

月刊  
**スポレジ**  
RESILIENCE SPORTS

2020年  
**6**月号

発行元：  
合同会社レジスポ

ホームページ  
ブログ



### ●コロナストレス解消 ケアが大切

5月に入り感染者が減り、ようやく緊急事態宣言が解除されました。各学校においても、新年度が開始され少しずつ日常が戻りつつありますね。

この間レジスポは利用者の皆さまのご理解・ご協力のもと、休業することなく開所することができています。この場を借りて深く感謝申し上げます。ありがとうございます。

さて、緊急事態宣言は解除されましたが、長期間の自粛生活は子ども達にとり、いつにも増して不安や恐れを感じさせたり、甘えなくなったり、元気がなくなったり、イライラして感情を爆発させることもあるかもしれません。

対策として、まずは大人がストレスを自覚し解消に努めること。心身ともに元気になり子どもの話を聞くこと、そして何より早寝、早起きの生活習慣の見直しや食事のバランス、運動習慣の大切さについて家族で話し合ってみることがおススメです。ちなみに日光浴も免疫アップにつながるようです。是非お試しあれ。

\*たこちゃん(栄孝之)

### ●「オーエスツ！」クラブに新種目登場

レジスポ・クラブに新種目「なわ」が登場！「新しいのふえてる！」と気づいてくれる子どもも多く、すでに人気種目となっています。

メインの使い方はやっぱり「つなひき」！つなひきをする、「腰が使えているかどうか」が一目瞭然。腰が育つと**身体の感覚がしっかりと**

**て、行動力が育つ、集中力がつく、姿勢改善**にもつながると言われています。

栗本啓司先生の『自閉っ子の心身をラクにしよう！』でも詳しく書かれています(36頁)。

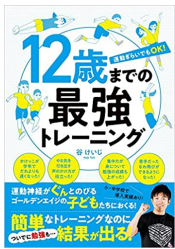
各レッスンスペースに置いてありますのでぜひご覧になってみてください。

ちなみにつなひきの「オーエス！」という掛け声は元々水夫が旗をあげる時の掛け声(フランス語)が由来になっているそうですよ。

しんさん(清水慎也)

### ●おすすめ本紹介

#### ◆「12歳までの最強トレーニング」(谷けいじ 著)



「簡単なエクササイズで体の動かし方を学んで運動能力をアップさせ、子どもの可能性をグンツと伸ばそう!」。本書の前半では運動の必要性やメリット、子どもに必要な運動について分かりやすく説明されており、トレーニングするうえで役立つ知識を得ることができます。

そのうえで「具体的なトレーニングが紹介されている



のですが、きついトレーニングは一切なし。どれも簡単にできるものばかりなのですが、やった後には動きが変わるのを実感できるはずです。走るのが遅い・ジャンプが高く跳べない・ボール投げが苦手とお悩みの方、運動神経を伸ばしたいという方は必ずヒントが見つかるはず。

しんさん(清水慎也)

#### ◆「人を動かす」(D・カーネギー著/山口博 訳)



「人を動かす」という本の中では人間関係やコミュニケーションがうまくいくコツ、そして多くの人たちから好かれる人になるための方法について、多くの具体的な事例を通して解説してくれます。

コミュニケーションを向上させたい方や、よりよい人間関係を築きたい方にオススメの本となっているので、ぜひ少しでも時間に空きがあったら一度読んでみてください。

じゅんちゃん(要純太)

### ●お知らせ

5月よりクラブでもWEB予約ははじめました!ぜひWEB予約を使って予約を入れてみてください。ご不明な点がありましたら、スタッフまでお声かけください。

### ◆編集後記

全国的に緊急事態宣言も解除され、少しずつ日常が戻っていますね。ボルダリングをやりたい衝動が強すぎて自粛期間中、自分の部屋を改装し、軽くトレーニングができる部屋を作りました(笑) やつとボルダリングに行ける!引き続き、感染予防をしながらはなりません。思いっきり体を動かしてリフレッシュ!!

\*みーつー(川満優成)