

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



階上町道仏字耳ヶ吠 32-21
TEL:0178-32-0147 (町民体育館)
FAX:0178-32-0157
HP <http://www.risehashikami.jp/>
Mail info@risehashikami.jp

令和2年12月号

本格的な冬の訪れを感じるようになりました。寒い冬でも体を動かし体温を維持し、免疫力を高めることで、ウイルス感染や風邪などの発症リスクを軽減することができます。強い体を作るために、当クラブが運営する教室に、是非一度、足を運んでみてください。

さて、今年は新型コロナウイルスの影響により急な活動場所の変更やあらゆるイベントが中止となりましたが、皆様のおかげで今年一年乗り越えることが出来ました。誠にありがとうございました。今後とも、ライズはしかみをよろしくお願い致します。よい年をお迎えください。

寒い今こそ運動を！！ 夏よりも冬の方が基礎代謝が高い！？



基礎代謝とは、何もせずにじっとしている間でも生命活動を維持するために使われているエネルギーのことです。意識せずとも自動的に・生理的に消費されています。

冬の方が夏よりも基礎代謝が高い理由は、気温が低くて寒い分、体温が下がりにくい様に維持させようとするエネルギーが大きく動くからです。もちろん基礎代謝が高い・低いというのは年齢・体型・体質・運動量・生活習慣・食生活によっても変わる為個人差があります。

冬はスキーやスケート、お友達と一緒に雪合戦など冬ならではの楽しみ方を見つけ、たくさん身体を動かしましょう！そして風邪にも負けない強く丈夫な身体を作りましょう！！



～ライズスタッフ松原のつばやき～



子供達へ... 「勇気」を持って行動しよう！！



普段の生活の中で、どれだけ勇気を持って行動をしていますか？

「学校生活」

- ・授業中に積極的に発言していますか？
- ・苦手なことにチャレンジしていますか？
- ・困っている仲間を助けていますか？
- ・先生のお手伝いを率先して行っていますか？

「スポ少活動や習い事」

- ・不得意なことにチャレンジしていますか？
- ・積極的に声を出していますか？
- ・仲間の頑張りを褒めていますか？
- ・自分で考えて練習をしていますか？
- ・準備や後片付けを率先して行っていますか？

一個づつ勇気を出してやってみよう！

あなたは何個出来ていますか？

「逃げてしまう子」「勇気を出せない子」の考え

① 恥ずかしい ② 失敗すると怒られる ③ 誰かがやる
最近、このような考えをしてしまう子が増えたように思えます。しかし、これは子供が全て悪いわけではありません。大人の考えが優先されてしまい、子供に制限を掛けてしまっていることも関係していると私は思います。

子供達には、どんどんお手伝いや、自分のことを自分でやらせてあげてください。

そして、失敗をしても、チャレンジしたことを褒めてあげてください。

笑顔で活発な子供が増えることを願っています！