

桑名教室

谷 北斗  
hokuto tani



初級コース

場の空気を明るくしてくれる男の子☆難しい技になるほど、チャレンジできる向上心は人一倍!! 最近鉄棒の空中逆上がりをマスター短期教室ではアクロバティックコースを受け、バク転に挑戦しました! 将来の夢は体操選手になること。一つ一つの動きが素直で、難しい技でも一生懸命に挑戦する姿が頼もしいです。これからもどんな技にでも一生懸命に取り組んで、色々な技を身につけていって下さい☆

綾香先生



池田杯

8月6日汗だくになりながら激戦を見事勝ち抜いたのは、佐藤紘翔先生でした! 優勝した感想を聞くと、1種目目のつり輪



伊賀教室

佐藤 紘翔

先生

優勝



2度目の跳馬で難度1つ上げ、守りから攻めの姿勢へ。子ども達の熱い声援が先生達の力となった試合でした!

鴻英選手が見事決勝

先日大阪で行われたインターハイ、首藤



★8月の目標★  
しっかりご飯を食べよう!

夏休みの宿題は終わりましたか? 梅雨も明け、暑い日を披露してくれています。暑さを感じないよう、8月最後の週はい

に負けぬように、心もこもった素晴らしい演技に負けないよう、8月最後の週はい

短期教室

逆上がり、基本動作から、基本から少しいちから一生懸命学ばせました。

夏の短期教室が行われました! キッズコースは遊びを交えながら身体を動かす、基本動作から、基本から少しいちから一生懸命学ばせました。

まつとびおうちよう



アクロバティック



施設開放



夏

キッズ



SOHGOH  
鍛えた体力  
オリンピックで

アトランタオリンピック日本代表  
田中 光 氏 講演会

平成27年8月30日(日)  
14時30分~開演  
四日市商工会議所  
(四日市市諏訪町2番5号) TEL:059-352-8191  
講演会は全会員が参加対象となります。是非ご参加ください。

実技指導同時開催!  
オリンピック選手に教えてもらおう!

日時 平成27年8月30日(日)11時00分~  
場所 相好体操クラブ 四日市教室  
対象 春季丸山杯出場者(平成27年度)  
申込 各教室受付までお申し付け下さい。8月16日(日)締切

※定員を超過の場合は、抽選となります。抽選結果については、担当コーチからご連絡いたします。

まつとびきほん

明日のカラーダ

脱水症予防 熱中症予防

身体の中では産分!!汗を掻いた時熱と放熱のバランス水だけを飲んでてもすがとれていきます。ダメです。塩分が産熱とは身体が熱不足すると熱疲労を作る働きで、放熱や熱いれん(手を熱は身体の外に熱足がつつたり、筋を逃がす働きをい肉のけいれん)をいます。このバラ引き起こすことがンスが崩れたときあるのです。熱中症が起こりま一緒に塩分も補充す。著しく体温がしましよう。お上昇する時は汗をスメは薄めたスポ掻くことでも体内1ツドリリンク!!の熱を外に逃がしポーツをする時はます。汗を掻いて通常の2倍に薄め体内の水分が失わると吸収を早めるれると脱水状態をすることが出来ます。引き起こします。脱水症を予防する又、それが原因で脱水分を予防す熱中症を引き起こす事は熱中症を予防す事がありません。まず脱汗で失われるのは水状態にならない水分だけではありように15分~30分ありません。一緒にナトリウムも失われ間に少しづつ、こまトリウムも失われめに水分補給しまウムとはつまり塩しよう!

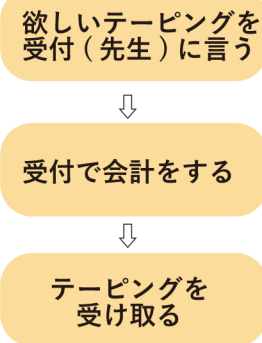
8月25日~30日  
**進級テスト**  
進級ノート持ってきてきましょう!

テーピングの購入の仕方

各教室にて購入することができます!  
テーピングはそれぞれ以下の値段です。

ホワイト 2個 500円  
キネシオ 2個 500円

エラスチコン 1個 400円



ホワイトとキネシオはそれぞれ2個単位 エラスチコンは1個単位で購入することができます。

**宗像 陸**  
むなかた りく  
奥さんが作る好きな料理  
ハンバーグ  
苦手な食べ物  
トマト・イチゴ  
幸せを感じる時  
子どもと遊んでいる時  
お父さんになって変わったこと  
責任感? 笑  
2015年一番嬉しかったこと  
子どもが生まれたこと!  
シニア大会の目標  
ノーミスの演技!  
団体2位!  
難しいことも少しづつ練習すればいつかは出来るようになる!一緒に体操頑張りよう!

\*8月のよてい\* 8/1~9/13

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					インターハイ	
3 in大阪	4	5 第2回引落とし日	6 第8回池田杯	7	8	9 東海中学
10 sohgo通信 8月号配信	11	12	13	14	15 届出締め日	16
			全日本ジュニア 13~18日			
			全日本中学			
			全日本インカレ			
24	25	26	27	28 引落とし日 選手編入テスト	29	30 田中光氏講演会
31 月末業務	9/1	2	3	4	5	6 みえのスポーツフォーラム
7 第2回引落とし日	8	9	10 sohgo通信 9月号配信	11	12	13
			国民体育大会 in 和歌山			

- 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
  - 6 日 第8回池田杯
  - 8・9 日 東海中学(試合)
  - 10 日 sohgo通信 8月号配信
  - 13~18 日 全日本ジュニア(試合)
  - 15 日 届出締め日
  - 20~22 日 全日本インカレ(試合)
  - 28 日 9月分 引き落とし日  
選手編入テスト
  - 30 日 田中光氏講演会
  - 31 日 月末業務
- 9月
- 6 日 みえのスポーツフォーラム
  - 7 日 9月分 2回目引き落とし日
  - 10~13 日 国民体育大会 和歌山(試合)