

多くの参加お待ちしています！

第17回相好カップ会場決定！ 相好アリーナ四日市総合体育館

令和8年2月14日(土)と15日(日)に開催が予定されている、第17回相好カップ。
今年の会場は9月に名称が変わった相好アリーナ四日市(旧・四日市市総合体育館)に決定しました！
毎年、多くの参加者が

出場しており、ここ最近では2000名を超える国内最大規模の大会となっています。
コースごとに学年で部門が分かれる相好カップは、誰にでも表彰台に立つチャンスがあります。
教室の先生達と目標を決めて、そこに向けて努

力する良い機会となるでしょう。

参加する子達、全員が主役となる相好カップ。今年も、多くのドラマを生み出してくれることでしょう。たくさんの方の参加お待ちしております！
(大嶽晃久)



☆冬の短期教室申込み開始☆



今年も残す所、約二か月となりました。一年を締めくくる、冬の短期教室の申込みが11月18日(火)から始まります。
短期教室は通常の授業とは違い、新たな挑戦や苦手の徹底克服など集中して取り組める設計となっています。
また、二月に控えた相好カップに向けた強化練習もあり、成長するチャンスです。
2025年を悔いなく終えるためにも、ぜひ短期教室の受講を検討してみたいかがでしようか？
先生達が全力でサポートしてくれます。今の自分より更なるレベルアップを果たして、新年をスタートさせよう！
(大嶽晃久)

空中逆上がり成功！とまもることを知らない向上心



あんどう ゆうか
安藤 優花ちゃん(9)
初級コース
桑名教室

授業終わりにいつも話しかけてくれる優花ちゃん。その優しさにいつも元気をもらっています。
今回のインタビュも快く引き受けてくれました。ありがとうございます！
そんな優花ちゃん、苦労していた鉄棒の空中逆上がりをついに成功させてくれました。普段から諦めずに何度もチャレンジし続けていたのを見てきました。その努力が実に実り、とっても嬉しかったのを覚えています。

これからも体操の面白さに触れて、もっともっと体操にハマってほしいと思います。どんな成長を見せてくれるのか、今後が楽しみで仕方ありません！
そんな優花ちゃんの将来の夢は漫画家になること。素敵な漫画家さんになってください。これからも一緒に頑張っていこうね！
(記事・充都先生)

☆国民スポーツ大会体操競技 成年男子五位・少年女子八位入賞☆



三重県代表として戦い抜きました！
入賞おめでとう！



☆案内☆

11月11日(火)～12月7日(日)

上記の期間で相好カップの申込みが行われます。
日頃の練習の成果を発揮し、優勝目指して頑張ろう！

体操 11月25日(火)～11月30日(日)

上記の期間で年間カレンダー通り、進級テストを行います。
進級ノートを忘れずに持ってきてね！



元氣いっぱい、大賑わいの幼児コースです！
月日と共にあふれ出てくる「ことば」の多さに先生たちも一緒に成長を感じています。
その日に食べたお昼ご飯の話やお出かけた話、いつもたくさん話してくれてありがとう！
最初は全然落ち着きが無く、皆と体操することが難しかった子や、怖くて鉄棒を触ることも難しかった子、準備体操の時にシクシク泣いてしまっていた子も、今では皆で楽しく授業に取り組んでいます。
夏の暑い日には、平均台の「いっぽんぼし」後に待ちかまえるエアコンの冷風による「すずく、皆と体操することが難しかった子や、怖くて鉄棒を触ることも難しかった子、準備体操の時にシクシク泣いてしまっていた子も、今では皆で楽しく授業に取り組んでいます。
ちでカウントしている間に寝てしまう先生を起こしてきてあげよう。これからも寝ちゃったりごめんなさいね、よろしく♪
(記事：後藤先生)



△(上段左から) あすなちゃん めいちゃん みおりちゃん ゆいちゃん ひなぎちゃん
(下段左から) しゅうたくん けいしろうくん かなたくん いぶきくん りょうがくん いくくん げんきくんの12名。

桑名教室 後藤先生 & 齋藤先生 担当
土曜日 13時 幼児コース



教えて！
〇〇先生！
鈴鹿教室
杉野 史亮先生
上級コース
ふじした ちさと 千聖くん(14)
ふくい そうし 奏詞くん(14)
こばやし ゆうと 小林 勇翔くん(11)



