



レジリエンス・スポーツセンター

- 沖縄県浦添市屋富祖 2 丁目・3・1
まほろばビル 1F, 2F, 302
- Tel. 098-917-0166
- Mail. resiliencesportscenter@yahoo.co.jp

● 第 1 回 親子凧揚げ (報告)

1 月 18 日 (水) に第 1 回 親子凧揚げを開催しました。急な告知の中、1 組の親子 (兄弟) が参加。凧を見上げたり、走りながら凧を揚げたり、指導員と協力して空高く凧を揚げたりしていました。高く揚がると、「ひもちゃんと掴まえてよ」「アンパンマン高いね」と少し興奮気味！最後は「凧揚げし過ぎて疲れた」と笑顔で話していました。

2 月 3 日も予定していますので、ご参加お待ちしております！



* 嶺井司 (つつかー)

● 第 1 回 みんなスポクラブ

1 月 25 日 (水) に第 1 回 みんなスポクラブ (ドッジボール) を開催しました。5 名のお子さんが参加して下さいました。投げる・キャッチ・避ける練習をした後に試合をすると、いつの間にも子ども達は仲良くなった

月刊
レジ
スポ！

RESILIENCE
SPORTS
CENTER

レジリエンス・スポーツセンター

- 沖縄県浦添市屋富祖 2 丁目・3・1
まほろばビル 1F, 2F, 302
- Tel. 098-917-0166
- Mail. resiliencesportscenter@yahoo.co.jp

のか「こうしよう」と作戦会議をしたり、パスを回す協力プレーも見られました。その間、たこちゃん保護者の方とプチ・ペアトレを行い、双方盛り上がった形で無事終了となりました。3 月頃に第 2 回を開催予定なので、今後もしよろしくお願い致します。

* あーちゃん (仲村彩)

● スタッフ挨拶

利用者の皆様こんにちは！ 蛍光色大好きいつも元気いっぱいのみっちーこと金城美智子です！ 家族は、旦那と子ども 4 人 (男の子 3 人、女の子 1 人) の母ちゃんです！ 男の子 1 人がレジスポに平成 28 年 7 月 9 日から通っていて、保護者としてもいつも励ましてもらっています！

レジスポで愛情ある・勇気が出る・なりたい自分を目指しての指導を目標にして切磋琢磨中です！ たくさんの子供たちとの関わりが持てるのが一番の幸せです！ 将来の可能性と幸せに暮らしていけるためのスキルと、運動を通じて楽しみながら考える力を身に付けていけるように一緒に考え、支援していきたいと思っています。

保護者の立場と指導員の立場と二足の草鞋で、保護者にも

元気を与え、笑顔いっぱいでごせるようにしてあげられるようにしたいです。

* 金城美智子 (みっちー)



● おすすめの書籍

「自閉っ子の心身をラクにしよう！」

(花風社 / 栗本啓司 聞き手 浅見淳子)



健康な身体とは、強靭な身体よりも、力を入れたり抜いたり自由に行ける「整った身体」。今日からできるワークで、睡眠・排泄・姿勢・情緒の安定を目指していきましょう。日々の生活で疲れている大人にも効果あり！レジスポの各指導室にもサンプルがありますので、ぜひ手に取ってみてください。

● かんたん！ホームワーク！

* ひよこ歩き

足首の関節が硬い場合におすすめの運動です。足首が硬いと、速く走れなかったり、つまずきやすくなったりします。また、「足首が使えていない↓つま先立ちになる↓首が前傾する↓姿勢が悪くなる」というふうにつながってきます。



かかとからつま先と、足の裏を順番に地面につけるようにして、つま先で地面をけて前に進めるようにします。足首が硬く難しい場合は、少し腰を上げた姿勢で練習し、徐々に腰を下げていけば OK！

◆ 編集後記

月刊レジスポ 2 月号、いかがだったでしょうか。イベント関連の記事が増えてきましたね。みんなで何か 1 つのことに取り組むのも楽しいものです。今後もさまざまなイベントを開催予定ですので、奮ってご参加ください。

* 清水慎也 (しんさん)