


☆12月の目標☆  
**体操も遊びも全力で楽しもう!**

**第6回  
相好カップ  
2015**



ほっと  
すまいる

**ベストすまいる賞**



いしだ ゆの  
**石田 優音ちゃん(8)**

四日市教室の中級コース。小学2年生の笑顔が素敵な女の子!!!いつも元気いっぱい!笑顔いっぱい!!!そんなゆのちゃん、なかなかできず、苦労した鉄棒での前回りがやっと成功♪お家でもたくさん練習してできるようになりました。初めてできた時は残念ながら見れませんでした。できたことをしっかりと報告してくれ先生も大喜び。最近ではマットも上達し、上手に転回が立てるようにもなりました。笑顔いっぱい これからも体操を頑張りましょう。応援しています。  
(四日市教室 池田先生)

2014年最後の進級テストが終わりました。スタンプが増えた子、新しいクラスに進級した子、おめでとうございます。みんな技だけでなく、あいさつからしつかりよく頑張りました。さて、今



年も残すところあとわずか。年始に立てた目標は覚えていますか?苦手な技は今年うちに!得意な技はパージョンアップ!最後の授業まであきらめず頑張りましょう!そしていよいよやってきた、第6回相好カップ!12月16日(火)勝負。試合は何があるから、申込が開始されます。初めて出場する子も、6回の子やってみなければ結果はもどろん挑戦しよう。昨年より成長した姿をお家の人に披露してあげましょう。子ども達は最高級の頂きを手にするのか!



**白井 健三** 選手

11月30日津市芸濃総合文化センターにて白井健三選手の表彰式が行われました。白井選手は昨年、10月に行われた世界体操



**みえ子どもの元気アップフェスティバル**

6日(土)鈴鹿市立体育館 対象とした実技研修会も行い、コーチ・選手対象にマット運動の跳び箱運動の指導を行って来ました。県内約200人の子ども達が参加。教員を



技も披露して来ました。

もちろん、先生達も真剣勝負。試合は何があるから分らないから面白い。やってみなければ結果は分からない。2015年

**来館**


選手権の種類目別予選で新技「シライイ」(シライイ2)を発表し、今や日本を代表する選手です。表彰式後、四日市教室に来館して頂きました。



**クリスマス会** 会員

12月16日から21日までの1週間クリスマス会があります\*

プレゼント交換に楽しいゲーム!なにがあるかはお楽しみ!みんなで今年最後の授業を楽しもう!!



**ふかつ眼科**

診療科目 眼科

◆詳細情報◆

★近鉄富田駅北★  
電話番号 059-365-7226  
住所 三重県四日市市富田4丁目6-15  
(財)日本眼科学会 眼科専門医 医学博士 深津 康博

◆白内障手術応需◆  
◆緑内障精密検査(HRT)◆  
◆コンタクトレンズ検査◆

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
09:00 ~ 12:00	09:00 ~ 12:00	09:00 ~ 12:00	09:00 ~ 12:00	-	09:00 ~ 12:00	09:00 ~ 12:00	-
15:00 ~ 18:00	15:00 ~ 18:00	15:00 ~ 18:00	15:00 ~ 18:00	-	15:00 ~ 18:00	-	-

休診日 日曜・祝日・木曜・土曜午後※木曜は手術日

クリスマス会 16~21日

# ウェイトコントロール



## ★たんぱく質と3つのあ★

### ★たんぱく質

たんぱく質は身体を作るのに欠かせない栄養素で主としてアミノ酸からできています。たんぱく質は「動物性たんぱく質」と「植物性たんぱく質」の2つに分類できます。「動物性たんぱく質」は肉類・魚介類・卵・乳製品などの動物性の食品に、「植物性たんぱく質」は、豆類・穀類など植物性食品に多く含まれています。どちらもたんぱく質ですがそれを作っているアミノ酸の種類や量が異なるので、それぞれバランスよく食べましょう。

### たんぱく質の多い食材

豚ヒレ肉・サケ・カツオ・納豆・卵

### ★3つのあ

一度の食事で3つの「あ」を取るの危険！

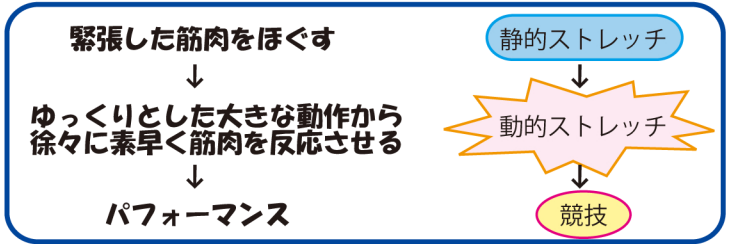
「あぶら」「あまいもの」「アルコール」

脂の中でも特に、バターや肉の脂身には要注意！ビールをのみながら脂身の多い豚肉を揚げてさらに甘味を加えた酢豚やカツ丼を食べる×摂取エネルギーが多過ぎて消費しきれないエネルギーが体内の脂肪になって貯蓄。体の脂肪も増えやすく、生活習慣病にもなりやすくなります。



