



相好カップ会場決定!

津市産業・スポーツセンター

サオリーナ
津市産業・スポーツセンター内にある屋内総合スポーツ施設。施設名は津市出身のレスリング選手、吉田沙保里選手にちなんでつけられたもの。単なる愛称ではなく体育館の「正式名称」となっている。



秋も深まり、2018年も残り2ヶ月をきりました。年が明けて新年を迎えると、相好体操クラブのビッグイベント「相好カップ」がやってきます。今年の会場が津市産業・スポーツセンターにある「サオリーナ」に決まりました。昨年も2000人を超える子どもたちが参加をして、素晴らしい盛り上がりを見せました。12月に行われる短期教室では相好カップに向けた強化練習が準備されている教室もあります。大会当日には全国大会などで使用されるディスプレイが会場内に設置され、三重テレビのカメラも入ります。屋外では屋台やSSAのブースも開かれるなど、進化を見せる相好カップ。大会に参加することで子供たちが挑戦する大切さを知り、達成感を味わえることを願っています。

逆上がりの連続に挑戦中!



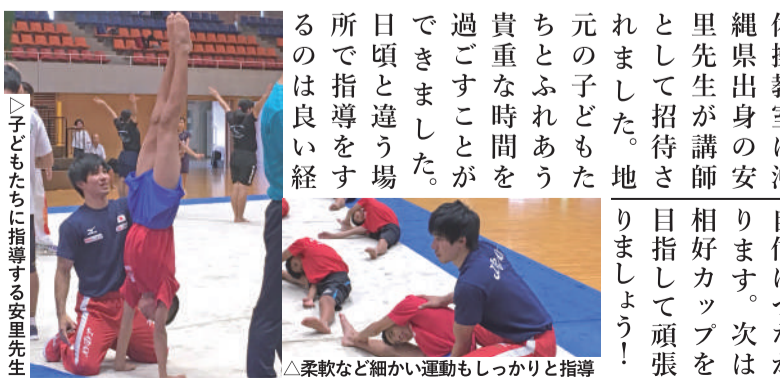
皆を笑顔にする男の子

体は小さいけど、とっても力持ちな里空くん。細マッチョな里空くんはスポーツが大好きで体操だけではなく、バスケットボール、ポーリング、パルクールなどの物真似がとっても上手です。そんな里空くんは、授業



短期申し込み間近
11月14日(水)の10時から12月21日(金)27日(木)の間に行われる短期教室の申し込みがスタートです。年一度の大舞台、相好カップで日頃の力を出し切りたいという声も聞かれます。教室対抗では一般授業は休講になり、会場からは先生たちも力が入ります。今年最後の体操教室に強化練習が準備されているま

CTY ケーブル NEWS にて テレビ放送決定!
秋季丸山杯
放送日が決定次第、教室内にて案内を貼り出させていただきます。



安里先生地元で指導
10月7日(日)に沖繩市体育館にて池谷幸雄体操クラブ代表の池谷幸雄先生主催で行われた体操教室に沖繩県出身の安里先生が講師として招待されました。地元の子どものために貴重な時間を過ごさず、日頃と違う場所での指導をするのは良い経験です。

この秋、SSA オンラインショップが...
echter オンラインショップとしてリニューアルオープン!

RENEWAL OPEN

echter



△丸山杯に向けてタンブリングの練習を行う子どもたち

通っている子どもたち1人1人が自分の目標を持って練習に取り組むながら、部活動のように、頑張っています。トレーニングから始まり柔軟、ドリル、宙返りなど内容は様々ですが、技が上手に成功するため繰り返して練習して、丸山杯に向けて練習も大詰めです。これから練習を重ねて、目標達成を目指していきます!



△ヤマナカナツキちゃん(13)、ヨネヤマミノリちゃん(12)、ハシモトコウくん(14)、ワタナベシオンくん(15)の4人。(右から) 高学年コースということで年齢は高め。自分の練習に楽しみながら取り組んでいる。

津教室中嶋先生担当
日曜日16時高学年コース

教えて! OO先生!

トランポリンクラブ 基本コース
谷口 紬ちゃん(8)

トランポリンクラブ 足立将磨先生

3級の技の順番を忘れてしまいました。どうしたらいい?

今回はトランポリンクラブの谷口紬ちゃんから足立将磨先生への質問です。

紬 3級の技の順番がわからなくなると大変なだけではないかな?

