

月刊
スポレジ

RESILIENCE SPORTS

2018年
6月号

発行元：
合同会社レジスポ

ホームページ
ブログ



●レジスポクラブ1周年！

お陰様で、5月1日にレジスポクラブ開所1周年を迎えることができました。同室レッスン・小集団・集団レッスンの中で、たくさん子どもたちの笑顔や頑張る姿を見ることができ、私たちスタッフも励みとなっています。

また、タグラグビーや学校体育教室など新しい集団レッスンもスタート！さらなる飛躍を目指し、スタッフ一同全力でサポートしていきますので、今後ともよろしく願います。

●少しずつ前へ！

レジスポセンターでうんていに頑張つて取り組んできたDくん。1年前は2、3本進むのがやっとでしたが、粘り強く練習を続けてきた結果、今年の3月には最後まで進むことができました！そしてそれがまぐれではなかったことを示すかのように、5月には連続3回成功!! 努力の末に身につけた実力は本物でした！その手には努力の勲章である豆が…。少し前には、オリンピックで活躍した水泳の池江璃花子選手のは



自宅にうんていがあることで話題になりました。腕を伸ばしてぶら下がることにより背骨がまっすぐになり、胸も広がり呼吸機能にもよい影響があるそうです。また手のひらへの感覚刺激により、器用に手が使えるようになったり、目と手の協調も高まったり、いろいろな効果が期待できます。1階でのレッスン時はぜひ挑戦してみてくださいね！

*清水慎也(しんさん)

●バスケットボールクラブ大盛況！

はいさい！バスケットボールクラブです。これまでサン・アビリティーズうらそえ体育館で練習していましたが、場所が浦添市立体育館に変更となりました。体育館がとてと広くて、保護者の方達もゆったりとベンチに座って眺めることができました。子ども達も開放感ある所で、コート内を思いきり端から端と走り回つてとても楽しそうでしたよ。

(ちなみに練習曜日も木曜日に変わる予定です。ただし、場合によつては曜日・場所変更あり)

4月からブログ配信も積極的に行っているので、ぜひチェックお願いします！

*金城美智子(みっちー)



●ボルダリング設置しました！

空梅雨が予想されて、夏が早めにやってきたような暑さですね。暑さにも負けずボールを蹴っている、てるーから報告です！レジスポセンターにて5月からオープンした302号室(マットスペース)に、かねてより構想していた『ボルダリング』がついに完成し



ました。しんさんと一緒にコツコツと作業に取り組み、完成した時はちよつとした感動でした。さっそく挑戦したMさんも「難しいけど楽しい〜♪」と登り方を工夫したり、自分でコースを設定したりと笑顔で挑戦していました。

上級者コース(無謀?笑)も作成しましたので、ぜひ、挑戦を待ってまうす。

*照屋勇樹(てーるー)

●親子で一緒に簡単エクササイズ

「うんこスクワット」

「うんこスクワット」はあらゆるスポーツの基礎である、股関節、骨盤、背骨の動作を簡単にマスターできる全身運動です。ポイントは「姿勢」を意識すること！(①膝とつま先が同じ方向、②足裏全体で踏ん張つてる、③両肩を下げる、④背中を起さず、⑤骨盤下までお尻を下ろす、⑥坐骨で座る)



◎うれしい効果…きれいな姿勢が身につく・勉強の集中力がアップ・脳と心の発達・肩こりや便秘解消・全身の発達を促進・スポーツのパフォーマンスアップ・腰痛や成長痛(膝)予防となります。ぜひお試しあれ！

*上原信一(うえさん)

◆編集後記

おかげさまで、クラブ開所1周年を迎えました。この1年、長かったような短かったような…。この1年で蓄えてしまったたる肉を夏に向けて絞っていきたくないと計画の間隙時間でボルダリングに取り組みで筋力アップを図ります！みなさんも、来所時はぜひボルダリングに挑戦してみてくださいね。

*仲村彩(あーちゃん)