

## 新年あけましておめでとうございます

皆様におかれましては、お健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

当クラブでは、本年も地域の皆様のニーズに添ったスポーツプログラムを提供し、「いつでも・どこでも・誰でも」がスポーツに親しめる環境作りをしていきたいと考え、スタッフ一同新たな気持ちでスタート致しました。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

# 冬季 スポーツレクリエーション教室



冬休み中に、各保育園の学童にきている児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、キンボールを使ってバレーボールに挑戦し、チームで力を合わせてボールを打ち返したり、ネットに阻まれ思うようにボールを返すことができなかったりと苦戦しながらも終始楽しく活動することができました！

寒い中での活動でしたが、寒さを感じさせないほど盛り上がり、元気に体を動かすことができました！

## ~定期教室の紹介~

楽しいことまちがいなし！！

### トランポリン教室



トランポリン教室では、幼児から小学生までレベルを変えながら楽しく活動しています。トランポリンは、不安定な空中でバランスをとるので、筋力や体幹を鍛えることができます。また、トランポリン運動で体を動かすことで脳の発達を促し、脳の働きが活発になる効果も！楽しく全身運動ができ、たくさんのごことに挑戦できる教室です。ぜひ参加してみてください！！

一緒に楽しくダンスしましょう！！

### チアリーディング教室



チアリーディングの発祥はアメリカで、スポーツを応援したり、学校（地域）のイベントで演技をして盛り上げる役割があります。チアリーダーは、学校（地域）の代表として、技術を磨くだけでなく、学校の勉強もきちんとこなし、明るく、礼儀正しく、ユーモアがあることが求められます。ライズはしかみでは、チアリーディングを通して、笑顔やマナーが身に付き、応援する気持ち、感謝する気持ち、仲間と一緒に協力して演技を作り上げることなどを学んでほしいと思い、活動しています！