



**RESILIENCE
SPORTS**

月刊

スポレジ

2020年

8月号

ホームページ



resispo.com

ブログ



resispo.com/blog

発行元：
合同会社レジスポ

●「見る力」と運動

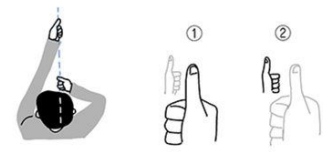
みなさん、眼はしっかり使えていますか？ ものを「見る」には、**目で目標物をとらえ（入力）、その情報を脳で分析して認識し（情報処理）、処理した情報に応じて体を動かす（出力）、**という流れをたどりま

す。
ビジョントレーニングは、この3つの力を高めていく練習です。ボクシングの飯田寛士選手は、ビジョントレーニングで上目遣いができるようになったおかげで顎が上がる癖が治り、チャンピオンにまで登りつ

STEP1 左右の親指の爪を交互に見る



STEP2 前後の親指の爪を交互に見る



「球技が苦手」「大縄に入れない」「ダンスがぎこちない」「板書や音読が苦手」etc... このような子どもたちにも効果が期待できます。

●レジスポSS（サッカースクール）



こんにちは。センターのサッカー中年ことてるーです。新型コロナで始動が遅くなりましたが、9月からレジスポでサッカースクールをスタートすることになりました。

ポの枠を跳び越えて、レジスポに通う子の兄弟児や地域の子たちも受け入れながら、「サッカーへの正しい理解を深める」、「地域交流を図りソーシャルスキルを磨く」ことをコンセプトに、健全育成を目的としたスクールを目指していきます。サッカー教室やサッカークラブに参加してくれる選手から部活動や地域チームを目指す選手、すでにチームに所属しているが更なるスキルアップしたい選手に、自分が経験してきたことを伝えられたらと思います。興味がある方はスタッフに声かけをお願いします。

*てるー（照屋勇樹）

●ハンドボールクラブ開催しました！

7月13日にANAスポーツパークの屋内運動場にて、ハンドボールクラブを開催しました！ 暑い中ご参加いただきありがとうございました♪

ハンドボールは片手で持って投げられる大きさで、色々なシュート方法がありますが、なかでも有名でとてもつこいのがジャンプシュート！（写真はそのジャンプシュートの瞬間です！） みんなドリブル練習やパス練習、シュート練習に一生懸命に取り組む、試合ではパスをつなぎながらシュートまで運ぶことができ、とても白熱していました。



*みーちゃん（松堂みなみ）

◆編集後記

今回はビジョントレーニングを紹介してみました。「高校時代に知っていたら野球の打率もっと上がっていただろうな」なんて思いながら記事を書いていました。しんさんの場合は、野球部を引退して受験勉強ばかりし始めた結果、視力がガクンと落ちました。やはり使わなければ機能は衰えます。体も目も頭も、動かしてあげましょう♪

*しんさん（清水慎也）