

あつちで上達 体操レッススン!

後ろ回り編

①手の付き方
しゃがんで
首の横!

②スムーズに手をつく
お尻を上げて
勢いをつけて
スムーズに
うしろにゴロン!!
手!!

③2人組になって回る
向かい合って
お尻を上を持ち上げる
後ろ回りをやる人は
①②と同様に行う

※布団などの段差から
お尻の上→背中→肩→手
の順番をつく
1日10回!

明日のカラダ

坂道遊び
幼児期における坂道遊び「ここぞ!」坂道遊びとは、立てかけたマット(滑り台)を登り下りする運動は、落ちないように登ったり、ゆるく滑り下りてきたりするところにより自然と考えながら運動します。その為幼児期に著しく発達する神経系の刺激となり、発達へと繋がります。また、手や足を使って登り下りする事で全身運動にもなり、筋肉の発達の手助けにも繋がります。神経系の発達には生まれてから5歳頃までに80%の成長をこげ、12歳でほぼ100%になると言われています。体操では、さかさまになったり、回ったりと様々な動きをします。それが刺激となり、より良い発達へと効果が期待できるのです。

東海ブロック出場者

当クラブの出場者です。

少年の部

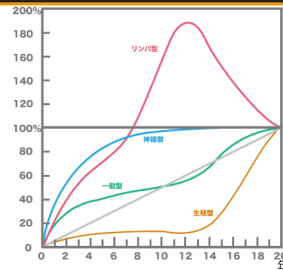
- 男子 中平敬大(暁)
- 首藤鴻英(暁)、山田拓哉(暁)
- 女子 西村紗美(暁)
- 高畑志帆(暁)、渋谷咲良(四日市)、水谷咲歩(鈴鹿)、内田真子(四日市)
- 東海選手権
- 男子 清水日向(四日市)、長崎柊人(伊賀)、服部未来乃(鈴鹿)

成年の部

- 男子 田中康久(桑名)、小泉和照(四日市)、下田悠太(津)、宗像陸(松阪)
- 佐藤紘翔(伊賀)
- 女子 中村綾香(桑名)、宮地千穂(鈴鹿)、廣田夕飛(〇)



写真 2014年東海ブロック



おめでとう

東海高校総体 団体3位

首藤鴻英 個人総合4位

跳馬・鉄棒 2位

河合 将利

かわい まさとし

出身 京都

好きな食べ物 プリン
オムライス・バームクーヘン

- 好きな曲 栄光の架橋(ゆず)
- 心掛けていること 毎日笑うこと
- 今までア一番恥ずかしかったこと お笑い芸人のチュウエイに似てると言われたこと
- これだけは負けないこと 鼻の穴の大きさ
- 今年の目標 誰も成し遂げたことのないことに挑戦!

体操で難しい技や何度やってもうまくできない技ってあるよね。先生は失敗してもいいと思うな!失敗して悔しい思いして辛い思いした技が出来た時の嬉しさはすっっごい嬉しくて一生忘れられないからね!頑張るのは当たり前、頑張りがわからないなら先生を頼ってください。先生からのお願いでした。



7月のよてい 7/7~8/9

月	火	水	木	金	土	日
		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
13	14	15 届出締め日	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25 県中学	26
27	28 引落とし日	29	30 西日本ジュニア 22~26日 東海ジュニア	31 月末業務	8/1	2 インターハイ
3	4	5 第2回引落とし日	6	7	8	9
in 大阪						東海中学

- 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)
- 15 日 届出締め日
- 22~26 日 西日本ジュニア(試合)
- 25・26 日 県中学(試合)
- 28 日 8月分 引き落とし日
- 28~8/2 日 夏短期教室
- 30 日 東海ジュニア(試合)
- 31 日 月末業務
- 8月
- 1~3 日 大阪インターハイ(試合)
- 5 日 8月分 2回目引き落とし日
- 8・9 日 東海中学(試合)