



月刊

令和3年度 5月号

特定非営利活動法人
コミュニティスポーツクラブ

TEAMひまわり

事務局 平日8:30~17:00

TEL 0957-82-1022

ひまわり

日中は照りつける太陽が眩しく、暑いと感じる季節になりました（汗）
長崎県内で新型コロナが流行し、南島原市でも少しずつ感染確認が出てきましたね。手洗いや消毒の徹底、喚起やマスクの着用などの身近にできる感染対策を習慣づけ、日頃から適度な運動を忘れず健康を維持しましょう！

巡回型幼児運動教室「からだ遊び」

市内の19園に実施頂いている、TEAMひまわりの看板教室【からだ遊び】の内容を簡単にご紹介します！ **スタンダードコース**・・・体のいろんな部分を使ったり、
いろんな道具を使って様々な種類の遊びを行います♪ 動物や乗り物のマネをしたり、
ジャンプしたり、しっぽ取りや鬼ごっこ等、遊びを通して、走る・跳ぶ・ルールを守る・協力等を一緒に学んでいます。



ステップアップコース・・・このコースは特定の種目を専門的に指導させて頂いています。種目は「**マット運動**」「**跳び箱**」「**縄跳び**」「**鉄棒**」「**走力アップ**」「**ジャンプカアップ**」があります。

マット運動・・・最終的に前回りを立ち上がりまで綺麗に回れることが目標です！

跳び箱・・・両足で踏切、両手をしっかりついて、両足で綺麗に着地するまで！

縄跳び・・・縄を持った手の回し方、ジャンプのタイミングをマスターします！

鉄棒・・・ツバメ等の技から、最終的には逆上がりができるように挑戦しています！

走力アップ・・・姿勢や足の上げ方、足の着き方を学び、走って速くなります！

ジャンプカアップ・・・体の使い方、必要な筋力を遊びながら身に付けます！

【Pick UP 情報】

【私たちはTEAMひまわりの活動を応援しています】

早寝早起きが体にもたらす影響

「早寝早起き朝ごはん」この言葉を聞いたことがある人がほとんどだと思います。
早起きをすることで、**生活リズムが整う・朝食をしっかりと食べる時間があるので脳が活性化する・お腹もスッキリする心にゆとりが生まれる**等の効果があります

しかし、いきなり早起きしようと思ってもなかなか変えることは難しいですね？
まずは、早起きをするために「早寝」するように心がけましょう！子供の生活リズムを親に合わせてではなく、子供のリズムに親に合わせてみてください♪♪



鳥原牛乳



いのうえ
整骨鍼灸院

IG
金子電気

FMひまわり

The MARQU'S
WEDDING

SOCCER SHOP
KIN
GOLD SPORTS CO.,LTD.

しましま
鳥原半島の情報アプリ

Galletto
KAMEYA



雲仙みかどホテル
UNZEN MIKADO HOTEL

しろの医院

Download on the
App Store

Get it on
Google play



アプリダウンロード
ロード無料⇒

sougougata.teamhimawari
team-himawari@ca2.so-net.ne.jp
0957-82-1022

スポーツクラブ **BIG**

私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。



特定非営利活動法人
コミュニティスポーツクラブ
TEAMひまわり

E-mail
FAX