

# ライズはしかみ

令和4年 2月号

## お家で簡単♪運動遊び！！

第6弾

ゴールデンエイジという言葉を知っていますか？ゴールデンエイジとは9歳から12歳ごろをいいます。神経系の発達がほぼ完成し、動きの巧みさを身に付けるのに最も適している時期です。一生に一度しかないゴールデンエイジには、子供の運動能力を引き出すような経験をたくさんさせてほしいと思います。

### タオルつなひき



### チャレンジコーナー

- 片手でつなひきしよう
- ◎片足立ちでつなひきしよう
- ✽片手、片足で綱引きをしよう

・安全な場所を確保し、周囲を見ながら行いましょう。足は動かさず、手も急にはなしてはいけません。親子でバランスや体幹を鍛えましょう。

### トンネル&ジャンプ



- 素早く跳び、素早くくぐろう
- ◎片足ジャンプで跳び越えてみよう
- ✽片足ジャンプで跳び越えて、片足で着地してみよう

・ジャンプ力を養いながら自然と足腰を鍛えることも出来ます。お子さんの能力に合わせてトンネルの高さを変えてみましょう。

### ロープ°あるき



- 落ちないようにあるいてみよう
- ◎ぐにゃぐにゃの線を歩いてみよう
- ✽後ろ向きであるいてみよう

・ロープやタオルでも楽しむことが出来ます。足裏は感覚器の役割を持っているので、足裏を刺激することで歩行時の転倒防止や危機回避にも繋がります。



## レヴァンテFCコーナー



### 悲しいお知らせと…指導者のひとりごと…

新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、スクールの練習やキッズコースの活動が、1/22～2/28まで出来なくなってしまいました。

サッカーが大好きな子供達の気持ちを考えると、本当に心苦しい気持ちになります。キッズコースへ参加している子が、「いつものサッカーが無くなってつまらない、楽しかったのにな…」と、つぶやいていました。

大人の私でも、サッカーの楽しさを伝えることが出来ないことにストレスを感じるので、大好きなサッカーが出来ない子供達はもっとストレスを感じていると思います。

子供達には辛い思いをさせてしまい本当に申し訳ないですが、今は我慢をしなければなりません。

一日でも早く、子供達が笑顔で本気でサッカーが出来る環境が戻ってきてほしいです。



### ～ プロサッカー選手の名言 ～

上を向いている限り、絶対にいいことがある。

明るい未来が待っているはずだ。

がんばれ!

三浦知良

### 令和3年度笑顔でおやこ体操教室



12/12、12/26、1/16の全3回にわたり笑顔でおやこ体操教室を行いました。昨年度に引き続き今回もたくさんの方にご参加いただきました。親子で一緒に身体を動かしながら楽しい時間を共有することができました。「触れ合い」は、最大のコミュニケーションと言われていますが、それだけでなく信頼を更に深めることができます。ぜひ、今回の内容をご自宅でも取り組んでみてください。

たくさんのご参加ありがとうございました!!!



### お知らせ

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、1/22(土)から2/28(月)まで町立体育館及び学校施設の使用が出来なくなっていることから、ライズはしかみの教室も一時休止となっております。詳しくはライズはしかみHPをご覧ください。