

来館



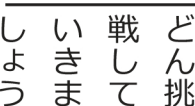
池谷 幸雄氏

オリンピック
2大会出場団
体・種目別の
メダリスト引
退後はスポー
ツキャスター
としてTVや
ラジオに舞台
と幅広く活躍
されている池
谷幸雄氏が四
日市教室に来
館されました。

☆2月の目標☆ 技の名前を覚えよう！



進級テスト
2月24日(火)
3月1日(日)
まで進級テスト
があります。も
う技の名前は覚
えましたか？進
級すると、また
新しい技が増え
ます。今月は技
の名前を一つ覚
えよう。



えて
みま
しよ
う。
そし
て
更
に、
進
級
ノ
ー
ト
ガ
リ
ニ
ユ
ー
ア
ル
♪
5
月
の
進
級
テ
ス
ト
よ
り
テ
ス
ト
項
目
が
少
し
変
更
し
ま
す
！
新
し
い
技
に
も
ど
ん
ど
ん
挑
戦
し
て
い
き
ま
し
よ
う。



明日のカラダ
コーディネーション
トレーニング
成長期に必要なコー
ネーション・トレーニングとは
ドイツで提起された運動神
経を鍛えるトレーニングの
ことです。運動神経は脳か
らの情報を筋肉に伝達する
神経回路。目や耳から入っ
た情報をいかに正確に身体
の各部に伝達し「思った通
りに動かすか」がポイント
になります。これには7種
の能力(定位・反応・連結・
おうちで上達
体操レッスン！
3月21日(土)
第6回
相好カップ

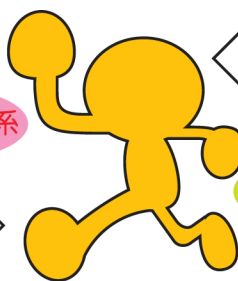
身体を動かす

エネルギー系

筋力の発揮

脳からの情報

情報系



ほっと
すまいる



ツカモト レオ
塚本 麗王くん
津教室 年長(6歳)



育成コース



元気いっぱい挨拶ができる年長さん☆
得意種目はマット！ロングバックスが
でき、さらに最近では前宙ができるよう
になってきました！！初めてできた時は、
大きな声で「よっしゃー」とガッツポー
ズをしながら大喜び♪
今は鉄棒の蹴上がりを苦勞しながら習得
中！！そんなレオくんこれから
の目標は？と聞くと、「体操選手
になります！」と力強いコメント。

＊冨澤先生から＊

笑顔で体操を頑張りましょう！
育成コースでもいっぱい練習して
上手になるよう応援しています。

Webにてレオくんの
インタビュー動画が見られます！
クリックしてみてください☆

栄養について考えよう！

Otsuka 大塚製薬

タンパク質

体をつくる主成分¹⁾
(ボディ・エンジンの材料)

5大栄養素の役割
(車に例えると)

脂質

糖質

力や熱になる主成分²⁾
(ガソリン)



5大栄養素がバラ
ンスよく含まれた
カロリーナイト

ビタミン ミネラル
体の調子を整える主成分³⁾
(オイル・潤滑油)

炭水化物、脂質、たんぱく質は、カラダの中で
エネルギー源になります。
たんぱく質やミネラルは、骨や筋肉、内臓など
の元になります。
そして、ビタミンやミネラルは、カラダの調子を
ととのえたり、エネルギー源となる材料の助け
をします。

3食バランスの良い食事を摂ることが、体つくりのコツです！

ジュニア期の栄養

生きる + 日常生活 + スポーツ + 日々成長

プラス(子ども)

実は子どものエネルギーは人以上に必要なのです。カラダは大人の半分でも「日々成長する分」の栄養が必要です。子どもが運動を行うと、大人よりも大量のエネルギーが使われ、汗からミネラルが失われ、筋肉や血液へのダメージ特にジュニア期に

集中力を向上させて体温上昇させてくれます！朝ごはんを食べて朝から元気なカラダを手に入れましょう！



栄養フルコース型



新商品

寒い時期の練習にもピッタリ！長袖ベロアキラキラ光るラメ入りの生地に雪の結晶をモチーフにした長袖レオタードです。紫と赤、2色同時発売！！在庫には限りがありますので、お早目にお買い求めください。

第6回 相好カップ 出店

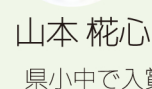
今年も遂にやってきました、相好カップ！昨年に引き続き、今大会でも会場に出店することとなりました。ぜひご来店ください！

中出 巳愛
段違い平行棒
で車輪！！



東 柚希

車輪を10周まわる。



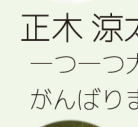
山本 花心

県小中で入賞する



片岡 美扇

県Jrで7位いないに
入れるようにがんばります。



正木 涼太郎

一つ一つ大切に、
がんばります。



中村 真歩

2時間から4時間になった
けど集中してがんばります。



NEW 選手コース

大西 陽翔

鉄棒の車輪と、平行棒の
スイング倒立を覚える。



森 雅貴

ロングバク転バク転
返りをできるようにする



井上 悠斗

大会に出て、
表彰台に上がりたい



鎌田 萌花

大会で10番以内に
入りたい



酒井 日菜

美しい体操が出来るよう
に、毎日考えて練習します。

見事合格！おめでとうございます！

緊迫した空気の中、一生懸命頑張った子どもたち。
緊張した面持ちでテストに挑んでいました！！

KOGA YUSUKE



こが ゆうすけ
古賀 裕将 先生

出身 福岡市

好きな食べ物

どんこつラーメンとさしみ豚足
嫌いな食べ物はなかくです。

休日の過ごし方

フラットラーメン屋へ

実家に帰ったら

まずはどんこつラーメンば
食べんと始まらんばい

試合前に必ずしていたことは

旗が上がる前に下を向
いて深呼吸。試合前日
どんこつラーメンを食べる

博多弁
わかるかな？

「ほんなごつ、
博多よかとこやけん
いっぺん遊びにきんしゃい！
おいしい食べ物
沢山あるけんねえ！！」

2014年日本シリーズを
見に行った古賀先生からコメント

結果は
ついでくる。
頑張った分
頑張った分
うまくなる。
技が
頑張った分
頑張った分

2月のよてい

2/1~3/15

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5 第2回 引落とし日	6	7 森末慎二氏 講演会	8
9	10 sohgo通信 2月号配信	11	12	13	14	15 届出締め日
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28 月末業務 引落とし日	3/1 育成合同練習 Web受付開始
2	3	4 春 短期教室 受付開始	5 第2回 引落とし日	6	7	8
9	10 sohgo通信 3月号配信	11	12	13	14	15 届出締め日

2月

- 5 日 2月分 2回目引き落とし日
- 7 日 森末慎二氏 講演会
- 10 日 sohgo通信 2月号配信
- 15 日 届出締め日
- 24~3/1 日 進級テスト
- 28 日 3月分 引き落とし日

3月

- 1 日 育成合同練習 Web受付開始
- 4 日 春短期教室 受付開始
- 5 日 3月分 2回目引き落とし日
- 10 日 sohgo通信 2月号配信
- 15 日 届出締め日