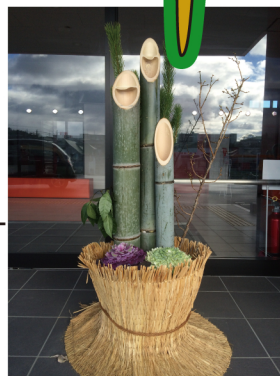


謹賀新年



門松

★1月の目標★
相好カッブの演技を覚えよう!

今年も先生達が手作り
りで門松を制作しまし
た！正月飾りには、他
に「しめ飾り」や「鏡
餅」がありますが、そ
の中で最も重要と言わ
れているのが門松です。
お正月は、歳神様が地
上に降りてくる時期、
その歳神様を迎え入れ
る為の目印として門松
を飾ると言われています。

さあ、新しい年が始
まりました。2016
年の目標は決まりました
たか？今年はどうな年
にしたいですか？

笑顔あふれる素敵な年
にしたいですね！

今年で7回目となる
相好カッブ！一年間の
練習の成果を思う存分
発揮しましょう！
全教室、誰もが出場で
きる年に一度のビッグ
イベント！優勝カッブ
を手にするのは果たし
て・・・。



進級ノート
解説動画
Webをチェック!

進級テスト
解説動画を配信！
初級コース
とび箱①②⑤

『後悔』と『反省』の違い
だいたいイメージはつくと思います
が、『後悔は過去を変えたいという気持
ち。反省は未来を変えようとする
の気持ち。』
過去は変えようがありませんが、
未来は変えられます。
後悔している暇はありません。
未来を変えるためにたく
さんの反省をして、必要
な練習を積み重ねていき
ます。
今日という日が終わるとき
に後悔が無いように
今日も一日頑張ってくださいま
しょう!!

朝の会
後悔先に立たず
悪かったこと、失敗したこと
こういう部分から目を反らし
てしまえば、また同じ失敗を
します。今回気付けたから
こそ、次回に向けて修正がで
きる。

Merry Christmas 2015.12.15 ~12.20

2015年最
後の授業は子ど
も達が楽しみに
していた毎年恒
例クリスマス会
☆★☆☆☆☆☆
楽しいゲームに
プレゼント交換
☆★☆☆☆☆☆

私たちが先生
にとつて子ど
も達の笑顔が
最高のク
リスマス
プレゼント
トでした
☆★☆☆☆☆☆

あつみ そら
渥美 希空くん(5)

やっと体操にも慣れてきて
何に対してもチャレンジする勇敢な男の子！
マットが大好きで側転ができるようになりました♪
技ができた時のドヤ顔は大人顔負け！！
練習中の逆上がりでドヤ顔が見れる日も
近いかな??

小泉先生 最近、急成長の希空くん！
最初はすごく怖かったけど、今ではなん
でも頑張ったね！この挑戦からいっ
ぱい練習しよう！
最初も頑張ったね！この挑戦からい
ぱい練習しよう！

ほっとすまいる
四日市教室 幼児コース

技の広場 更新中!
2週間ごとに更新中!!
簡単な技から難易度の高い技まで
アドバイスを交えて紹介しています。
※先生のかっこいい演技動画付き!

選手編入テスト合格!!!



鈴木望未

段違い平行棒の車輪ができるようになる! 難しい技をたくさんできるようになる!



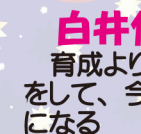
奥村匠登

県ジュニアを突破して、東海ジュニアに出場



片岡麻美

規定の技を全部完成させる



白井侑来

育成よりも長い時間練習をして、今よりもっと上手になる



塚本麗王

大会で1位をとる



岡田紗耶

段違い平行棒で車輪とが回転ができるようになる! 大会で失敗しないようになる



岡田陽菜

大きいお姉さんを追い抜かす



溝口琉久

4回ひねりを超える



西川峰由

難易度の高い技をしたり、色々なジャンプをして、選手のみんなを抜かす!



中村圭吾

後方宙返りでひねれるようになる

伊藤優依

らん先輩のように凄い技をもっとできるようにする



雑賀彩乃

上位をとる

選手として2016年の目標

Challenge トレーニング編 オスグット

オスグットとは、膝の血の2~3cm下の辺りに痛みが出現すること

オスグットになりやすい人の多くは、膝回りの筋肉が上手く使えてないことが原因と言われています。その為膝への負担が大きく、痛みを生じてしまっています。

大腿部前面のトレーニング

1. 左ひざを曲げ、右ひざを伸ばした状態で座る
2. 伸ばした足を上げ下げ 20回2セット (左右行う)



大腿部後面のトレーニング

1. うつ伏せに寝る
2. 寝たまま足を上げ下げ 膝が曲がらないように! 20回2セット (左右行う)



くわな ゆうき
桑名 勇希

出身

和歌山県串本町
よく作る料理

カレー1回作ったら
総ぎ足しで1週間はカレー笑
休日の過ごし方

掃除と洗濯、終わったら買い出し。
実家のお雑煮

習い
磨石の腕

大器晩成
2016年の目標
趣味をつくる!



相好カップに向けて
突っ走ろう!!

1月のよてい

1/1~2/14

1月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				お休み 1~3日		
4	5 第2回 引落とし日 通常授業開始!	6	7	8	9	10 sohgoh 通信 1月号配信
11	12	13	14	15 届出締め日	16	17 相好カップ 申込み締切
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28 引落とし日	29	30	31 月末業務
1	2	3	4	5 第2回 引落とし日	6	7
8	9	10 sohgoh 通信 2月号配信	11	12	13	14

1~3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 sohgoh 通信 1月号配信

15日 届出締め日

17日 相好カップ申込み締切

28日 2月分 引き落とし日

31日 月末業務

2月

5日 2月分 2回目引き落とし日

10日 sohgoh 通信 2月号配信