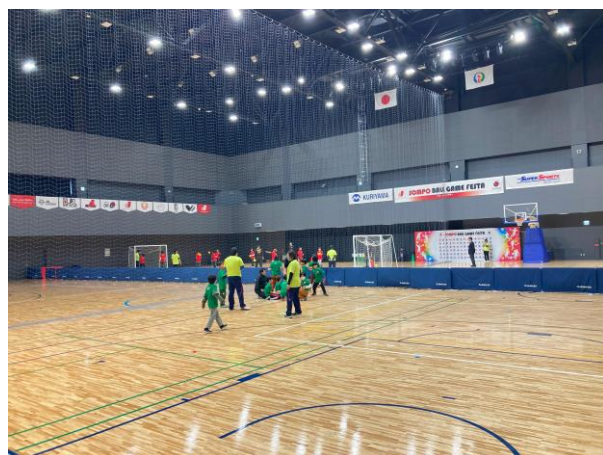


2023年12月号

ホームタウン通信



RIZING ZEPHYR



ホームタウン活動

12月の活動

大任町いきいき温泉教室

12月のいきいき温泉教室は、7日に実施いたしました。
 今月は、パスを取り入れた運動をメインに、楽しく身体を動かしました。❖
 次回は、年明け1月18日の実施となります。



バスケットボールクリニック@春日野中学校

12月11日に、春日野中学校にてバスケットボールクリニックを実施し、スクールコーチの加納・三坂が参加いたしました。
 パスやミートのファンダメンタルを中心に、約1時間半の練習を行いました。
 どの練習にも全力で取り組んでくれ、とても充実したクリニックとなりました。💧



ホームタウン活動

12月の活動

交通安全キャンペーン@香椎浜イオンモール

12月13日に、イオンモール香椎浜にて行われました「交通安全キャンペーン」にマスコットキャラクターの神くんが参加いたしました。福岡県警察のシンボルマスコットのふっけい君と一緒に、啓発チラシやグッズの配布などを行いました！



社会福祉講話・車いすバスケットボール体験会@石峯中学校

12月15日に、北九州市立石峯中学校で行われました「社会福祉講話・車いすバスケットボール体験会」に、ライジングゼファーフクオカWheelchairチームより福澤選手、赤窄選手が講師として参加いたしました。前半は、車いすバスケットボールとの出会いや、目標に向かって努力することの大切さについての講話を行いました。最後の質問タイムには、子どもたちからたくさんの質問があがりました！後半は、実際に車いすに乗ってシュートの体験や対決、選手によるデモンストレーションを実施し、車いすバスケットボールにたくさん触れてもらうことができました！



ホームタウン活動

12月の活動

バスケットボールクリニック@高宮中学校

12月22日に、高宮中学校にてバスケットボールクリニックを実施し、スクールコーチの加納・三坂が参加いたしました。

試合が近いということで、基本的なメニューの中でも実践をイメージすることを意識して、練習を行いました！

この日はとても気温が低かったですが、子どもたちは元気に、熱く練習に取り組んでくれました💧



スポーツ体験ランド@早良区

12月23日に、早良体育館で行われました福岡市スポーツ協会主催の「スポーツ体験ランドin早良区」に参加いたしました。会場では、たくさんのスポーツの体験が行われており、ライジングゼファーフクオカはバスケットボール教室の講師を務めさせていただきました！

初めてバスケットボールに挑戦する子どもたちも多く、コーディネーショントレーニングや楽しんでできるメニューをたくさん実施しました💧
ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました！



ホームタウン活動

12月の活動

SOMPOボールゲームフェスタ@糸島市

12月23日に、糸島市運動公園多目的体育館で行われた「SOMPOボールゲームフェスタin糸島市」にスクールコーチの加納が参加いたしました。子どもたちがそれぞれバスケットボール・ハンドボール・ラグビー・野球の4つの種目を体験するイベントで、バスケットボール体験では、ボールハンドリングやドリブル、シュート、ミニゲームなどを行いました！元気いっぱいの子もたちと、楽しくバスケットボールができました！



あいさつ運動

12月のあいさつ運動は、6日、13日の2回実施いたしました！神くんに加えて6日に村上選手、13日に谷口選手が参加し、寒い中でも子どもたちは元気いっぱいのあいさつをしてくれました！



1月の活動予定

10日・17日・24日・31日：あいさつ運動@照葉小中学校、照葉北小学校
 18日：大任町いきいき温泉教室
 19日：高校バスケットボールクリニック

Project Spiral



大人の女性限定！「カラダ×食」セミナー

12月10日に、アイランドアイコートMIRAIBAにて、大人の女性限定！「カラダ×食」セミナーを実施いたしました。

エクササイズでは、前半に自宅でも短時間でできるストレッチや筋力トレーニング、チアダンスを行い、楽しくカラダを動かすことができました！栄養セミナーでは、骨格筋を増やし、痩せやすいカラダに整えていく「栄養フルコース」型の食事、腸活をテーマに、お話をいただきました。

ご参加いただいた皆様ありがとうございました！



2024年1月の活動予定

28日 インクルージョン教育プロジェクト

ライジングゼファークオカWheelchair選手による
社会福祉講話・車いすバスケットボール体験会

詳細・お申込みは
こちらから！

