

# 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8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](mailto:info@risehashikami.jp)

楽しかったお盆休みも終わり、まだまだ厳しい暑さが続いています。  
今年はコロナ対策のためマスクの着用や換気もしなくてはならず、例年以上に暑く感じますが、こまめに水分補給を行い、熱中症対策をしっかりとして元気に夏を乗り切りましょう。

## スポーツによる心の成長と効果



「スポーツは体を動かすもの」と考えている方が多いかもしれませんが、ほかの友達と一緒に過ごすことで共同生活に慣れたり、協調性を身に付けたりできるなど、人間的な成長も期待できます。心を養うという点に関しては、どのようなスポーツでも構いません。子どもが望んだものや、お友達が習っていて興味が沸いたスポーツをやらせてみるといいでしょう。どの競技を選んでも、子どもはスポーツを通して、主に右に挙げる3つを習得します。

### 1. 勇気

スポーツでは、常に多くのチャレンジを求められます。新しいことに挑戦することで度胸が付き、様々な局面に立ち向かう「勇気」が身につきます。

### 2. 自信

子どもは自信を付けることで大きく成長します。多くの目標にチャレンジし、それを乗り越えることで「成功体験」を手に入れます。

### 3. 行動力

スポーツでは、多くの局面でチャレンジすることが必要になります。誰かに指示される前に自分で考え、実践する「行動力」が身につきます。

「**勇気・自信・行動力**」を得ることで…

- ①早いうちから自立した考えを持つようになる。
- ②社会への適応力が養われ、学校での交友関係が広がる。
- ③自分自身を好きになり、ポジティブな思考になる。

スポーツで、元気な子供に成長しましょう！！

## 運動の良し悪しは遺伝だけじゃない！！

子どもの運動神経には、遺伝が関係していないわけではありません。しかし、運動神経そのものは、遺伝的な要素よりも、親の生活習慣が最も関係することがわかっています。子どもの運動神経は、幼児期の生活や運動経験次第で飛躍的に伸ばすことができます！この機会に是非、ライズはしかみでスポーツに挑戦してみませんか。

### コーディネーション教室

コーディネーショントレーニングを通じて、子供の持つ能力を高めます！！



### トランポリン教室

楽しくジャンプしたり、バク転にも挑戦できるかも！！



### レヴァンテFC キッズコース

みんなで楽しくサッカーをしよう！

# 無料体験 随時募集中

詳しい活動時間は、裏面をみてね！

### バドミントン教室

家族で参加できて、親子で楽しめる教室です！



### チアリーディング教室

音楽に合わせて仲間とダンス！様々なイベントにも参加します！！