

ライズはしかみ

令和4年 1月号

お家で簡単♪運動遊び！！

第5弾

休みの日は、生活リズムが崩れてしまいがちですが、少し身体を動かすだけでもストレス発散や運動不足解消になります。1人よりも誰かと一緒に身体を動かすことにより、コミュニケーションを図ることもできます。運動遊びはたくさんのメリットがあるので空いている時間に取り入れてみてください。

①背中乗りスーパーマン



チャレンジコーナー



- 3秒キープしてみよう
- ◎5秒キープしてみよう
- ※横向きでスーパーマンになってみよう

- ・バランス感覚が身に付きます。お子さんは身体をまっすぐにしましょう。
- ・落ちてしまった時の為に下が柔らかい場所で行いましょう。

②四つん這い相撲対決



- 5秒倒されないようにしよう
- ◎10秒倒されないようにしよう
- ※お家の人を倒してみよう

- ・倒されないように踏ん張ることで体幹が鍛えられます。同じ方向だけでなく、色々な方向からおしてみましょ。

③ボール渡し



- トンネルを作って渡してみよう
- ◎頭の上を通して渡してみよう
- ※リズムよくボールを渡してみよう

- ・色々な方向に身体をひねってみましょ。
- ・お子さんは、どこにボールが来るかを予測する力が身に付きます。
- ・ウエストも細くなりますよ！



レヴァンテFCコーナー



2021 POLARIS CUP U-12優勝！！

2021 POLARIS CUPで、強豪チームを相手に接戦を制し、U-12が見事優勝を勝ち取りました！試合終了の笛が鳴った瞬間、全選手が目に涙を浮かべていました。最後まで仲間のために、チームのために頑張った選手達は、最高に輝いていました。応援していただいた皆様、本当にありがとうございました。

他の大会では、1年生・2年生・3年生の選手達もたくさん試合をして、サッカー選手として、素晴らしい成長をしています。

練習や試合を一生懸命頑張ってくれる選手達に、本当に感謝です。



今年もLevante.FC階上を、宜しくお願い致します！！

冬期学童スポーツレクリエーション教室！！！！

冬休み期間、町内の学童を対象にスポーツレクリエーション教室を行いました。今回は「リズムライトレーニング」を行い、たくさん汗を流しました。初回は苦戦もしていましたが、回数を重ねるごとに音楽に合わせてながら、楽しそうにジャンプしている様子がとても印象的でした。



注目！リズムライトレーニングをもっと詳しく！！

リズムライトレーニングとは、1本の線を使い、多様性のある動きや巧みな身体の動きを習得することが出来ます。ステップは200種類以上あり、これからオフシーズンに入る部活などには体幹トレーニングにもなり、ステップワークも身に付くため取り組んでもらいたい運動です。