

ラグビーは絆が生まれるスポーツ

ト
ライ
新聞

発行日
11月25日(木)

今回インタービ
ニールしたのは森
岡さんです。
親の勧めでラグ
ビーを始めたし
いう森岡さん。
とるもひまざっ
たのがきっかけ
だったそうです。



ラグビーは体し
体がぶつかりあ
うスポーツなの
で試合が終った
勝つても負けて
も相手と手があ
いさむ感じは
素晴らしいです。



気持ちよく体を動かす

トラやるday
ヨカ講座

格技室では、
講師innさんの
かけ声に合わ
せて、生徒た
ちが楽しそう
に体を動かし
ていた。



innさんは、
人にヨカを教
えるのは、
「楽しいです」
と笑った。
生徒たちも
「思ったより
きつかった」と
も言っていたが、
全員が
「楽しかった」
と口をそろえ
た。
とても充実
した時間が、
格技室に流れ
ていた。

多く、選手寿命
が短い。そこ
で、少しでも
選手のけがを
減らすため、ヨカ
を始めた。
ヨカは、リ
ラックス効果、
呼吸が深まる、
けが予防、集
中力UP、筋
力UP、柔軟
性UP、他にも
様々な効能が
あるという。

