

ライズはしかみ

令和4年 3月号

お家で簡単♪運動遊び！！

第7弾

運動遊びは、楽しいだけでなく怪我を防止する効果もあります。どんなスポーツでも怪我はつきものですが、怪我をしない身体を作ることができます。怪我をしない身体を作り、暖かい日は外でたくさん遊びましょう。

チャレンジコーナー



- 前に歩いてみよう
- ◎後ろに歩いてみよう
- ✳️片足をあげてキープしてみよう

・お尻をしっかりあげて歩いてみましょう。腕や足腰のトレーニングにもなりますよ！！小さな段差を越えて歩くもの面白いです！



- 15秒ひっくり返されないように頑張ろう
- ◎お父さんをひっくり返してみよう
- ✳️四つん這いで倒されないように頑張ろう

・体幹を鍛えることができます。お子さんをひっくり返す時には、頭などをぶつけないように注意しましょう。時間を決めてやるのも面白いですよ！！



- 5秒バランスをとってみよう
- ◎膝を伸ばし、少し高い状態で10秒キープ
- ✳️手を伸ばして飛行機になってみよう

・初めは手でお子さんを支えてあげましょう。バランスがとれて来たら徐々に手を離してみてください。体幹を鍛えながら空中感覚が身に付きます。



レヴァンテFCコーナー



1年間…たくさんの感動をありがとう！！

新型コロナウイルスの影響により、3月に予定されていた6年生の大会が、全て中止となってしまいました。

今年1年を振り返ってみると、本当にいろんな出来事があった1年でした。6年生が2名でスタートし、初めは試合で勝つことが難しい状況でしたが、6年生の人数が少ないことを言い訳にせず、選手達が一生懸命練習を頑張ってくれたおかげで、勇気を持って戦えるチームになり、試合で勝つことが増えました。

この1年で、サッカーの技術も成長しましたが、それ以上に「心」が物凄く成長したなと感じています。「仲間に対しての言葉」「仲間の失敗を否定せず助ける」「仲間の成功と頑張りを褒める」この3つの事をたくさん伝えました。

簡単に行える行動だと思っていましたが、選手達は苦戦していました。しかし6年生が、なぜこの行動が必要なのかを理解し、練習や試合で率先して行ってくれたおかげで、今では当たり前のように全選手が行えるようになり、強く優しい心を持った人に成長してくれました。

新型コロナウイルスの影響で、様々な制限があり、とても苦しい1年でしたが、一生懸命頑張ってくれた選手達に感謝です。1年間本当にありがとう！！

※ライズはしかみ教室紹介※

～1年間を振り返って～



トランポリン教室

初めは全員が初心者でジャンプもまっすぐ跳べない子もいましたが、今では前宙や宙返り、ジャンプを活かした応用などどれもが憧れる技にたくさん挑戦しました。



チアリーディング教室

新型コロナウイルスの影響で発表会はほとんどできませんでしたが、大好きなダンスをお友達と一緒に踊り笑顔あふれる活動になりました。



コーディネーション教室

道具を使いながら楽しく活動しました。ボールを投げてキャッチするという動作をアレンジしたり、鬼ごっこをしたりたくさんの笑顔が見られました。



バドミントン教室

バドミントンは年齢関係なくだれでも参加できる為、親子で参加してくださる方も多くにぎやかな活動になりました。

