

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2年2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

今年は、雪も少なく、過ごしやすい季節となっていますが、冬季は空気が乾燥する一方で、寒さにより体温や免疫力が低下します。インフルエンザや様々なウイルスから身を守る為、外出時にはマスクをし、外出後には手洗いうがいを徹底するなどの対策をしっかりと行い、冬を元気に乗り越えましょう。

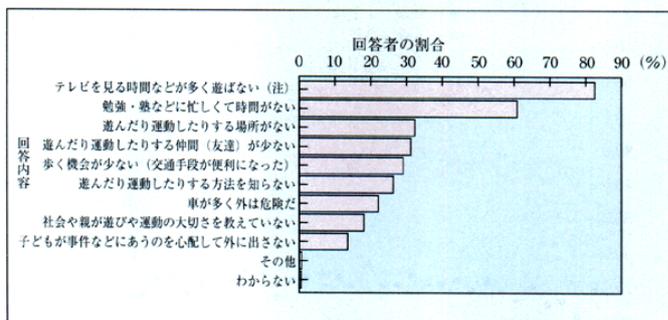
子供の「学力」と「体力」の知られざる深い関係

また、運動をすることにより、五感が刺激され、感情が豊かになると共に、考える力も身に付きます。一日の生活の中で、すこしでも運動をとり入れてみてはいかがでしょうか。

アンダース・ハンセン氏は、著書「一流の頭脳」の中で、「机に座って問題を解かせるだけでは、子供の学力は決して上がらない。」と唱えました。右の図のように、昔に比べ、遊ぶ機会が減ってしまっているのが現状です。中でも、テレビを見たり、ゲームをする時間が多く、運動遊びをしないという意見が80%でした。

ある実験で、週2回の体育の授業をしたクラスと、毎日体育の授業をしたクラスとでは、毎日体育をしたクラスの方が学力は高いという結果が出たそうです。このように、運動することは、学力と深く関係していることがわかります。

図 I-3-4 今の子どもが運動不足の理由



(複数回答)

(注) テレビを見たり、ゲームをする時間などが多く、外で遊ばなくなった

(資料) 総理府「体力・スポーツに関する世論調査」(平成9年10月)

ライズには楽しく運動できる教室がたくさんあります！！

コーディネーション教室

ドイツ発祥のコーディネーショントレーニングは、スポーツをより簡単な遊びへと変化させた「運動遊び」です。あらゆる能力を最大限に引き出すことが出来ます。また、「運動遊び」を通じて様々なスポーツに触れることが出来るので、どのスポーツにも対応できるようになります。オリンピックで活躍している選手も小さいころにコーディネーショントレーニングを経験していたと言われています。遊び感覚で、スポーツの基礎が出来るのは、コーディネーション教室の魅力です。お子さんが、なんのスポーツに向いているのかわからないという保護者の方にもアドバイスすることが出来ます。是非一度ご参加ください！！

バドミントン教室

親子で一緒に楽しめる教室です。誰でも気軽に出るスポーツというのが一番の魅力です。簡単なスポーツですが、運動量も多い為、楽しみながら自然と体力がつくのも特徴です。あまり身体を動かす機会がない、お父さん、お母さんも是非お子さんと一緒にバドミントンをやってみてはいかがでしょうか。

3/1(日)に南部芸能発表に、

チアリーディング RISE が参加します！！

時間:13:30 頃～

場所:ハートフルプラザはしかみ

