

ほっとすまいる **伊賀教室** **初級**
えぐちみのりちゃん

小学2年生の笑顔がステキな女の子♪
なにをするのも一生懸命で、
弟の面倒もみってくれる優しいお姉ちゃん。
好きな種目は鉄棒！！
今年になって練習するようになった
連続前回りが最近できるようになりました。

今は、次の目標である
とび箱のヘッドスプリング
を練習中！！

これからも
元気いっぱいの素敵な
笑顔を見せてください！

佐藤 紘翔先生より




暑くなったり、寒くなったり、雨でジメジメしたりと、スッキリしない天気、梅雨の到来です。そろそろ台風も近づくこの季節ですが、そんな天気にも負けなようにしっかりと身体を動かして元気に頑張りましょう！

暑さで食欲が落ちてしまったり、ついついアイスクリームや冷たいものばかり食べたくなりますが、しっかりとご飯を食べて、体力をつけて暑さやシメジメに負けないう身体をつくりましょう！もちろん水分補給も忘れずに！

6月の目標
しっかりと食べて暑さを吹き飛ばせ！

2ステップ **おうちで上達** **体操レッスン!** **ホップ編**

①手と足を引き上げよう！
②大きく踏み込もう！

※スキップからやってみよう！
Web動画をチェック！

シーソーのように倒す！
できるようになったら
側転の前足をあげてみよう！

国民体育大会予選

参加。体操では、中学3年生から国体の出場権が与えられ、予選を勝ち抜くと国体に出場することができます。

結果
男子優勝、首藤鴻英、3位
山田拓哉、4位
6位、長崎大、清水日向、8位
水田健輔、10位
村田三輪、修也
女子優勝、修也
谷咲良、2位
西村紗美、3位
4位、高畑志
5位、水谷帆
内咲

中学3年生
田真子、6位、服部未来乃、8位、尾崎紅葉、9位、鈴木千裕、次は県代表としてブロックに出場します！

技の広場
先生からのアドバイス&
見本動画が見られるよ！

医療法人 寺島クリニック
秀雅会

診療科目 胃腸科、内科、小児科、肛門科、外科
小児外科、リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00 ~ 12:00	○	○	○	○	○	○	／
午後 3:30 ~ 7:00	○	○	○	／	○	／	／

【休診】 木曜・土曜午後、日祝日

お知らせ

◆月、火、金曜の午前中は二診体制にて診察しております。

所在地 〒510-0101
三重県四日市市楠町小倉 417-5

電話・FAX 電話：059-398-3000
FAX：059-398-3001

お電話・FAXにてお問い合わせください。

明日のカラダ
アルコール消毒

6月から食中毒が流行り出します。外から帰ったら手洗い・うがいはもちろんアルコール消毒も行いましょう。しかし、アルコール消毒は手が濡れているとほとんど効果がないので完全に乾かしてから消毒するようにしましょう。しかし汚物処理をする際はアルコールでは不十分。そんな時は薄めた次亜塩素酸ナトリウムを使うと効果的ですが、使用上の注意をよく読んで使用してください。

西日本ジュニア選考会

代表決定



男子Aクラス

- 長崎泰人 10位以内
- 長崎柊人 全日本ジュニア出場
- 南川怜央 西日本ジュニアではミスがなく、全日本ジュニアに行きそこで上位を目指す。
- 清水日向 全日本ジュニアに出場する。
- 井上桂蔵 美しく、的確に自分の演技をする。
- 首藤 匠 西日本ジュニアでは、すべて倒立にはめて全日本 Jr をめざす

男子Bクラス

- 本木 翼 着地を止めて、膝つま先まで意識した演技をする。キレイに倒立にはめたり、しめにいくところは止めにいくとこまでやりたい。
- 嶋村大空 西日本でミスなくして上位に入りたいです。
- 太田陽希 キレイな演技をしたいです。
- 西尾力輝 キレイな演技をしたいです。
- 西村尚純 綺麗に着地を止めて、自分の満足いく演技をしたいです。先生に褒めてもらいたいです。
- 田角敢汰 10位以内に入って全日本にできること。

女子Aクラス

- 渋谷咲良 / ノミスの演技で西日本通過できるように頑張りたいです。つま先・膝の伸びた演技をします。
- 服部未来乃 / ノミスで自信のある演技をします。
- 内田真子 / ノミスで自信をもって演技をします。
- 尾崎紅葉 失敗をしないように自分の納得いく演技をしたいです。
- 水谷歩歩 自信をもっておもいきって演技をする。
- 川本 幸

女子Bクラス

- 星 有夏 跳馬 15位以内
- 岡村 真 優勝
- 川端 凜 / ノミスで演技する

女子Cクラス

- 峯野葵子 全日本ジュニア出場！！
- 松原陽南 自分の最低限の演技をする！
- 高木 藍 1位を取れるように大きく綺麗に着地まで頑張る！

7月に行われる
西日本ジュニア
それぞれの目標に向かって！

ほうじょう ようだい 北條 陽大 先生

出身 栃木→埼玉→千葉→現在三重

好きな歌

「ひまわりの約束」良い歌ですね。

休日の過ごし方

買い物、家の掃除、そして録画したTVをひたすら観てます笑

よく観る映画は？

ドラえもんです。

昔の声(大山のぶ代さん)限定ですが笑

セタのお願い

どこでもドアがほしいです。

2015年上半期1番楽しかったこと

津教室の先生たちみんなでした花見ですね！

1回1回の練習を大切に！

集中して楽しく練習すればどんどん上手になるよ！

頑張ろう！！

津教室



6月24日 WED
動画配信 スタート!
教室紹介・コース案内が動画で見ることができます！
ぜひご覧ください★

6月のよてい 6/11~7/12

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5 第2回引落とし日	6	7
8	9	10 sohgoh 通信 6月号配信	11	12	13	14
15 届出締め日	16	17	18	19	20 東海高校 全日本種目別	21
22	23	24	25	26	27 県ジュニア	28
29 引落とし日	30 月末業務	7/1	2	3	4	5
6 第2回引落とし日	7	8	9	10 sohgoh 通信 7月号配信	11 東海ブロック	12

- 6月**
- 5 日 6月分 2回目引き落とし日
 - 10 日 sohgoh 通信 5月号配信
 - 15 日 届出締め日
 - 20 日 東海高校 (試合)
 - 27 日 全日本選手権 種目別 (試合)
 - 29 日 県ジュニア (試合)
 - 29 日 7月分 引き落とし日
 - 30 日 月末業務
- 7月**
- 6 日 7月分 2回目引き落とし日
 - 10 日 sohgoh 通信 6月号配信
 - 11 日 東海ブロック (試合)