

丸山杯春季大会

5月2日(土) 緑地体育館で行われた丸山杯春季大会。相好体操クラブも出場致しました。優勝者は男子低学年の部、塚本麗王くん、高学年の部、要一惺くん、女子低学年の部、松田明咲ちゃん



ちやん
女子高学

年の部、岡本万里奈ちゃんでした。試合ではいつもより力が入ったり、思わぬ失敗をしてしまったり、色んなハプニングがあります。それはいい経験です。挑戦しなければ喜びも悔しさも感じる事ができません。今回の経験を力に、と一緒に練習頑張りましょう!



優



勝

おめでとう!



5月の目標



進級テストに向けてがんばろう!

5月26日(火)
5月31日(日)
進級テストがあります。進級テストに向けて練習頑張りましょう。今回のテストから技の解説動画を近日公開予定♪ Webにて配信!



ベストポーズ賞

各教室 素敵なポーズの子 集めました!!

ほっと
すまいる

いちかわ さら

3歳

好きな種目
てつぼう

伊賀

幼児コース



つつみ りょうま

5歳

好きな種目
てつぼう

桑名

中級コース



ほりかわ ゆうき

5歳

好きな種目
マット

鈴鹿

幼児コース



むらた はるか

7歳

好きな種目
てつぼう

津

中級コース



はやし ゆうた

9歳

好きな種目
マット

松阪

上級コース



いとう たくま

12歳

好きな種目
とび箱

四日市

上級コース



イクターからお知らせ!!

新商品を各教室で!

新作 紹介!

すっかり春らしい季節になり、そろそろノースリーブのレオタードお探しではありませんか?

鈴鹿市立体育館にて大変な盛り上がりを見せた第6回相好カップ!!

<echter>も会場では販売ブースを出し、たくさんの方に来店いただきました。

さて、相好カップにて新たに追加した新商品を各教室でもご注文いただける様になりました。

大人気、猫シリーズの新品、動きやすさとかわいさ抜群のノースリーブレオタードなど、たくさんの商品がありますので、この機会にぜひ買い求めください!



echter

おうちで上達 体操レッスン!

〜前回り編〜

3ステップ 部分練習

①頭がひつかる
しゃがんで腕をピーンと伸ばす!
※布団などの段差から
地面に手をついておなかを見る!

②横にそわれる
足は肩幅に開く
足と足の間をしっかりとのぞきこむ!

③起き上がれない
しっかり肩を組む!
寝転がって起き上がる
※できるようにになったらやってみよう!

お尻やおなかを見ながらでもOK!
頭の後ろからクルッと!

足の裏で立つ



桑名教室

とみた
富田こうき
幸樹

先生

最近ハマっていること

DVD鑑賞 ★★★★★

★家に帰ってまずすること★ (毎日ドラゴンボールを見てます)

帰ってまずお風呂に入ります。
その後晩御飯を食べながら
ドラゴンボールを見てます (笑)

★これだけは誰にも負けない★

前方2回ひねりの着地の強さ!
分からない人はぜひ短期教室へ
最終日にやるかも・・・(笑)

★指導中、心掛けていること★

しんどい練習でも
楽しくできるように工夫してます。

★最後にひとこと★

出来ないから諦めるのではなくて、
出来ないからこそ努力しよう!!
きっと出来るようになります。



NHK杯出場決定

田中 康久 先生
Yasuhisa Tanaka
桑名教室
先日、東京の代々木体育館で行われた第69回全日本体操選手権大会にて予選・決勝と素晴らしい演技をし、見事NHK杯の切符を手に入れた田中康久先生と、鉄棒の演技で注目選手として取り上げられ、観客の視線を独り占めにした尾崎亮介先生が5月17日に第52回NHK杯日本代表決定大会に出場致します。NHK総合テレビにて放送予定!

尾崎 亮介 先生
Ozaki Ryousuke
松阪教室

明日のカラダ

心の限界・体の限界
限界には意識的に出せる精一杯の力、心理的限界(心)と能力的限界(体)があります。実はこの二つには大きな差があるのです。例えば日常生活において、心理的限界は生理的限界の20%以下しか力を発揮していません。運動・練習時では20%、トレーニング時で70%、90%と言われているのです。なぜこの差が生まれるのか?それは、これ以上力を出したら体に支障をきたすと脳が判断し「内制止」ストップをかけるからです。内制止は決して悪いことではありません。体が疲れてくると体を守ろうと心理的限界も低下します。そこで効果的なのが、声掛け・声を出すということです。体操では、練習の時から「ガンバ」と声掛けをします。これは単に応援するだけではなく、声を出すことにより自分の気持ちが高め、練習の質を上げると同時に声を聞いた人の気持ちも引き上げてくれるのです。声を上げ、自分のできるところまで狙い、能力を引き上げていきましょう。

5月のよてい

5/1~6/14

5月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2 丸山杯	3
4	5 第2回引落とし日	6	7	8	9	10 sohgo通信5月号配信
11	12	13	14	15 届出締め日	16 NHK杯	17 NHK杯
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28 引落とし日	29	30	31 月末業務 県高校総体大会(試合)
1	2	3	4	5 第2回引落とし日	6	7
8	9	10 sohgo通信6月号配信	11	12	13	14

6月

- 2 日 丸山杯春季大会
5 日 5月分 2回目引き落とし日
10 日 sohgo通信 5月号配信
15 日 届出締め日
16・17日 NHK杯(田中康久先生出場)
26~31日 新進級テスト
31 日 月末業務
県高校総体大会(試合)

- 5 日 6月分 2回目引き落とし日
10 日 sohgo通信 6月号配信