あぶら 美味しい落とし穴

## 理想のウォーミングアップ



明日のカラダ ウォーミングアップ

スポーツに欠かすことができないウォーミングアップ。今回は理想のウォーミングアップをご紹介します。まず、筋肉をほぐすことから始めます。筋肉が緊張した状態で激しい運動を行うと筋肉が急に引つ張られ、肉離れなど怪我のリスクが高くなります。そこでまず静的なストレッチ(特定の筋肉を20秒程度伸ばすこと)で徐々に運動可動域を広げていき、筋肉の緊張をほぐします。静的ストレッチは同時に疲労を取り除く効果も期待できます。次に動的ストレッチで体を起こし競技する状態へ高めていきます。ゆっくりとした大きな動作から徐々に素早く筋肉を反応させます。筋温・心拍数を上げ、神経系を活性化させ、競技へと移行していきまます。体操競技において可動範囲が狭くなると、硬くなり動きづらくなる「肩関節」と「股関節」は特に意識してストレッチします。

手をいましよう。その中でも様々な筋肉と連動している「股関節」は一方だけではなく、多方向へストレッチを行い可動範囲を広げていきましょう。ストレッチは足の根元から動かし、更に可動範囲を広げ、動きを良くさせます。その時どの筋肉を使っているか・どこを今ストレッチしているのかを考え、意識することが重要です。自分の思ったところへ体を動かすことができると、更なるパフォーマンス向上へと繋がります。筋反応を意識し、

冬短期教室 23~28日

自分の体をコントロールできるように今日から日々のウォーミングアップの意識を少し変えてみましょう。

Q 体操やめようとおもったことは？  
A 友達と遊びたかったり、練習がしんどかったり、今思えばその時はそうだったけど、いろんな言い訳をつけてやめようとしていた(笑)

Q それでも続けてきた理由は？  
A 後で気付くものでした。やっぱり体操が好きだったんですね。あと、一番大きかったのは、逃げようとしていた私を引張って(強引に)クラブへ送り続けてくれた母のお陰です。

Q 最後に子ども達へひとこと  
A 夢や目標を持ちましょう！実は先生はそれがありませんでした。もし先生と同じ子がいたら、今自分がしていること、目の前にあること、自分ができることを懸命に頑張ります。その中で必ず好きなことや得意なことが見つかります。いずれそれが自分の夢や目標になるでしょう。

たなか けんじ 先生  
20 田中 堅二先生  
鈴鹿教室 ヘッドコーチ  
ぷろふぃーる

子どもの頃のあだな けんちゃん  
出身 生まれは北海道、育ちは大阪。  
好きな食べ物 豚骨ラーメン、パスタ  
体操を始めたきっかけ 母親に連れられて

自分の体をコントロール...



## \*12月のよてい\* 12/1~1/11

月	火	水	木	金	土	日
1	2 web 育成合同合宿 申込開始	3 窓口・TEL 冬短期教室 申込開始	4	5 第2回 引落とし日	6 みえ子どもの元氣アップフェスティバル	7
8	9	10 sohgo通信 12月号配信	11	12	13 県小中学生大会	14
15	16 相好カップ 受付開始	17	18	19	20	21
届出締め日						
クリスマス会 12月16日~21日						
22	23 選手合宿 短期教室1期 23日~25日	24	25	26	27 育成合同合宿 短期教室2期 26日~28日	28 引落とし日 選手編入テスト
29	30	31 月末業務	1/1	2	3	4
授業お休み 12月30日~1月4日						
5 第2回 引落とし日	6 授業開始	7	8	9	10 sohgo通信 1月号配信	11

- 12月
- 2日 育成合同合宿申込開始 web申込
  - 3日 冬短期教室申込開始 窓口・TEL申込
  - 5日 12月分2回目引落とし日
  - 6日 みえ子どもの元氣アップフェスティバル
  - 10日 sohgo通信 12月号配信
  - 13日 県小中学生大会 試合
  - 15日 届出締め日
  - 16日 相好カップ受付開始(1月25日まで)
  - 16~21日 クリスマス会週間 フレゼント交換あり
  - 23~25日 選手合宿 短期教室1期
  - 26・27日 育成合同合宿 短期教室2期
  - 23~25日 選手編入テスト(伊賀教室) 1月分引き落とし日
  - 28日 選手編入テスト(伊賀教室) 1月分引き落とし日
  - 30~1/4日 授業お休み
  - 31日 月末業務
- 1月
- 5日 1月分2回目引き落とし日
  - 6日 授業開始
  - 10日 sohgo通信 1月号配信