



会員数 150名  
H23.12.20 現在

# 羅臼スポーツクラブ らいず

<らいず事務局>

住所：羅臼町栄町102番地

羅臼町民体育館内

TEL：87-2408

FAX：87-2477

E-mail：rausu.rise@gmail.com

H P：http://rise.michikusa.jp/

## 羅臼スポーツクラブらいず会長新年のご挨拶

会長：平原英雄

皆さん、新年明けましておめでとうございます。本年もよろしく願いいたします。

去年のらいずには2点大きな出来事がありました。

1点目は、今まで行ってきた参加型・体験型の事業とはまた別に、小学1年生及び2年生を対象に『らいずキッズクラブ とことこ』という事業を行ったことです。

この事業は、全国的な問題となっている子ども達の学力低下と体力低下について、羅臼町内でもその解消に向け『学習の場』と『運動の場』を提供するものです。学習の場では、学力向上のため基本的な『机に向かう習慣』を小学校低学年から習慣づけ、運動の場では『リズム能力』『バランス能力』『コントロール能力』などが身に付く『コーディネーショントレーニング』を用いたメニューを実施致しました。

2点目は、11月にNPO法人格の取得に向け設立総会を開催したことです。多くの会員の皆様のご出席を賜り、誠にありがとうございました。

NPO法人格の取得は参加者の方々へ安心して事業に参加していただくため、また、しっかりと責任をとれる団体となって、新たな事業を展開していきたいとの思いから必要となってきたものであります。

2点とも、らいずがお世話になる羅臼のため、また、らいずを応援してくれる地域の皆様、会員の皆様に大いに貢献できるものであると自負しております。

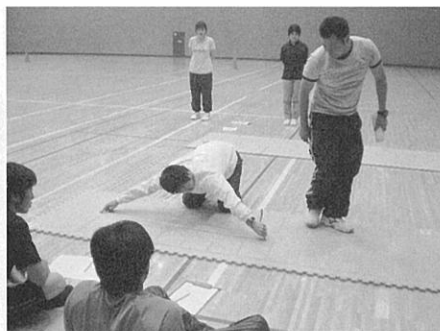
今年5年目を迎える羅臼スポーツクラブらいずですが、昨年からの事業を引き継ぐとともに、4月にはNPO法人羅臼スポーツクラブらいずがスタートする予定ですが、NPO法人で有る無しに関わらず、『いつでも、どこでも、誰とでも』楽しめる活動を継続して実施していきますので、宜しくお願い申し上げます。

また、1月14日(土)には、『らいずキッズクラブ とことこ』でも取り入れている『コーディネーショントレーニング』について、学ぶ会と親子体験会を予定しております。ぜひ、会員、非会員を問わず多くの方々のご参加をお待ちしております。

## らいず活動近況報告!!



このチラシは、スポーツ振興くじ toto の助成を受けて作成されています。



### 体力測定会

開催日：10月22日(土)

場所：羅臼町民体育館

今年で体力測定会への参加は2度目。指導員の方曰く、「体力測定は、今の自分の体力を知ること」が目的とのこと。今の自分に足りない力を補い、バランスの良い体力づくりをすることが大切なんだそうです。体力測定により自分が何を頑張ればいいのかははっきりします。私の課題は、昨年と変わらず「柔軟性を身につけること」でした。今回の体力測定を生かし、健康な体づくりを心がけていきます。

豊田麻美さん

## 英嶺山トレッキング

開催日：10月23日（日）

場 所：英嶺山

当日は生憎の天気、久々の運動のため少々不安を抱いての参加でしたが、沼で泳ぐ『カモ』の親子の姿や絨毯のような落ち葉の山道は、汗をかいて登った甲斐があり、羅臼の自然の良さを再確認しました。今度は夫婦で参加をと思っています。

津田盛夫さん



英嶺山登山道



## らいず秋のお散歩会

開催日：11月3日（木）

場 所：温泉園地遊歩道～熊越の滝

ふかふかの落ち葉の絨毯が気持ちよく、秋を感じられました。今回は娘との参加だったので、次回は夫も連れてまた参加したいです。

大下文子さん

## フロアカーリング大会

開催日：12月4日（日）

場 所：羅臼町民体育館

昨年優勝したので、今年も優勝を目指して頑張りましたが、他のチームがとても強くて思い通りにはいかなかったです。でも、色んな方々と交流が出来てとても楽しかったです。

対馬由美子さん



## 親子ふれあい運動教室

開催日：12月17日（土）

場 所：羅臼町民体育館

運動というより、子供と遊んでいる感じだったので誰でもできるし、子供はもちろん親の私もすごく楽しめました！！普段はあまりしない体をいっぱい使った遊びだったので、「こんな風な遊び方があったんだ!？」と勉強にもなりました。とにかく楽しかったので、次回もまた参加したいです。

福岡未来さん

## フラワーアレンジメント教室

開催日：12月18日（日）

場 所：公民館調理実習室

今回、フラワーアレンジメント初めての参加でしたが、楽しい時間を過ごさせていただきました。クリスマスらしい可愛いお花で可愛いアレンジメントを作ることが出来ました。また、このような機会がありましたら参加したいと思います。

野未央さん

