

# 総合型地域スポーツクラブ

一般社団法人

Rise  
Hashikami

## ライズはしかみ 通信

平成30年7月号

階上町道仏字天当平 1-150  
TEL:0178-32-0147 (町民体育館)  
FAX:0178-32-0157  
HP <http://www.risehashikami.jp/>  
Mail [info@risehashikami.jp](mailto:info@risehashikami.jp)

夏の楽しみはたくさんあると思いますが、思わぬところに危険はたくさん潜んでいます。熱中症対策を万全に行い、事故のない楽しい夏を満喫しましょう。

さて、ライズはしかみは皆様のご支援とご協力により様々な活動・イベント等に参加させていただいております。今後ともよろしくお願いたします。

## ～幼児期の運動が身体にもたらす効果～

運動によって、幼児の身体にもたらす効果は、何といたっても体力や運動能力の向上です！神経機能が著しく発達する時期なので、力加減のコントロールなど自分で自分の運動を調整する能力を育てることができます。また、けがや事故を防止できる力や、持久力を高めることにもつながってきます。さらに、バランスがよく丈夫な体作りにもつながります。幼児期に運動する習慣をつけておくことで、身体の様々な機能の発達が促され、健康的で活動的な生活習慣を生涯保つことも期待できます。



## 子どもの運動神経は無限の可能性！ 遺伝よりも育て方が大切！！

子どもの運動神経には、遺伝が関係していないわけではありません。センスが良いと呼ばれる部分は、遺伝的なものを含んでいる部分が多いかもしれません。しかし、運動神経そのものは、遺伝的な要素よりも、親の生活習慣が最も関係することがわかっています。普通の子どもの運動神経であれば、幼児期の生活の仕方次第で飛躍的に伸ばすことができます。親の運動神経が良くて、子どもの運動神経が良く育ちやすいのは、親が子どもを鍛えながら育てるのがうまいからだと考えられています。運動が苦手な親の場合は、活発な遊びをすることが少なくなりやすく、子どもの運動神経が伸び悩んでしまいがちになります。子どもの運動神経を人並みぐらいに育てたい方は、是非子どもにいろいろな運動を経験させてあげましょう。

## 家でゴロゴロはもったいない！ 夏こそ積極的に体を動かそう！

おしらせ

- ◆トランポリン教室 毎週月曜日 2コマへ変更。  
16時30分～17時30分(階上ジュニア体操練習場)  
17時45分～18時45分(階上ジュニア体操練習場)
- ◆キッズ・アスレチック教室  
水曜日 18時30分～19時30分 (道仏小学校)  
金曜日 18時00分～19時00分 (階上ジュニア体操練習場)

キッズ・アスレチック教室  
トランポリン教室  
バドミントン教室  
チアリーディング教室  
フラダンス・ヨガ教室

詳しい活動時間は、  
裏面をご覧ください

