさそうですが、実はとても大事な要素なのです。



各種テスト結果はこのようにして、個人に配布されています!

来年は幼児対象のかけっこ教室も企画中です!



# はまゆり保育園 クリスマス会



## ～チアリーディングチーム「RISE」ゲスト出演～

12月25日(月)に、はまゆり保育園において、「クリスマス会」が行われ、当クラブよりチアリーディングチーム「RISE」がゲストとして出演させていただきました。



**スポーツL!**  
 0000 **BIG**  
 私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。