

# 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 通信

令和2年7月号

階上町道仏字耳ヶ伏 32-21  
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)

いよいよ夏本番です。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お過ごしください。

当クラブでは、楽しい教室を行っておりますので、是非一度足を運んでみてください。



## 運動遊びに関する3つの動き



ライズ通信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 キッズコース創設★

### ・レヴァンテFC 階上とは？

階上町で、小学1年生～6年生までを対象に活動をしている「サッカーチーム」です！

### ・キッズコース創設の目的は？

サッカーが大好きな子供達が、思う存分サッカーを楽しむ場を提供したいと考え、創設しました！

### ・キッズコースで何が習得できる？

1. サッカーの技術・楽しさを習得！
2. 道具を大切にすること！
3. ルールを守ること！
4. 仲間との助け合い！
5. 自ら考えて、勇気を出して行動すること！



**子供達の夢や目標達成のお手伝いをします！！**

活動場所：階上中学校 体育館

※階上中学校体育館が使用できない場合は、お休みになります。

活動日時：毎週水曜日 18:00～18:45

※8月の活動日「8/19」1回

対象：年中・年長

参加費：1回1人 500円（当日受付）

※初回参加時 スポーツ安全保険加入登録料 1,000円

持ち物：・運動靴・飲み物・汗ふきタオル

運動が出来る服装でお越し下さい。

申込方法：お電話又はメールでお申し込み下さい。

ライズはしかみ事務局

TEL：0178-32-0147（平日9:00～16:00）

Mail：[info@risehashikami.jp](mailto:info@risehashikami.jp)

その他：保護者の方は、マスク着用の上2階ギャラリーで見守りをお願い致します。

