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 30 年 7 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

夏の楽しみはたくさんあると思いますが、思わぬところに危険はたくさん潜んでいます。熱中症対策を万全に行い、事故のない楽しい夏を満喫しましょう。

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。

～幼児期の運動が身体にもたらす効果～

運動によって、幼児の身体にもたらす効果は、何といっても体力や運動能力の向上です！神経機能が著しく発達する時期なので、力加減のコントロールなど自分で自分の運動を調整する能力を育てることができます。また、けがや事故を防止できる力や、持久力を高めることにもつながってきます。さらに、バランスがよく丈夫な体作りにもつながります。幼児期に運動する習慣をつけておくことで、身体の様々な機能の発達が促され、健康的で活動的な生活習慣を生涯保つことも期待できます。

子どもの運動神経は無限の可能性！
遺伝よりも育て方が大切!!

子どもの運動神経には、遺伝が関係していないわけではありません。センスが良いと呼ばれる部分は、遺伝的なものを含んでいる部分が多いかもしれません。しかし、運動神経そのものは、遺伝的な要素よりも、親の生活習慣が最も関係することがわかっています。普通の子どもの運動神経であれば、幼児期の生活の仕方次第で飛躍的に伸ばすことができます。**親の運動神経が良くて、子どもの運動神経が良く育ちやすいのは、親が子どもを鍛えながら育てるのがうまいから**だと考えられています。運動が苦手な親の場合は、活発な遊びをすることが少なくなりやすく、子どもの運動神経が伸び悩んでしまいがちになります。子どもの運動神経を人並みぐらいに育てたい方は、是非子どもにいろいろな運動を経験させてあげましょう。

家でゴロゴロはもったいない！
夏こそ積極的に体を動かそう！

おしらせ

◆トランポリン教室　毎週月曜日　2 コマへ変更。
16 時 30 分～17 時 30 分（階上ジュニア体操練習場）
17 時 45 分～18 時 45 分（階上ジュニア体操練習場）

◆キッズ・アスレチック教室
水曜日 18 時 30 分～19 時 30 分（道仏小学校）
金曜日 18 時 00 分～19 時 00 分（階上ジュニア体操練習場）

キッズ・アスレチック教室
トランポリン教室
バドミントン教室
チアリーディング教室
フラダンス・ヨガ教室

詳しい活動時間は、裏面をご覧ください