



隔月発行

RED BEARS 通信

NEWS LETTER

Vol.20
2020 年度
8 月号



レッドベアーズ再開

7月1日より、レッドベアーズは通常スクールを再開しました。対人を行わない練習から始まり、7月下旬には1on1の練習まで行いました。今後も様子を見ながら段階的に練習していきたいと思います。この一ヶ月、やれることは限られていましたが、皆さんとお会いできたこと。楽しくバスケットが出来たこと。とても嬉しい一ヶ月でした。数か月前までは当たり前だったことが今回のコロナウイルスにより、改めて皆さんとバスケットをやれる環境に感謝したいと思いました。まだまだコロナウイルスの影響が続きます。不安な日々をお過ごししかと思いますが、個人個人、今できることを考えながら、まずは十分な食事、睡眠を心がけて、手洗いをしっかりし生活していきましょう。



留学生の先輩がインターンシップを行っています



株式会社 Dream7 Japan(TornadoAcademy 運営サポート会社) でインターンシップを行っています。先輩が専攻しているスポーツ心理学について、授業で勉強したことや、自身の体験談を動画にまとめたもの、また、海外のバスケットボール事情についての新聞を皆さんに送っています。バスケットをしている競技者の皆さんにとって、とても為になる内容だと思うので、是非ご覧になってみてください^^



【海外情報】

◇Rei 先輩

帰国後、夏休みに入りレッドベアーズにも顔を出してくれました。友達とチームを組み 3on3 の大会に出場しました。

◇Honoka 先輩

帰国後、夏休みに入りレッドベアーズにも顔を出してくれました。帰国後は、まだ行ったことのない観光地を巡ったり、歴史を調べたりし、自身の生まれ育った熊本について勉強していると話してくれました。8月末に練習が始まる為、それに合わせて帰国予定とのこと。

◇Ayaka 先輩

帰国後、夏休みに入りレッドベアーズにも顔を出してくれました。チームのメンバーと共通のアプリを使用しながらワークアウトに励んでいる。9月に練習が始まる為、それに合わせて帰国予定とのこと。

◇Ryo 先輩

夏休みに入り帰国しました。2週間の自粛生活をしたのち、家族や友人とゆっくり過ごしています。日本食、お母さんの手料理が最高だと話してくれました。

◇中野咲良先輩

帰国後夏休みに入りました。将棋に興味があるらしく、この夏将棋にチャレンジしたいと話してくれました。



オンライン活動

コロナウイルスの影響により、各々ボランティアで行っていたオンライン活動について、7月も継続的に行いました。



「朝起きて身体を動かそう」@Instagram

「英語で話してみよう」@zoom

「国際クラス(仮)活動」@zoom

「COK CHALLENGE」@Facebook

「レッドベアーズ YouTube チャンネル」@YouTube

・梅田コーチのお部屋でトレーニング

・梅田コーチの農業活動(トルネードアカデミーファーム)



8月も継続して行っていくものもありますので、興味のある方は是非、レッドベアーズの Facebook ページを覗くなり、お気軽にお尋ねください ^ ^



レッドカンバッション U15 活動報告



2020-2021 シーズン
レッドカンバッション U15 チーム活動が
スタートしました。
コロナウイルスの影響により、
活動に制限がかかることも予測されますが、
できる範囲で楽しんでいきます。
興味のある方はお気軽にお問い合わせ下さい。



女子

中学1年生以上(高校生、大学生、社会人も可)

毎週土曜 19:30 ~ 21:30 @主に西合志南中学校体育館

※8月、体育館が使用できなくなりましたので再開延期となりました

男子

中学1年生~中学3年生のレッドベアーズに週1回以上参加している選手

毎週土曜日 9:00 ~ 11:00 @龍田の森体育館

◇グループレッスン/パーソナルトレーニング

『バスケットボールを通して、何が得られるかな?』

お申込み方法、レッスン上の注意点をご確認ください、是非ご参加ください。

・グループレッスン
少人数制のテーマを決めてのレッスンとなります。

【シュートスキルレッスン】

シューティングマシーンを使い、たくさんシュートを打ちます。

【1on1 スキルレッスン】

対人で5on5の中の1on1のシチュエーションで使うスキルを習得します。

・パーソナルトレーニング
マンツーマンでの指導となりますので、特別な空間で夢中になり、スキル習得がかなり期待できます。割引チケットもありますので、興味のある方はお気軽にお尋ね下さい。

【SNS 紹介】

◇現在 レッドベアーズの SNS が熱いです。ぜひ御覧ください。

Twitter [ベアたん](#)



Facebook [広報部長更新中](#)



ベア たんの日記



こんにちベア!!

夏本番ですベア!でもベアたんは夏が大好き!
夏は美味しいものいっぱいベア!焼肉、BBQ、カレーに冷たい果物もりだくさんベア!

夏といえば夏バテです。バテないためのポイントを学んでいきましょうベア!

まず、こまめな水分補給。
水分補給はお茶や水などです。清涼飲料水はビタミンを消費してしまうため返って疲れを呼んでしまいます。
エアコンの温度設定は、外の気温からマイナス5度程度にしましょう。冷やし過ぎは自律神経の失調を招きますベア。
食事は一日三食、栄養分多めに!汗でミネラルを失いがちになるベアで、少しの量でも多くの食品を摂りましょう。
そして意外と大切なのは睡眠。睡眠は暑さによる疲労回復や、自律神経を整えるためにとても重要ですベア。
睡眠中の温度管理などにも気を配りましょう。

大好きな夏を、元気で過ごしましょうベア!

【インターンコーチ、お手伝い募集】

お父さん、お母さん、レッドベアーズ出身の先輩、バスケット好き、こども好きの皆さんへ

- ①コーチの勉強をしてみたい。(インターン)
- ②子どもたちと楽しみたい。(お手伝い)

興味のある方は、担当のがっちゃん(東信克)まで。

Mail: info@kumamoto-redbears.com

広告欄

ORIGINAL PRINT WEAR
オリジナルプリントウェア
エアロデザインファクトリー

AERO design factory
TEL 096-245-6790



ラインQR ウェブQR

2020年2月4日(火)から新店舗にて営業再開しております!
新しい店舗でもよろしくお願いたします ^ ^

【エアロデザインファクトリー】 住所: 合志市幾久富 1909-1482
月~金 / 13時~19時
土曜 / 10時~17時
日曜 / お休み
※月~金の午前中対応を希望の方は事前にご連絡をお願いします。