

総合型地域スポーツクラブ



一般社団法人

ライズはしかみ 広報誌

令和元年 12 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

本格的な冬の訪れを感じるようになりました。これから冬休みを迎える皆さん、寒い冬でも体を動かし体温を維持し、免疫力を高めることで、ウイルス感染や風邪などの発症リスクを軽減することができます。冬休み期間を利用し、当クラブが運営する教室に、是非一度、足を運んでみてください。

さて、当クラブは今年一年、地域の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きました。誠にありがとうございました。今後とも、ライズはしかみをよろしくお願い致します。

よい年をお迎えください。

第9回ライズはしかみ杯ミニバスケットボール大会 赤保内女子ミニバス優勝！！



おめでとう！！



11/30、12/1 に行われた第 9 回ライズはしかみ杯ミニバスケットボール大会で、赤保内女子ミニバスが優勝しました。

男子は、小中野フェニックスが 2 連覇を果たしました。6 年生が抜け、新メンバーでの試合でしたが、迫力と各チームの団結力を感じる試合でした。選手の皆さんお疲れ様でした。



「冬季かけっこ教室」

12/7 (土) に「冬季かけっこ教室」が行われました。八戸学院大学陸上競技部監督の綿谷先生と陸上競技部の皆さんにご指導いただきながら、体力測定や各種トレーニングなどを行いました。今回の体力測定の結果は、個人に配布されますので、その結果を元に、冬休み新しいスポーツにチャレンジしてみたいかがでしょう



ご参加ありがとうございました！！

赤保内小学校親子コーディネーション

12/6(金)赤保内小学校 2 年生の親子レクが行われ、親子コーディネーションで楽しく身体を動かしました。コーディネーショントレーニングでは、遊び感覚であらゆるスポーツに対しての神経系を鍛えることが出来ます。コーディネーション能力には、7 つの能力があり、その能力をバランスよく鍛えることで将来的にどんな競技にも対応できる身体を作ることが出来ます。寒い冬にみんなで楽しく身体を動かしましょう！！