足立 何度も繰り返して練習することで体が覚えるよ。頭で考えすぎちゃうと体が動かなくなっちゃうよ。さはあるから一度できて忘れちゃうか

紬 わかった! 頑張ってみます。

鈴鹿教室 山本くららちゃん

中級になれるように頑張ります!
by 山本くららちゃん

怖がりだけど頑張ります。お兄ちゃんに追いつくために頑張っています!

桑名教室 野崎明日香ちゃん

いつも明るく元気な女の子 笑顔で授業を受けてくれてます!

ハンコ一つでも欲しい! テスト頑張ります!
by 野崎明日香ちゃん

体操大好き! 運動能力が高い男の子です

桑名教室 郡隆将くん

空中逆上がり、ヘッドスプリングをクリアして中級に上がりたい!
by 郡隆将くん

進級テストが始まります!

今年最後の進級テストが11月13日(火)の18日(日)に行われます。前回のテストから3ヶ月がたちました。体操で新しい技を覚えるのは、とても時間がかかります。それでも前向きに取り組む続けることで、少しずつ変化が見えてきます。できないときにも諦めず練習することで、技が大きな達成感を感じるようになります。ぜひテストの際、進級ノートを忘れずに持ってきてください。よろしくお願いします。

HAPPY BIRTHDAY

11月15日は「七五三」
男の子は数えで3才と5才、女の子は3才と7才の年に成長を祝って社寺に参詣する日とされているが、最近では10月から11月の間で行われるようになっている。

授業中にたまに見せる笑顔がとっても素敵! できない技があると悔しさを見せる真面目な女の子

マットと跳び箱の転回を頑張ります!
by 宮川 結衣ちゃん

宮川 結衣ちゃん(7)

△中級コースに通う結衣ちゃん。山根先生と一緒に難しい技にもチャレンジしているよ!

伊勢教室池田先生担当

日曜日9時幼児コース

元気いっぱい子どもたちが通う、池田先生担当の幼児コース。準備運動から楽しく練習を行います。元気に挨拶から始まります。壁登り、鉄棒の逆上がりなどを学びました。みんな仲良く、お友達の応援を元気に受け取ります。幼児コースでは運動の基本が大切で、身体能力を高めるために練習を行います。元気に挨拶から始まります。壁登り、鉄棒の逆上がりなどを学びました。みんな仲良く、お友達の応援を元気に受け取ります。

村田3兄弟のポイント

3兄弟みんなで、力を合わせて相好カップに向けて頑張っている

村田3兄妹の響くん(7)、奏汰くん(6)、七音ちゃん(4)は中級クラスです。妹の七音ちゃんも頑張っています。お兄ちゃんたちと一緒に練習しているからね!

村田 響くん(7)、村田 奏汰くん(6)、村田 七音ちゃん(4)

11月誕生会

恵土 湊仁くん(7) 岡本 宙くん(9) 細野 真子ちゃん(5)

樋口 仁惺くん(4) 高岡 葵咲ちゃん(11)

中原 愛菜ちゃん(7) 櫻木 瑛太くん(6)

お誕生日おめでとう!
目標達成目指して、頑張っているからね!

11月誕生会 計 259人

* 11月のよてい *

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|-------|-------|------|----|------|----|
| 10/29 | 10/30 | 10/31 | 11/1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 12/1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

10/29 第2回引落し日
10/30 三重県高校新人戦大会
10/31 県小中学生体操競技大会
11/1 丸山杯秋季大会
11/2 木曾岬小学校訪問授業
11/3 全日本体操競技団体選手権大会の応援期間
11/4 短期教室受付開始
11/5 届出締め日
11/6 短期教室キャンセル期限
11/7 短期教室引落し日
11/8 阿坂小学校訪問授業
11/9 短期教室引落し日
11/10 sohgoH通信12月号発刊
11/11 相好カップ申し込み開始
11/12 7月マラソン大会

松阪教室 中級・幼児コース

村田 響くん(7)、村田 奏汰くん(6)、村田 七音ちゃん(4)

冬が近づいてきました!

秋も深まり、を食べて、栄養肌寒い季節なを取り、体調を整えよう! 冬は「立冬」と意味があるという言葉をご存じですか? この時期はカブやネギ、白菜などを温野菜にして鍋に。この日から冬の野菜を食べるとなるそうなのがおススメです。今年立冬は11月7日です。この時期は冬補給、補給です。体操で体を動かして、帰ってからは鍋物で体調を補うを、これから温めたい、今が旬の食材切りますよ!

鍋にすることで野菜が煮込まれて、繊維が柔らかくなり、生で食べるよりも多く食べることができます。