

令和2年7月号

夏本番に近づいてきました。蒸し暑くじめじめしている日は、体が汗を蒸発しきれずに体の中に熱がこもりがちになり、熱中症の危険性があります。運動をしている時はもちろんのこと、運動をしていない場合でもこまめな水分補給は欠かさずに行いましょう。

さて、ライズはしかみでは、イベントや事業に向けて様々な計画を立てています。今後ともご支援、ご協力をよろしくお願い致します。

## 運動遊びに関する3つの動き



広報誌、6月号では、「運動遊びの効果」を記載しました。今回は、「運動遊びに関する3つの動き」について具体的な遊びを紹介していきます。



### 1.身体を移動する動き

- 主に「走る」「跳ねる」「のぼる」など上下・水平方向移動や回転運動です。
- 馬跳びをした後にすぐに股下をくぐる運動や段ボールくぐり抜けゲームなどがおすすめです。親子で行うと会話も増え、よりお子さんには効果的です。

### 2.物を操作する動き・力試しの動き

- 「運ぶ」「わたす」「投げる」など、物や自分以外の他者を扱う運動です。
- 柔らかい新聞紙などを上に投げキャッチする動作や手を何回叩けるかを競っても楽しいです。
- 保護者と一緒にどっちが高く投げられるか競争してみましょう。

### 3.身体のバランスを取る動き

- 「立つ」「起きる」「わたる」など姿勢変化や平行維持の運動です。
- 線鬼ごっこや子供同士で「かめの親子」のように積み重なる遊びも効果的です。
- ただし、線鬼ごっこは衝突の恐れもあるので注意しましょう。

## レヴァンテFC階上



## U-12サッカーリーグ

# 開幕！！



新型コロナウイルス感染拡大防止の為、サッカーの試合数も減りましたが、U-12 サッカーリーグが7/4から開幕しました。新型コロナ感染防止対策として、大声を出さない、試合前の握手をしないなど、いつもとは違う雰囲気での試合でした。今後ともレヴァンテFC階上の応援をよろしくお願い致します。リーグ優勝目指して頑張ります！！

