



2015年



各教室の門松は先生たちの手作りです!

新しい年がいよいよ指して日々の練習によスタートしました。励みましよう!

今年の目標はできましたか? 3月には待ち待った相好カッ プが開催 されませう。優勝を目標ましよう!

ち新たに、今年もまた一年頑張ります!

てて、気持ち自分なりの目標を立て、

始動

★1月の目標★
失敗を恐れず、

挑戦しよう!

冬短期教室



12月23日〜12月28日
冬の短期教室が各教室で実施されました。新しく導入されたホッピングマットを使用したアクロバティックコースでは、バク転・転回前宙など様々な技に挑戦しました!



にしむら のぞみ
西村 望美ちゃん(10)
桑名教室の上級コース

小学4年生の素直な女の子。学校での体育をキッカケに体操を始めた。体を動かす事が大好きな望美ちゃん。特に好きな種目は床運動。最近ではパイプを使っての蹴上がりも上がるように! 短期教室のトップアスリートは、時間もいつもより長くトレーニングもキツかったみたいですが、将来の夢を聞くと・・・「体操選手になること」と頼もしい返答。内に秘めた強さを感じると答えてくれた田中康久先生からひとこと先生たちとたくさん練習して色々な大会に出られるように頑張ろう!!

(桑名教室 田中康久先生)

いいだ整形外科

あなたの健康的活動を支援する、
運動器専門医院として

整形外科,リウマチ科,リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
15:30~19:00	○	○	○	/	○	/	/

※装具相談は火曜の17:00

【休診日】

日曜日・祝日・木曜日午後・土曜日午後

ご来院の際には初診申込書をダウンロードし、ご記入の上お持ち下さい。

所在地 〒510-0101 三重県四日市市楠町小倉768-1
電話・FAX 電話: 059-398-3100 FAX: 059-398-3101

合宿・大掃除

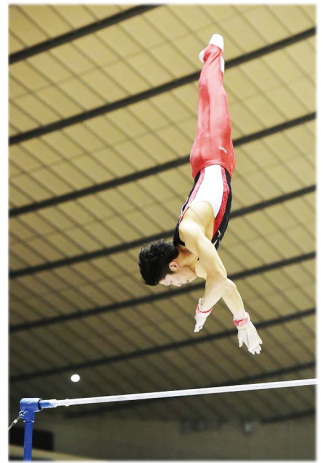


選手合宿・育 寒い体育館の育成合宿が四日市中、一生懸命な市教室で行われポーツテスト。ました! 育成の自分たちの力を子どもたちはピ 思う存分発揮! ット室の掃除を 選手合宿では、お手伝い! スポ各教室の子どもンジを全て上げ たちが全員集合中をきれいに☆ し一緒に練習を 行いました。

それぞれ良い刺激を受けて、いつもとは違う雰囲気の中、より濃い練習を 実施することが できました。

少年自然の家





明日のカラダ

冬は病気になるやすい？

一般的には季節に限らずウィルスは飛んでいきます。ではなぜ冬場にインフルエンスが大流行するのでしょうか？それはインフルエンスウィルスやノロウィルスが低温乾燥を好むため冬場に爆発的に流行してしまうのです！インフルエンスから身を守るためには、やはり手洗い・うがいはもちろん！適度な湿度を保つようにしましょう。ウィルスは乾燥を好みます。さらに湿度が下がると、のどの粘膜の防御機能も低下すると言われています。そして気温が下がると空気中に取り込める水分も実は低下するの

です。ただでさえ冬場は乾燥し、風邪を引きやすい季節。夏場よりもウィルスにとって好条件なのを覚えておきましょう。基本的に風邪の引き始めは安静が第一なのですが、休んでもいられない。そんな方にはネックチェック！症状が首から上の時(くしゃみやみず・のどの痛み)は高負荷・低頻度のトレーニングを選択し、疲労をためないよう！に心掛けましょう！首から下の時(咳・悪寒・吐き気・発熱)は要注意！安静にしておきましょう。また病み上がりの時は負荷を10%はダウンさせましょう！

クリスマス会



2014年のクリスマス会先生たちがサンタやトナカイとなり、2014年最後の授業を盛り上げました！ゲームやプレゼント交換。教室によっては先生の模範演技も実施されました♪



逆上がり編

3ステップ

- ① 蹴り方を覚えよう！
手はグー 足はチョキ
後ろ足をキック！
できたらジャンプしてみよう！
- ② 後ろに回る感覚をつかもう！
後ろに転がる時手はつかない
脛の上がった背倒立
- ③ 腕の引きつけを練習しよう！
腕をしっかり伸ばして曲げる
伸ばす
腹筋を使って足が上がる

2人1組で！組子で挑戦してみよう！！
腕をしっかりと伸ばして曲げる
伸ばす
1日10回やってみよう！！

おうちで上達 体操レッスン！



おざき りょうすけ
尾崎 亮介 先生
松阪教室 ムードメーカー

おちゃめな部分と男らしさを兼ね備えた実力者！！頼れる副キャプテン

出身 大阪府
4人兄弟
姉・双子の弟・妹
実家のお雑煮 白みそ
好きな料理 麺類・餃子
休日の過ごし方 ゆっくりDVD鑑賞



座右の銘
あきらめたらそこで試合終了ですよ。精一杯したことには無駄はない。
2014年を漢字一文字でいうと？
変

いろいろ大「変」だった。体操の考えが「変」わり、取組みが「変」わり、気持ちも「変」わり、成績も「変」わりました。雰囲気も「変」わり、これからまた新しい教室に「変」わる気がしません。なので「変」です！

2015年の目標
NHK杯出場！！！！
SOHGOH杯松阪教室優勝！！！！
夢 世界旅行をすること。

1月のよてい 1/1~2/15

月	火	水	木	金	土	日
			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 sohgoh通信1月号配信	11
12	13	14	15 届出締め日	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25 相好カップ受付締切
26	27	28 引落とし日	29 メタリスト池谷幸雄氏講習会	30	31 月末業務	2/1
2	3	4	5 第2回引落とし日	6	7	8
9	10 sohgoh通信2月号配信	11	12	13	14	15 届出締め日

1月

- 30~1/4日 授業お休み
- 5日 1月分 2回目引き落とし日
- 6日 授業開始
- 10日 sohgoh通信 1月号配信
- 15日 届出締め日
- 25日 相好カップ受付締切
- 28日 2月分 引き落とし日
- 29日 池谷幸雄氏 講習会
- 31日 月末業務

2月

- 5日 2月分 2回目引き落とし日
- 10日 sohgoh通信 2月号配信
- 15日 届出締め日