



## シニア体操大盛況

# 夏短期教室



△強化練習に励む中級コースの西山せいごう君 (伊賀教室にて)

7月24日(火)〜7月29日(日)の期間で夏の短期教室が開催されました。今年度は、例年をはるかに超える猛暑で、熱中症など

7月24日(火)〜7月29日(日)の期間で夏の短期教室が開催されました。今年度は、例年をはるかに超える猛暑で、熱中症など

7月24日(火)〜7月29日(日)の期間で夏の短期教室が開催されました。今年度は、例年をはるかに超える猛暑で、熱中症など

が心配されましたが、無事に全日程を終えることができました。8月末には進級テストが控えており、各教室で進級テスト対策コースが設けられました。子どもたちも自分の苦手分野に果敢に挑戦していただきました！

最終日のベストショットタイムでは、子どもたちの真剣な表情を特別に撮影していただきました。



体操を通して大きく成長

四日市教室 中級コース 原林 ユル くん(6) ほらぼやし

歩けるようになってすぐに体操を始めたユル君。そんなユル君が今では大きいお兄さんたちと一緒に頑張っています。3月に伊賀で行われた、相好カップでも初級コースで3位に入り、メダルを勝ち取るほどの実力を身につけました！

5月の進級テストで倒立ブリッジ、ブリッジ、起き上がりができるようになって、中級コースに進級することができました。中級コースでは、新しく転回を頑張りたいと気合十分のユル君。ゴールドメダリストを目指して、中級コースでも頑張ろう！



教えて！  
〇〇先生！  
津教室 小西 聡多先生  
初級コース 福本 芽生 先生



空中逆上がりができるようになったけど、どうして？

今回は、津教室の福本芽生ちゃんから、小西聡多先生への質問です！

芽生 どうやったから空中逆上がりができるのか、わかんなくなっちゃった……

小西 成功した時は、足を振る時に肩もしっかりと動いていたから回っていたんだよ。芽生 今は、どうなってるの？

小西 足は上手に振れているんだけど、肩がきちんと動けてないね。

芽生 いきおいだけじゃなくて、肩が動かせているかも大事なんだね！

小西 後は振っている足にも力が入れてあげようね。もっといきおいがつくから！

芽生 なるほど。先生の言う取りにやってみます。妹にも負けたくないので、頑張ります。

小西 熱くなってきたから、こまめに水分をとって熱中症にならないように、体操頑張ってください！

## 夏の新作

### シグネイチャーモデル

シグネイチャーモデルとは…？  
有名選手の為にデザインした特別モデルから一部の仕様を簡易化して商品化しました。



echter



鈴鹿教室山崎先生担当  
木曜日 16時幼児コース



△ノザキタイセイくん、スギモトアイトくん、クボタハルキくん、シモムラヨウトくん、ニシカワミカちゃん、イタヤキイナちゃん、コバヤシユウスケくんの7人。(右側奥から)

山崎先生と頑張るにぎやか7人

鈴鹿教室の山崎先生が担当している、木曜日16時の幼児コースはとってもにぎやかです。でも、待つている間はカッコいいお山座りでお友達と一緒に頑張っているのを応援しています。この日は、鉄棒とトランポリンを使って楽しく練習していました！鉄棒の足抜き

オリンピックメダリスト  
講演会招待券プレゼント

三重県営サンアリーナ

体操競技着地用マット購入のご協力

子どもたちが安心して運動ができるように  
皆様のお力をお貸しください。



△宗像先生と一緒に元気いっぱい体操の練習をしている佐波さちかちゃん(松阪教室にて授業後に)

8月11日は「山の国」

8月11日生まれ

- 小久保 姫彩 (10) 宗 煌煌 (5)
- 岡田 愛之助 (6) 米山 みのり (11)
- 河野 一輝 (10) 原田 沙奈 (7)
- 伊藤 笑菜 (5) 金岡 虎之輔 (4)

8月生まれ計 285人

熱中症対策

～夏を楽しむために～

夏も本番。皆様、楽しい日々を過ごせていますか？今年例年をはるかにしのぐ暑さで「熱中症」が心配されています。夏は気温と共に体温が上昇するので、体は汗を出して、体温を一定に保とうとします。その汗には水分と塩分が含まれており、これらの両方を失うことで体が脱水状態になり足がつかったり、しびれが起こったりなどの、様々な「熱中症」の症状を発生させます。外出先で体調に異常を感じたら、風通しの良い日陰やクーラーが効いている室内へ移動し、体を冷やすことが悪化させないポイントだそうです。体の健康をチェックして、楽しい夏を過ごしましょう！

「熱中症」を予防するためには、のどが渇く前にこまめな水分補給をする、室内では冷房や扇風機を活用して適度な湿度と気温を保つことが大切です。外出先で体調に異常を感じたら、風通しの良い日陰やクーラーが効いている室内へ移動し、体を冷やすことが悪化させないポイントだそうです。体の健康をチェックして、楽しい夏を過ごしましょう！

熱中症は炎天下特有のものではなく、湿度の多い時期や曇りの日、夜間や室内でも起こる可能性があります。体内の熱を手早く放出できずに、蓄えて発熱してしまうことがあるので気を付けましょう。

\* 8月のよてい \* 8/1~9/16

月	火	水	木	金	土	日
7/30	7/31	8/1	2	3	4	5
6 第2回引落し日 (8/4日~8/10日)	7	8	9 東海中学総体	10 sohaoh 通信 8月号発行	11	12
13	14	15 届出締め日	16	17	18 選手編入テスト	19 鈴木英敬知事講演会
20	21	22	23	24	25	26 東海フロック大会
27	28 引落し日	29	30 東海ジュニア大会	31	9/1	2
3	4	5 第2回引落し日	6	7	8	9
10	11 sohaoh 通信 9月号発行	12	13	14	15	16

全日本少年少女大会の日程休講期間(12日~19日)  
全日本少年少女大会の日程休講期間(8/28日~9/2日)  
全日本少年少女大会の日程休講期間(9/10日~9/16日)