

総合型地域スポーツクラブ

ライズはしかみ

令和3年度 11月号

お家で簡単♪運動遊び！！

第3弾

風が冷たくなり、いよいよ冬本番を迎えようとしています。寒くなると外に出る機会が減り、お家で過ごす時間が長くなります。そこで第3弾は、身体が温まる運動遊びをご紹介します。たくさん身体を動かして寒い冬を乗り切りましょう。写真でわかりにくい部分はInstagramにて動画配信もしていますので、是非ご覧ください。

Instagramアカウント: [risehashikami216](#)

手つなぎグーパージャンプ

チャレンジコーナー



- リズムよく5回ジャンプしよう
- ◎グーパーが互い違いになるようにジャンプしよう
- ※グーの時に片足にしよう

リズム能力が身に付くことによって、縄跳びが跳べるようになったり走りが速くなります。

- 5回連続に挑戦しよう
- ◎グーの時に片足にしよう
- ※グーの時に半分ひねろう

信頼が大事！！上の運動の応用編です。初めは手を繋ぎながら行ってみましょう。

- 回ったあとに手を叩いてからキャッチしよう
 - ◎ボールを使って1バウンドでキャッチしよう
 - ※2バウンドでキャッチしよう
- 陸上などのスタートダッシュに効果的です！
投げた人の周りを1周回ってキャッチ！



バンブージャンプ



落としてキャッチ



レヴァンテFCコーナー



試合の様子を少し紹介します！

- ・JFA第45回全日本U-12サッカー選手権大会 青森県大会
6年生にとって集大成となる大会です。大変悔しい結果となってしまいましたが、試合終了後の6年生の涙は後輩たちへの熱いメッセージとなりました。
- ・第45回八戸市少年サッカー新人大会
5年生が中心となる大会です。来年度を見据えてチーム状況を確認しながら試合を行いました。選手達が最後まで全力で頑張ってくれたので、選手とチームの課題を知ることが出来ました。
- ・第12回COOP杯争奪U-10青森県少年サッカー大会
2年生～4年生が出場しました。ドタバタの試合でしたが、随所でサッカー選手らしく素晴らしいプレーを披露してくれました。必死で頑張った中で生まれた数々の珍プレーに、観客から楽しそうな声がたくさん聞こえていました。



～活動の様子～

体育館の利用制限が緩和されたことにより、町外からの参加者も増え教室に笑顔がたくさん見られます！！

新規入会募集中！！

キッズトレーニング教室



バドミントン教室



コーディネーション教室



トランポリン教室

