

★12月の目標★  
**今年最後に感謝の気持ちを伝えよう!**

今年も残すところあとわずかとなりました。今年の汚れはこのうちに、というところで、体育館をキレイに大掃除致しました!お家もキレイに大掃除してスッキリ新たな気持ちで、2016年を迎えましょう。28日(短期教室)のお休みです。お間違え無いように!

**クリスマス会**

**12月15日~20日**

今年最後の授業です!  
みんなで楽しく盛り上がり☆

ゲームやプレゼント交換もあります!

Merry Christmas



**12月22日~1月4日**  
通常授業お休み

**試合**



12月5日に行われた丸山杯、見事相好体操クラブの子ども達がかつての優勝を持って帰って来てくれました!  
〔女子低学年の部〕  
個人総合・川瀬紗矢  
矢とび箱・青木季華  
瀬古一葉  
マツト・川瀬紗矢

〔男子低学年の部〕  
個人総合・栗本悠星  
とび箱・梅村 蕾  
マツト・栗本悠星  
〔男子高学年の部〕  
個人総合・落合浩晴  
とび箱・伊藤 紬人

**丸山杯 優勝!**



今年最後の試合、育成・選手の皆が頑張りと、男女AクラスBクラスともに個人総合優勝という素晴らしい演技で締めくくってくれました。

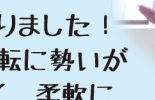
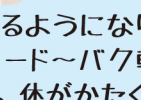
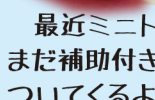


**伊賀教室**

上級コース 今井 史玖くん (10)

ほっと  
すまいる

明るくて、面白い  
文句なしのムードメーカー  
大きな声であいさつが得意技



最近ミトラで前宙ができるようになりました! まだ補助付きですが、ロンダード~バク転に勢いがついてくるようになりました。体がかたく、柔軟に苦戦中ですが、持ち前の明るさで日々成長中!!  
いつも明るく体操を頑張ってる姿は、先生も元気ももらってます。これからも伊賀教室のムードメーカーとして、体育館を盛り上げていってください!! **大川先生**



**第3回 県小中大会**  
選手・育成コース

12月生まれ  
**221** 人に  
Happy Birthday

**SSA NEW ITEM** 「新商品のお知らせ」

各教室の受付にて、ご注文絶賛受付中!!



4色の中から  
ご希望のカラーが  
選べます!



NEW ITEM 1 第7回相好カップ記念タオル ▶ ¥500 (税込)

NEW ITEM 2 相好体操クラブサポーターズTシャツ ▶ ¥2,000 (税込)

## おうちで上達 体操レッスス!

### 2ステップ

①背中を浮かせてー!

マクラや布団を用意  
その上に寝転がろう!

**手の付き方**  
自分の指先が肩を  
向くように着こう!

②2人組で練習しよう!

補助者  
背中をもつて

足首をもつ!

肘を伸ばして  
ブリッジ!!

1日10秒

慣れてきたら肘を伸ばして  
頭を浮かせてみよう!

1日10秒

# 下田 悠太

shimoda yu-ta

出身 **九州の佐賀県**  
好きな食べ物 **豚骨ラーメン**  
得意料理 **麻婆豆腐、カレー**

好きな歌 **back number「花束」**  
**浦島太郎「海の声」**

休日は **シーズン中は野球観戦!**  
**のんびり本を読む。**

来年の目標 **津教室相好カップ優勝!!!!!!!!!!!!!!**

試合開始直前、入場場所へ  
整列し、スタート種目に向か  
う時、テンションが上がります!  
試合が始まる緊張感とアド  
レナリンが出てる感じが最高  
です、(≧▽≦) みんなも  
相好カップで感じよう!!

## 明日のカラダ

### タンパク質の「おけ」のバランス

### アミノ酸スコア

食品たんぱく質の栄養価を評価する指標で、たんぱく質の量と必須アミノ酸9種類の量と種類などのバランスを評価した数値。9種類のうち一つでも0であるとアミノ酸スコア0となります。ただしアミノ酸は他の食品と補いあうことができるので、一つが少なければ他の食品で補い、アミノ酸スコアをあげることが可能です。

アミノ酸スコア

一日あたりに必要なタンパク質量は体重1kgあたり1g、運動している人は2gとされています。例えば体重60kgのアスリートは120gのタンパク質が必要で、それは卵でいうと約20〜24個、肉で使用したハンバーグでいうと約6枚、実際毎日こんなに摂取することは難しく、こんなに食べてしまつとカロリーが高すぎたりと他に影響を与えてしまいます。そこで不足しがちな栄養素をプロテインで摂取する方法があります。プロテインと聞

き、筋トレに必要なタンパク質は体重1kgあたり1g、運動している人は2gとされています。例えば体重60kgのアスリートは120gのタンパク質が必要で、それは卵でいうと約20〜24個、肉で使用したハンバーグでいうと約6枚、実際毎日こんなに摂取することは難しく、こんなに食べてしまつとカロリーが高すぎたりと他に影響を与えてしまいます。そこで不足しがちな栄養素をプロテインで摂取する方法があります。プロテインと聞

き、筋トレに必要なタンパク質は体重1kgあたり1g、運動している人は2gとされています。例えば体重60kgのアスリートは120gのタンパク質が必要で、それは卵でいうと約20〜24個、肉で使用したハンバーグでいうと約6枚、実際毎日こんなに摂取することは難しく、こんなに食べてしまつとカロリーが高すぎたりと他に影響を与えてしまいます。そこで不足しがちな栄養素をプロテインで摂取する方法があります。プロテインと聞

## 第7回相好カップ

7th sohgo cup in Yokkaichi

参加料  
3,000円

2016  
3.5日(育成大会)  
3.6日(相好カップ)  
四日市中央緑地体育館

出場申込期間  
12.8火  
1.17日

揮け!子どもたち!

## \*12月のよてい\* 12/1~1/10

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5 丸山杯秋季大会	6 県小中学生大会
	進級テスト 1~6日					
7 第2回引落とし日	8	9	10 sohgo通信 12月号配信	11	12	13
14	15 届出締め日	16	17	18	19	20
	クリスマス会 15~20日					
21	22	23	24	25 施設開放	26	27
	冬*短期教室 1期 22~24日			冬*短期教室 11期 25~27日		
28 月末業務引落とし日 選手編入テスト	29	30	31	1/1	2	3
	お休み 12/29~1/3日					
4	5 第2回引落とし日 通常授業開始!	6	7	8	9	10 sohgo通信 1月号配信

12月1~6日 進級テスト

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 sohgo通信 12月号配信

15日 届出締め日

15~20日 クリスマス会

22~24日 冬\*短期教室 1期

25~27日 冬\*短期教室 11期

25日 施設開放

28日 1月分 引き落とし日  
月末業務  
選手編入テスト(四日市教室)

1月29~3日 お休み

5日 1月分 2回目引き落とし日  
通常授業開始

10日 sohgo通信 1月号配信