

# ライズはしかみ

令和3年度 9月号

## お家で簡単♪運動遊び！！

第1弾みんなでやってみよう！

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、施設が使えないことや部活動が禁止されるなど、これまで以上に身体を動かす機会が減ってしまいました。そこで今回はお家で簡単に出来る運動遊びをご紹介します。初級から上級までありますので是非お家で取り組んでみてください！！

※運動を行う際は、周りの安全を確認してから行ってください。



### 難易度★ V字バランス

座った状態で床から手と足を離してキープ  
何秒キープ出来るかな？

### 難易度★★ 手押し車

足を持ってもらい、手で身体を支えながら歩いてみよう！！

### 難易度★★★ 足投げキャッチ

足でボールを踏み、ジャンプのタイミングでボールを手でキャッチする！タイミングが命！！

### チャレンジコーナー

- 5秒キープしてみよう
- ◎ 10秒キープしてみよう
- ※ 30秒キープしてみよう

- 前に十歩進んでみよう
- ◎ 後ろに十歩進んでみよう
- ※ 片手を床から離して10秒キープしてみよう

- お腹にタッチしてからキャッチしてみよう
- ◎ 手を1回叩いてキャッチしてみよう
- ※ 手を2回叩いてキャッチしてみよう

身体を動かすことは、身体の健康だけでなく心の成長にも繋がります。もちろん運動能力も高まりますが、失敗しても諦めない強い気持ちを持つことができます。失敗は成功の基ということわざがあるように、失敗を恐れずたくさんの方にチャレンジしてください！！



## レヴァンテFCコーナー



### コロナに負けるな！簡単サッカー自主トレーニングメニュー！

#### ① キックに必要なバランストレーニング「かかしバランス～飛行機バランス」



##### 「トレーニング方法」

- ☆かかしバランス～飛行機バランス～かかしバランス
- ☆移動はゆっくり「5秒」！1回3往復！両足行う！
- 「ポイント！」
- ☆軸足の膝の曲げ伸ばしが重要！グラグラ我慢！

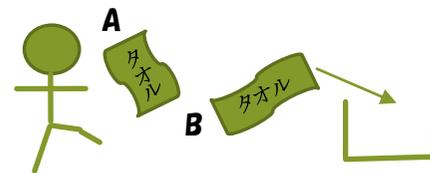
#### ② ヘディングトレーニング「タオル顔乗せキャッチ」



##### 「トレーニング方法」

- ☆タオルを投げてもらい顔に乗せる！
- ☆高さを徐々に変える！交互に行い対決も可能！
- 「ポイント！」
- ☆タオルを最後までしっかり見る！
- ※落下地点を予測して反応する能力がアップします！

#### ③ キックトレーニング「タオルコントロールキック」



##### 「トレーニング方法」

- A タオルキック～顔乗せ・背中乗せ
- B タオルキック～カゴシュート
- 「ポイント！」
- ☆タオルを上に乗るときは体はまっすぐ！
- ☆タオルを前に乗るときは体は前かがみ！

影の努力が一番大事！将来のためにガンバシ！！

## パラリンピック情報☆～金13個 銀15個 銅23個 計51個～

9月5日に東京パラリンピックが終了しました。日本は、金13個、銀15個、銅23個と計51個のメダルを獲得しました。中でも水泳の鈴木孝幸選手が5種目の競技全てでメダルを獲得したことが大きな話題となりました。

義足でも走れる、目が見えなくても泳げる、車いすでもテニスができる。障害という枠を超えてスポーツは世界中で行われています。

### ライズはしかみ教室活動中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、ライズはしかみの教室は全て中止となっています。10月からの再開に向けて感染防止対策等の準備を進めてまいります。状況によって活動の変更又は中止となる場合もありますので、詳しくはライズはしかみHPをご確認ください。