前宙の着地を止めたい！
三人 どうした
ら着地止まる？
杉野 お、出た
なチームブリ
キユア(笑)。
奏詞 ええねん
そんな。前宙
の着地の止め方
教えてや先生。
杉野 三人で
しよっちゅう着
地止め大会して
るもんな笑
奏詞 それなん
よ。俺、連敗中
ですつと罰ゲー
ムくらってるか
ら、どうにか二
人にも罰ゲー
ムくらわしたいね
ん！
勇翔 罰ゲーム
俺も嫌やから一
緒に聞く。
千聖 奏詞に罰
ゲームくらわせ
たいから聞く。
杉野 三人とも
余裕が欲しい！
今はまだ必死
に前宙してるか
ら、まずは高さ
を出して、着地
の準備ができる
ようにしたい。
三人 なるほど
なあ。余裕そう
な雰囲気なら作
れるんやけど。
杉野 それと、
着地姿勢も意識
してな。
先生たちの知
恵を無駄にしな
いように笑
奏詞 よし、そ
したら今から勝
負や！
美少女になる
罰ゲームをかけ
て…！

伊賀教室 幼児コース
かいげ あきと みやた しゅう
界外 晟和くん(5) 宮田 柊くん(4)



夏の短期教室に参加をして、入会を決めてくれた二人。短期教室では、終始楽しそうに体操を頑張ってくれていました。
お話が大好きな晟和くん、その晟和くんによい関係をになれるといいですね！
二人が揃うことで、お互いの良さを引き出し合ってくれているように感じます。
体操教室では楽しいことをたくさん経験して、難しいことは二人で力を合わせて、何でも乗り越えていけるような関係になれるといいですね！
これからも一緒に頑張っていこう！
(記事：安達先生)

11月生まれ
計 367人



小嶋 奏 さん(10)
「鉄棒を頑張る！」



山本 結月 さん(10)
「ロングバックスが出来るようになりました！」



池場 陽織 さん(10)
「とび箱の転回を頑張る！」



上岡 空愛 さん(10)
「とび箱の転回を頑張る！」



酒徳 愛莉 さん(12) 米倉 未桜 さん(7) 前田 頼利 くん(4)
金光 航佑 くん(9) 市野 修造 くん(5)
吉田 壮牙 くん(5) 高橋 優音 さん(8)

お誕生日おめでとう！
目標達成に向けて先生たちと練習しようね！

四日市教室 千鶴先生担当
初級コース 木曜15:00~



△ゆうすけくん(上段左) しょうたくん りくくん あおとくん(下段左から)の4名。
好奇心旺盛でやる気満々。自身の身長よりも大きな跳び箱を軽々超えてしまうほどのポテンシャルを持ち合わせています。



この時間は園児と小学一年生の男の子達だけです。元氣いっぱいパワフルな子達が揃っています。
皆体操が大好きで好奇心旺盛。新しいことにもどんどんチャレンジし、仲良く競い合いながら練習しているため、団結力も抜群です。ワンバクで可愛らしく、高い跳び箱も軽々飛び越える姿に大きな可能性を感じています。
今は跳び箱のヘッドスプリングや鉄棒の空中逆上がりなど、難しい技にも挑戦中です！
これからも一緒に頑張ってくださいね！
(記事：千鶴先生)

* 11月のよてい * 10/27~12/7						
月	火	水	木	金	土	日
10/27	28 sohgo通信 11月号発行 引き落とし日	29	30	31	11/1	2
3	4	5 第2回 引き落とし日	6	7	8	9 育成合同練習 申込日
10	11	12	13	14	15 届け出締め日	16
休養期間 総練習のび (10/10日~10/10日) 全日本体操団体・種目別選手権 (10/10日~10/10日)						
11/10日~11/10日 全日本体操団体・種目別選手権 (11/10日~11/10日)						
17	18 短期教室 受付開始	19	20	21	22	23
連日大会 選手権大会 (11/18日~11/18日) 全国大会 (11/18日~11/18日)						
24	25	26	27	28 引き落とし日	29	30
休養期間 選手権大会 (11/24日~11/24日) 全日本体操団体・種目別選手権 (11/24日~11/24日)						
12/1	2	3	4	5 第2回 引き落とし日	6	7
休養期間 選手権大会 (12/2日~12/2日) 全日本体操団体・種目別選手権 (12/2日~12/2日)						

勇猛果敢なチャレンジジャー



くりばやし ゆうた
栗林 佑多 くん(8)
上級コース
津教室

佑多くんのポイント
大会入賞を目指して積極的に頑張ってくれている
回、どちらも私の時間に通ってくれており、何事にも怖がらずにチャレンジしてくる姿がとても素晴らしいです！
また、普段の準備運動や練習では率先して大きな声で取り組み、苦手を柔軟も一生懸命に柔らかくならうと頑張ってくれています！
そんな佑多くんは大会にも積極的に参加してくれており、今は丸山杯や相好カップで入賞することを目標に日々の練習を続けています！
次の相好カップは上位への入賞を目指して、一緒に練習していこう！
(記事：武井先生)