

ライズはしかみ

令和3年度 12月号

お家で簡単♪運動遊び！！ 第4弾

もうすぐ冬休みです。皆さんは冬休みをどのようにして過ごしますか？冬は冬ならではの楽しいスポーツがたくさんありますが、寒くて外に出たくないという方も多いですね。そこで第4弾は、お家の中で簡単にできる冬のスポーツアレンジバージョンをご紹介します。ぜひお家で取り組んでみてください！！

まるでスノーボード！？タオル乗り

チャレンジコーナー

- しゃがんでのっけてみよう
- ◎立ったまま乗ってみよう
- ※片足で乗ってみよう

バランス感覚が身に付きます。
タオルを引く人は、ゆっくり引っ張ってください



バランスディスクでスキージャンプ！？

- 2つのバランスディスクを使ってしゃがんでみよう
- ◎1つのバランスディスクを使って立ってみよう
- ※床に物を置いて、落ちないようにとってみよう

足腰が鍛えられます！！
より深くしゃがむと負荷がかかります。

雪合戦？いや、ボール合戦！！

- 全てのボールを避けてみよう
- ◎全てのボールをキャッチしてみよう
- ※キャッチ！！避ける！！の合図を聞き、指示の動作をやってみよう

フェイントをかけたり、急に合図を出すことによって、対応する力が身に付きます。



レヴァンテFCコーナー



レヴァンテFC キッズコースの様子を紹介します！！

毎週水曜日といえば...レヴァンテFCキッズコースタイムです！町内や町外の年中さん・年長さんが階上中学校に集まり、元気にサッカーをしています。騒がしい雰囲気ですスタートしますが、最後の試合だけはサッカー選手らしい表情になります。元気すぎる子供達ですが、素晴らしい時間です！

- ☆活動場所 階上中学校体育館 **サッカー選手への第一歩...**
- ☆活動日 毎週水曜日
- ☆活動時間 18:00~18:45 **元気すぎる子大歓迎！！**
- ☆対象 年中・年長
- ☆参加料 500円/1回(初回のみ別途で保険料1,000円かかります)
- ☆申込方法 電話またはメールでお申し込みください。(担当:松原)
- 電話 0178-32-0147 メール levante.fc2018@gmail.com



プロサッカー選手の名言
夢は語ったほうがいい。
言わなきゃ何も始まらないから。
三浦 和良



笑顔でおやこ体操教室開催！！

昨年度に続き、おやこ体操教室を開催いたします！！
寒い冬こそ親子で一緒に身体を動かしましょう。
今回は、ボールを使った運動や身体づくり運動等を楽しんでいきます！！

日程: 12/12、26 ハートフルプラザ・はしかみ
(R4)1/16、30 赤保内小学校

時間: 10:00~11:00 9:30から受付

参加料: 無料

対象: 3歳以上の幼児と保護者

お申込みは随時受け付けています♪

参加者募集中

【令和3年度青森県教育委員会委託事業】
みんなが主役！
スポーツ健康づくり事業 **参加者大募集！！**

笑顔でおやこ体操教室

- 開催日 12/12/26(ハートフルプラザはしかみ)
(R4)1/16/30(赤保内小学校体育館)
- 時間 10:00~11:00 (9:30~)
- 募集対象 3歳以上の幼児と保護者
- 参加料 無料
- 持ち物 マット・タオル・飲み水
- 申込方法 電話またはメールでお申し込みください。お申し込みは随時受け付けています。

主催 青森県教育委員会
企画 青森県教育委員会
実施 青森県教育委員会
お問い合わせ先 0178-32-0147 (担当:松原)

お申し込み	お申し込み	お申し込み
お申し込み	お申し込み	お申し込み
お申し込み	お申し込み	お申し込み

【笑顔でおやこ体操教室】お申し込み <12/8 (金)>

学校施設に関するお知らせ

11/13(土)から学校施設の利用が可能になりました。各教室の無料体験も行っていますので詳しくは裏面の活動予定をご確認のうえ、ライズはしかみへお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先 0178-32-0147 (町民体育館事務所内)

