

★ 10月の目標 ★

体調を崩さないように帰ったら手洗いうがいをしよう!

明日のカラダ

～試合中の感情とパフォーマンス～

試合中に審判のジャッジが不満で怒りにとらわれたり、大喜びしてテニションが上がり過ぎると…できるはずのパフォーマンスができなくなることがあります。感情にとらわれ過ぎないことがポイントです。怒りなどの感情にはエネ

ルギーがあり、かみに変わるなどしてパフォーマンスがブレてしまいます。そんな時は、笑顔を作ってみましょう。笑顔を作ることで感情にとらわれずにいることができます。試合中に一度ミスをしてしまうと続けてミスを重ねて

しまう事があります。しかし、実は元々ミスは連発するものなのです。それは、人間の脳には一番最近に見たことをコピーするクセがあるからなのです。もし試合中にミスをしてしまつたら「今からもう一度、演技の最初」とイメー

ジしてみましよう。そして、深呼吸をしてリセットし、自分の中でスイッチを入れ直してから演技を再開すると良いでしょう。そして、試合中に出了たりや悔しいという感情は、その気持ちを持ち帰り練習にぶつけていきましよう。

～進級～

進級テストも終わり進級した子は新しいコースとしてスタート致しました！進級し、少し授業は難しくなりますが、新しいコースには慣れてきましたか？ま



だ慣れていない子は慣れるようにいっぱい練習していきましよう！慣れた子は更なるレベルアップを目指していこう！気温も低くなり秋も本番！秋はスポーツの秋です！いっぱい練習してどんどん上達できるように頑張りましよう。

adidas gymnastics echter
2015 10.1 thu-15thu
MAX 50% GRAND OPEN
SSA SPORTS ONLINE SHOP
OPENING SALE
日替わりで5商品が50%OFFに!
その他の商品も20~30%OFFでランダムに登場
※期間：2015年10月1日～10月15日 ※数に限りがあります。お早めにお買い求め頂く事をおすすめします。

第10回
全国ブロック選抜U-12
体操競技選手権大会
11月14・15日

鈴鹿教室 幼児コース

石丸 紗菜ちゃん

Ishimaru Sana



いつも笑顔で体操教室にやってくる女の子が少しシャイだけど、最近鉄棒の前回りができるようになりました！最初は怖がっていたけど、先生と一緒にやっていたら一人でもできるようになりました！初めて一人でできた時はビックリしながら、とても嬉しそうにしています！次は力持ち(懸垂)ができるようにがんばりましよう★これから元気にいっぱい、少しずつ難しい技にチャレンジしてみよう!!! 高木先生



おうちで上達 体操レッスン! 倒立編

2ステップ

①壁を登って練習しよう!

壁を登ってこう!

肘を伸ばして体を支える

レベルアップ
前に倒れないように壁から徐々に足を離そう!

②壁に向かって逆立ちしよう!

まずは手をついたところから

慣れてきたら立ったところから

手はバンザイ! 足はチョコキ!!

手と手の間(地面)を見て!!

全日本シニア大会

あん馬で金

佐藤 亘

▲福井県 鯖江市総合体育館

素晴らしい演技で見事あん馬で優勝した佐藤亘先生——試合中もしかしから優勝できるのではないかと他の人の点数を見ながら思っていたと教えてくれました。実際本当に優勝と分かたき瞬間は、嬉しさよりも驚きの方が大き

個人総合 8位

小泉 和照

かたてつづです。運よく3位に入ることができれば...と思っていたものの金だったのです。すごく嬉しかったと語ってくれました。また、個人総合で8位と大健闘を見せてくれた小泉先生と試合の当日はすごく落ち着いていて着地を止めにくくべらぬ余裕ある演技を淡々とする事ができたこと。一週間前の国体の時、最終種目で失敗してしまつたことを教訓に最後の着地まで気を抜かず集中して試合を行ったそうです。その結果が8位という順位に繋がります。嬉しかったと笑顔で答えてくれました。

四日市教室

佐藤 亘

wataru sato

出身 埼玉県越谷市

好きな食べ物 ラーメン

得意料理 焼き肉

好きな歌 歌名 * Brand-New Myself
歌手 * Charcoal filter

休日の過ごし方
四日市の先生と冒険に出る
テンションが上がる時
冒険出発の前
恥ずかしかったこと
冒険の途中で川に落ちた。
最近1番嬉しかったこと

シニア大会で種目別・あん馬優勝を周りの人が一緒に喜んでくれたこと
これだけは絶対に負けないこと
子どもの頃の写真がかわいすぎる件。

Challenge トレーニング編

内転筋を鍛えよう!

内転筋とは・・・
太ももの内側にある筋肉の総称

効果

- * 挟む力を養うことにより、演技中での足割れがなくなる
- * 足全体の筋力をバランスよく使える
- * リハビリトレーニングとしても効果的

トレーニング1

Point ボールを内側に左右均等につぶす!

トレーニング2

Point ボールが揺れないように膝とつま先両方のボールを均等に内側につぶす!

※内転筋は美脚の要となる役割を果たしています!

10月のよてい 10/1~11/8

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 sohghoh通信10月号配信	11
12	13	14	15 届出締め日	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28 引落とし日	29	30	31 月末業務	11/1
2	3	4	5 第2回引落とし日	6	7	8

10月

- 5 日 10月分 2回目引き落とし日
- 10 日 sohghoh通信 10月号配信
- 15 日 届出締め日
- 28 日 11月分 引き落とし日
- 31 日 月末業務

11月

- 5 日 11月分 2回目引き落とし日