

ファジアーノ岡山



ボールを使って楽しく運動をやってみよう！  
たくさん回数をやると上手になるよ！  
ボールがない時はタオルを丸めてやってみてもできるよ！



ファジ丸

岡山チーム  
コラボ



# 運動だんご

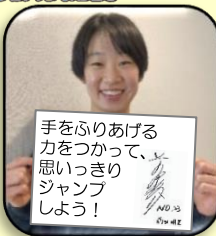


岡山シーガルズ



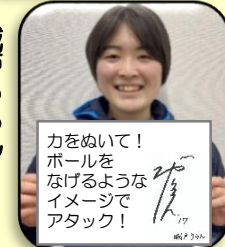
ウィンディー

前田明星



手をふりあげる力をつかって、思いっきりジャンプしよう！

城戸さん



力をぬいて！ボールをなげるようなイメージでアタック！

あうちでも楽しくチャレンジするんだワン！

パスしてもらったボールをおしりでキャッチできるかな？

金

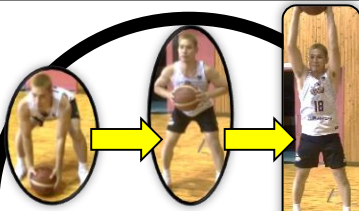


月

木

水

火



金

木

ジャンプで姿勢チェンジできるかな？

月

木

水

火

投げてもらったボールをアタックできるかな？

金



月

木

水

火

両足ジャンプ3回でどこまでいけるかな？

金



月

木

水

火

サイドステップしながら、スマッシュできるかな？

金



月

木

水

火



3日できたら色をぬって、3つならんだら、くしをさそう！

岡山リベッツ



楽しく運動をして丈夫な体を作ろう！  
お家にあるものでできるから、挑戦してみてね！



リベきち

だんごが何本できるかな～



うちわにボールをのせたまま、くっしんできるかな？

金



月

木

水

火

上に投げたボールを片手でキャッチできるかな？

金



月

木

水

火

足踏みしながら姿勢チェンジできるかな？

金



月

木

水

火

トライフープ岡山



しっかり体を動かして、毎日元気に過ごそう！  
ほくも一緒にがんばるぞ！

トライフ



運動動画

## ファジアーノ岡山

ファジアーノ岡山は「子どもたちに夢を！」の理念のもと、活動しています。ホームゲームは21試合シティライトスタジアムで開催中！小学生は無料で試合観戦できる「夢パス」をスタジアムで配布しています。ぜひ、ご家族やお友達と一緒に試合観戦にきてください！！詳しくはファジアーノ岡山公式HPをチェック



## 岡山シーガルズ

私たちはこんな活動をしています！



日本のトップリーグで戦っています



バレーボール教室を行っています



海外の代表チームともたくさん交流しています



シーガルズジュニア(小学校高学年～中学3年生)を指導しています



給食交流を行っています(コロナ禍前)



他にもたくさん活動しています！チェックしてみてね♪

ウインディー



ホームページ



Instagram



YouTube



## 岡山リベッツ

私たちのミッション

「卓球で岡山を元気に！」



マスコットキャラクター  
リベきち



公式HP



Twitter



Instagram

## トライフープ岡山

岡山市ではジップアリーナ岡山でホームゲームが行われています。みなさんはダンクシュートなど、プロのプレーを間近で見たことはありますか!? 迫力のプレーを会場で!! ぜひ一度見に来てください!



ほくも  
まってるよ♪

