

伊賀教室

泉 葉月 先生

出身

日本大学

よく聞く曲

悩んでいる時は「終わりなき旅」

運転中は葉月ベスト★

HYだったり、清水翔太だったり。

ノリノリな曲より、歌詞に共感できる歌が好き

ストレス解消法

DVDを見て、泣く！ひたすら泣く！

よく観る映画は

基本的に恋愛系。

何回も見たのは「私の頭の中の消しゴム」

これは泣ける。

最近では「ゴーンガール」なかなかのオススメ

コメント

「できない」と言うことは、「できる可能性」があると言うこと！やめる、諦めることはいつでもできるけど、頑張ることは今しかできないから、今！頑張ろう★楽しく、笑顔で(´▽`)全力でサポートします！！

小さい頃から
変わらない
素敵なうしろ姿

最近入籍致しました☆(*^^*)



相好体操クラブ

gymnastics club

四日市・鈴鹿・松阪・伊賀・津・桑名

三重県内6カ所で開催

詳しくはHPへ

ホームページ <http://www.sohgoh.info>

※10月の月会費の引き落としは30日です。

★9月の目標★

一日一つ良いことをしよう！

津教室 2年生

国吉 陽翔

haruto kuniyoshi

ほっと
すまいる

外には見せない内には熱い思いをもった男の子。シャイで恥ずかしがり屋のお兄ちゃん★はるとくん最近転回連続ができた！
今後はバク転とけ上がりには苦戦中！！
怖いもの知らずで何にでも挑戦する弟のそうやくん♪とにかく明るく元気なパワフルな男の子！！
今はマットの転回を特訓中☆

これからも先生達と一緒にいろいろな技に挑戦しましょう☆
練習がんばるぞー(^^)/

下田先生

国吉 奏矢

soya kuniyoshi 年長

明日のカラダ

緊張するのはメンタルが原因ではない

緊張とは緊張反応などプレッシャーで、人間が危機を感じた時に自然と出てしまう反応です。緊張すると体が硬くなったり、手に汗をかいたり心臓がドキドキするなど様々な反応が表れます。原因は人それぞれですが、反応はみんな同じもの。必要があつてDNAに組み込まれている生理現象なのです。人間がまだ、肉食獣に襲われていた頃に危険に対する反応のメカニズムができたと言われています。そこで生命の危機ではないとイメージすれば体の緊張反応は治まります。試合

緊張するのはメンタルが原因ではない。緊張とは緊張反応などプレッシャーで、人間が危機を感じた時に自然と出てしまう反応です。緊張すると体が硬くなったり、手に汗をかいたり心臓がドキドキするなど様々な反応が表れます。原因は人それぞれですが、反応はみんな同じもの。必要があつてDNAに組み込まれている生理現象なのです。人間がまだ、肉食獣に襲われていた頃に危険に対する反応のメカニズムができたと言われています。そこで生命の危機ではないとイメージすれば体の緊張反応は治まります。試合

9月12日 Sat
国民体育大会
和歌山ビッグホエール

進級テスト
 8月25日〜30日、進級テストが行われました。できない技ができるようになるように緊張して、緊張して失敗してしまっただ子、みんな一生懸命頑張っていました!



次回の進級テストに向けて、また新たに頑張ります。Webにて進級テスト解説動画を配信中!! ぜひご覧ください。

NEW 8月28日選手編入がありました!
選手コース

前田 竜輝
 ロンダートバク転宙返りを1人で頑張ります。

橋本 望結
 色々な大会に出れるように練習をがんばります!!

辻本 咲綺
 色々な技をきれいに行えるようにがんばります!

中西 結菜
 いっぱい試合に出て賞をとりたいです。

西村 望美
 大きく美しい技ができるようにがんばります。

毛利 りおな
 できないことをできるようにする。

斉木 葵
 早く皆に追いつけるように精一杯頑張ります。

岡田 亜実
 たくさん難しい技に挑戦したいです! たくさん大会に出たいです!

斉藤 莉央
 難しい技にどんどんチャレンジしたい。

久保 愛結
 大きな大会に出て結果を残したい。

勝野 朱音
 大会で高い順位を取れるように頑張ります。

第48回 全日本シニア大会

みんなの応援が力になる

9月20日(日)
 鯖江市総合体育館

体操レッスン!
 おうちで上達
 三転倒立編

- 壁を登って練習しよう!
- カエル三転倒立を覚えよう!
 タオルを壁から自分の腕の長さに置く
 タオルより前に頭を置く!!
 三角形をつくる!
- 3ステップ

③カエルバランス
 膝を伸ばす
 肘の上に膝をのせる!
 ピョン
 足を離す
 慣れてきたら壁なしでやってみよう!

奥村 僚太
 得意なことや苦手なこともあるけど、苦手なことをしっかりやっていたい。

大谷 昂輝
 県大会で上位に入り、県外試合や全国大会で活躍できる選手になる!

河原田 美緒
 誰よりも美しい演技ができるようにがんばります!

合格 おめでとうございます!

体操レッスンHPにて公開中!! 過去の動画もあるよ!

9月のよてい 9/11~10/11

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----------------|----------|--------------|--------------------|----|---------------------|----------------|
| | 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 sohgoth通信 9月号配信 | 11 | 12 | 13 |
| 国民体育大会 in 和歌山 | | | | | | |
| 14 | 15 届出締め日 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 全日本シニア大会 17~23日 | | | | | | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 授業 休講 | | | | | | |
| 28 | 29 | 30 月末業務引落とし日 | 10/1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 第2回引落とし日 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 sohgoth通信 10月号配信 | 11 |

- 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)
 - 10日 sohgoth通信 9月号配信
 - 15日 届出締め日
 - 17~23日 全日本シニア大会 (試合) 授業 お休み
 - 30日 10月分 引き落とし日 月末業務
- 10月**
- 5日 10月分 2回目引き落とし日
 - 10日 sohgoth通信 10月号配信