

総合型地域スポーツクラブ

# ライズはしかみ

令和3年度 7月号

階上小学校

## 笑顔で楽しくコーディネーショントレーニングⅣ

7/9(金)階上小学校にて「親子で楽しくコーディネーショントレーニングⅣ」を行いました。早くも4回目を迎え、今年も元気な子供達と一緒に楽しく活動しました。

今回は、バランスディスクをメインに活動しました。バランスディスクは体幹を鍛えるだけでなく、骨盤を正しい位置に戻すことで走りが早くなったり、腰痛が解消されるなど子供にも保護者にも嬉しい道具です。最初は、バランスディスクの上に乗ることが出来なかった子も最後はずっと乗っていられるようになりました。終始たくさんの笑顔が見られ本当にうれしく思います。

階上小学校の皆さん、保護者の方々、先生方ありがとうございました。



## 好評につき第二弾☆彡 ~うんどうあそび教室~

第一弾のうんどうあそび教室へのたくさんのご参加ありがとうございました!! 外出の機会が減ってしまい、家でも身体を余らせてしまっているお子さんは多いようです。1時間という短い活動時間ですが、親子一緒に思いっきり身体を動かす事で親子の絆を深めることができ、また運動不足解消にもなります。第二弾は、第一弾の時よりも少し難しい内容にはなりますが、初めての方でも出来る内容になっていますので、是非お気軽にご参加下さい。たくさんのご参加お待ちしております!!

※活動場所やお申込み方法につきましては、各保育園に配布しているチラシ又はHPをご覧ください!



## レヴァンテFCコーナー



### ついに…あのキッズコースが…再開!!

新型コロナウイルス感染拡大防止のため学校施設が使用できず活動を休止していた「レヴァンテFCキッズコース」を、7月より再開致しました!!

活動再開初日は、町内外から12人の子供達が参加してくれました!

サッカーがどんどん上手になるトレーニングを提供しています。

まだまだ未来のサッカー選手を募集しています!

サッカー選手への第一歩をスタートしてみませんか? ?



☆活動場所 階上中学校体育館

☆活動日 毎週水曜日

☆活動時間 18:00~18:45

☆対象 年中・年長

☆参加料 500円/1回(初回のみ別途で保険料1,000円かかります)

☆申込方法 電話またはメールでお申し込みください。(担当:松原)

電話 0178-32-0147 メール levante.fc2018@gmail.com



## ~つなぐ\*つながる~はしかみリレーマラソン 2021

### 無限☆金集中! ライズはしかみチームも参戦!!

7/11(日)に行われた~つなぐ\*つながる~はしかみリレーマラソン 2021にライズはしかみの教室に所属している子供達が参加しました。小舟渡海岸周辺の1周1キロコースを、ランナーが交代で計15周走りました。最後に待ち構える急な上り坂は想像以上に大変でしたが、1kmを走りきり、タスキをつないだ時の子供達はとてもいい表情をしていました。保護者の声援は最後まであきらめず走る子供達にとって大きな力になったと思います。参加してくれた皆さん、送迎、応援をしていただいた保護者の皆様ありがとうございました。

