

**ほっとすまいる** 松阪教室  
伊藤 みやの ちゃん

**中級コース**  
毎週、楽しく体操している笑顔で明るい女の子♡失敗しても決してくじけず、前を向いて何度もチャレンジする頑張り屋さん!! 最近、三点倒立と、後ろブリッチができるようになりました☆☆☆ 練習も人一倍する頑張り屋さんで今では「早く上級に上げられるようになりたい」と頑張るみやのちゃん♪そんなみやのちゃんを見て先生も「頑張っただけじゃなく!」と熱が入ります。これからも元気と明るさを自信に、上級コースを目指して頑張っていこうね!

太田先生より




☆ 11月の目標 ☆  
新しいことにチャレンジしてみよう!

～2015年最後の進級テスト～



11月がスタートしました。日が落ちるのも早くなり、日に日に寒さが増えています。寒さに負けて風邪を引いたりしていませんか? 体調管理も練習の一環です。外から帰ってきたらまず、手洗い・うがいをしてしっかりと元気に過ごしましょう。

さて、今年ものこりわずかとなりました! もうすぐ今年最後の進級テストがやってきます! 冬の寒い時期に新しいことにチャレンジし、来年の相好カップに向けて今から頑張りましょう!



紹介キャンペーン 実施中!!

毎バッチ もらえるよ!

GYM Natic




近日 短期教室 受付が始まります!

「朝の会 宇宙」  
体操人なら一度は夢見た場所の最高峰、団体の世界一になった内村選手のコメント  
「納得感いっぱい」  
世界一で満足いかないなら彼を満足させるものはいったいなんなのか...  
おそらく自分の頭の中に描いていた金メダルストーリーとは少し違ったのでしょ。最終種目の鉄棒で落下をして世界一になるというイメージなんかしていかなかったはず。完璧に演技を行い最後の着地を止めてその瞬間に優勝というのをイメージしていた彼にとつては納得いかないこと。  
今日も一日数字や結果を意識しながらも仕事や練習を終えた後に自分に満足していたか評価してみたいかがでしょうか?

**冬休み短期教室** 11月25日(水) 受付開始! 10時～窓口受付 12時～催行約

12月22日(火)～27日(日)まで冬休み短期教室を開催します!  
I期: 12月22日～24日、II期: 12月25日～27日

時間	I期	II期
14:00～14:50	キッズ	キッズ
15:10～16:00	鉄&とび(基本)	鉄&とび(基本)
16:20～17:10	鉄&とび(応用)	鉄&とび(応用)
17:30～18:20	アクロパティック	アクロパティック

参加費: 4,700円  
※会員登録料: 8,700円(初年度)  
※お申し込みは相好体操クラブまでお願いいたします。  
※3歳以上のお子様は必ず保護者の方と一緒に参加してください。

相好体操クラブ

おそろく落下してはなくても着地が止まらなかつたら納得して欲しいというコメントを残していたと思います。体操にしても仕事にしても結果や数字を目標として追求めることは絶対に必要だと思えます。ただ試合や、仕事が終わった後に大事なものは結果や数字ではなく、自己達成感やプロセスが一番大切です。

「結果に対する内容が伴っていないければ、それは満足いくものではない」

morning assembly

11月生まれの子どもたち 276人 Happy Birthday

11月22日(日)

チャレンジ☆トランポリン



11月3日(火) 四日

足立将磨選手の素晴らしい演技を見た後は、実際に大型トランポリンを跳んだり、とび箱を跳んだり90分間跳ね続けました！普段なかなか体験することのできないトランポリンに子ども達も大喜び！大盛況のなかイベントは終了致しました。

◇写真 あさけプラザ



市のあさけプラザにて、チャレンジ☆トランポリンのイベントに相好体操クラブの先生が行ってきました！トランポリン日本代表の山下はるな選手・野田亮太選手・

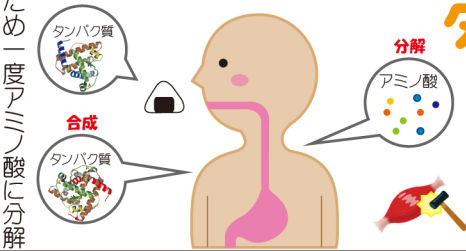


12月6日(日) 県小中大会 in 緑地  
12月5日(土) 丸山杯秋季大会 in 緑地

**\*プロテイン\***  
プロテイン(タンパク質)とはアミノ酸が鎖状に多数連結してできたものであり、必須栄養素の一つでもあります。筋肉や臓器など体の大部分はタンパク質で構成されています。

タンパク質は一定期間で分解・排泄・補充を繰り返してします。その為に適量のタンパク質を摂取する事が重要です。食品中に含まれるタンパク質は、体内でそのまま利用することができない

明日のカラダ



ため一度アミノ酸に分解され、再度タンパク質へと合成されるのです。アミノ酸はカラダをつくる材料とも言えます。簡単に「家」をくずして(分解して)その材料

で新たに車を作り直すといったイメージです。そのアミノ酸には体内で作られるもの(非必須アミノ酸)と作られないもの(必須アミノ酸)があります。体内で作られないアミノ酸は9種類あり、食事で栄養として摂取します。この9種類のバランスが重要で1つでも不足していると有効に活用されません。不足しているアミノ酸は他の食品と一緒に摂取することで有効に活用します。その例として、白米とみそ汁が挙げられます。ぜひ朝ごはんにお試し下さい。次回回はプロテイン(2)アミノ酸とプロテインの選び方！お楽しみに♪

桑名教室 ヘッドコーチ

後藤 俊介  
ごとう しゅんすけ



好きな食べ物 肉 or 奥さんが作るものは何でも  
好きな歌 MONGOL800 なんでも  
休日の過ごし方 アクティブに出かけてビールのむ！  
座右銘 好奇心旺盛  
最近一番嬉しかったこと 結婚申込んでOK もらえたこと  
今まで一番恥ずかしかったこと 子どもの頃大会で突然選手宣誓といわれ大人数の前で呆然とした。これだけは誰にも負けないこと  
顔のでかさは器のでかさ！ (と信じて)  
来年の目標 お腹の中をキレイにする！

山形県酒田市出身  
米どころ・酒どころ



\*11月のよてい\* 11/1~12/13

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3 チャレンジ☆トランポリン	4	5 第2回引落とし日	6	7	8 高校新人大会
9	10 sohgoh 通信 11月号配信	11	12	13	14 全国フロック選抜 U-12	15 届出締め日
16	17	18	19	20	21	22 育成合同練習 Web 受付開始
23	24	25 短期教室 受付開始	26	27	28 全日本団体	29
30 月末業務 引落とし日	12/1	2	3	4	5 丸山杯	6 県小中
7 第2回引落とし日	8	9	10 sohgoh 通信 12月号配信	11	12	13

- 11月 3日 チャレンジ☆トランポリン
- 5日 11月分 2回目引き落とし日
- 8日 高校新人大会 (緑地)
- 10日 sohgoh 通信 11月号配信
- 14日 全国フロック選抜 U-12
- 15日 届出締め日
- 22日 育成合同練習 Web 受付開始
- 25日 冬・短期教室 受付開始
- 28日 全日本団体
- 30日 月末業務
- 12月分 引き落とし日
- 12月 5日 丸山杯秋季大会 (緑地)
- 6日 県小中学生大会 (緑地)
- 7日 12月分 2回目引き落とし日
- 10日 sohgoh 通信 12月号配信