

第7回 相好カップ優勝!!!



第7回相好カップを制したのは... 昨年優勝した四日市教室! 見事連覇を果たしました! やっぱ今年も強かった。今年新しく育成大会も加わり、年々盛り上がりを見せている相好カップ! 来年はどんな大会になるのでしょうか? 大会を盛り上げてくれた子ども達、足をた保護者の皆さま、本当にありがとうございました。

四日市教室

★3月の目標★
風邪に負けるな! 手洗い・うがい!

先生達のリオオリンピック予選出場に伴い短期教室の日程が変更されています。詳しくは裏面の3月のよていをご覧ください。

4月5日(火)より平成28年度が開始されます。4月度月会費の引き落としは、年会費3600円と併せてご準備ください。

ふくもと めい 福本 芽生ちゃん(5)



真面目でしっかり者のめいちゃん体操が大好きな女の子♡待っている間のお山さん座りはパーフェクト!! 最近できるようになったとび箱の開脚とびできた時の「やっといけた!」の笑顔は文句なしの満点!



★中嶋先生からめいちゃんへ★
とても頑張っ(っ)屋さんなめいちゃん♪
これからも元気いっぱい体操を頑張ろう!! 先生は応援してます(^^)/
津教室 幼児コース

ほっと
すまいる

3月生まれのお友だち
2015 にな
☆Happy Birth Day☆

朝の会
天才
天才の定義にもよるが、安易に使われる「天才」という言葉が私はあまり好きではない。

今メディアで取り上げられている100%の超一流アスリートは、後天的なものをどれほど早くから、積み重ね、己の持っている先天的なものにプラスαしていきけるかに集中していった人たちなのではないかと考える。

これはアスリートに限ったことではないとも思っている。

得てして、特に悲観的な人は、人との比較の中で及ばない言い訳としてあの人は天才だからと言う。

努力とは周りから見たその人への評価の言葉。

自分から努力をしようとしている人や思っている人は、周りの評価が先行している、本当に自分が達成したい目的に集中できていない状態な気がする。

人のバックグラウンドを全て見ることは不可能。影での勉強や練習から始まり、その人の生い立ちや受けてきた教育や経験、性格、思考、生活習慣。これら全てがバックグラウンドであって一概にその時の結果からは見えずらい。

天才に皆んな憧れる。しかし、男の子がヒーローに憧れを持つことや、女の子が白馬の王子様を待つ事くらい、しっくりこない。

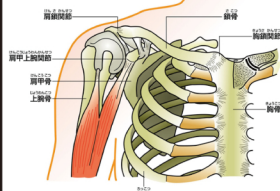
「天才と思われたい! からこっそり練習する」などこへのモチベーションを否定するつもりは全くない。

どのような動機でも結果として行動できるのであれば何だっていいと思う。

朝起きたら急に天才になつて道に一步ずつ進むしかない。

明日のカラダ

～上肢のコンディショニング～
 今回は上肢を挙上する動作について紹介します。上肢を挙上する動作は、肩甲上腕関節と肩甲胸郭関節(機能的関節)の共同的な運動により行われます。その際、肩甲骨は非常に複雑な動きをすることになります。機能的関節を上手に使うことにより肩甲骨を痛めにくくなります。簡単に言えば肩を痛めにくくなります。肩を痛めない為に、まずは肩甲骨を動かす練習をしてみましょう。お家で簡単にできるタオルを使うストレッチ!



① スポーツタオルを準備し、両手に持ちます。肩甲骨の下の方を閉じる意識で絵のように手を下していきます。

② この時、肩の上部に上から注意しましょう! 次に、ストレッチポールに寝転がります。それだけで、重力によって肩が開いてきます。その間に寝転んだまま手を上げたり、下げたり雑巾がけをする要領で手を動かしてあげるとより肩の可動域が広がります。肩甲骨の動きを意識して体を動かすと腰の痛みの軽減にも繋がります。是非、お試しください。

おおかわ しょうへい 先生
大川 翔平 先生

ニックネーム **翔ちゃん**
 出身 **長野県**
 好きな食べ物 **チョコパイ コーンフレーク チャーハン**
 得意料理 **GLAY**
 好きな歌 **そうじ**
 休日の過ごし方 **コメダでゆっくり**

最近一番嬉しかったこと
チョコパイの「贅沢抹茶味」ができたこと!
 今までで一番恥ずかしかったことは?
去年の春の短期教室で鉄棒の演技を子供たちに見せていたら、プロテが切れて飛んでったこと
 これだけは絶対に負けないこと
チョコパイへの情熱・体線
 今年の目標
新しい趣味を見つける(お金のかからないやつ)

たかぎ らん
高木 藍 (11)

鈴鹿教室 選手コース

好きな食べ物 **マンゴー・塩タン 梅干し**
 嫌いな食べ物 **セオリ・ゴーヤ**
 好きな歌 **三代目JSoul brothers**

本人が「体操が楽しい」と言ったことがキッカケで体操を始める。苦手な種目は跳馬と床。好きな種目は段違い平行棒と平均台。2015年に西日本ジュニアCクラスに出場し、得意の平均台で見事優勝! 予選を突破し、全日本ジュニアへの切符を手にする。今年は全日本ジュニアAクラスに出場し、優勝することを目標に日々練習に励んでいます!!

春休み短期教室 2月24日(水) 受付開始!

3月25日(金)～31日(木)まで春休み短期教室を開催します!
 I期: 3月25日(金)～27日(日)、II期: 29日(火)～31日(木)

コース	対象年齢	内容
キッズコース	【新年長～新年長】	専門の器具を使いながら、身体を動かして楽しみます。
鉄棒集中コース	【新年長～小学生】	逆上がりが苦手、鉄棒がもつと上手になりたい、そんな願いを叶える為に鉄棒を3日間集中して行います。
マット&び箱コース	【新年長～小学生】	マットの後ろ回りや側転、とび箱で開脚とびなどをを行います。
バク転チャレンジコース	【小学生～高校生】	慣れのバク転に挑戦!! 基本練習をしっかり行い、アクロバティックな技に挑戦します。

8月8日(金) 10:00～10:50 結団開放 (歩行～2歳児)

参加費: 4,700円
 ※会員登録は、3,700円です!
 ※お申し込みで参加費を支払います。お申し込み後、お申し込みされた方には指定バク転をプレゼント!!

相好体操クラブ

体操レッスンス

ホームページにて公開中!!
 今までの動画も見られます!!

相好体操クラブ

3/10 受付開始日
 4/7 授業開始

トランポリン教室

お問い合わせ トランポリン教室担当者
 電話番号 080-2662-5500

足立 将磨 コーチ

詳しくはWebまたは窓口へ
 四日市教室・鈴鹿教室の窓口にて受付中!

3月のよてい 3/17～4/10

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5 育成大会	6 第7回 相好カップ
7 第2回 引落とし日	8	9	10 sohgoh 通信 3月号配信	11	12	13
14	15 届出締め日	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25 施設開放	26	27
春短期教室 1期 25～27日						
28	29	30	31 月末業務 引落とし日	1	2	3
春短期教室 2期 29～31日						
4	5 第2回 引落とし日	6	7	8	9	10 sohgoh 通信 4月号配信

3月 5日 育成大会
 6日 第7回 相好カップ
 7日 3月分 2回目引き落とし日
 10日 sohgoh 通信 3月号配信
 15日 届出締め日
 25日 ワンコイン施設開放
 25～27日 春短期教室 1期
 29～31日 春短期教室 2期
 31日 4月分 引き落とし日 月末業務

4月 5日 平成28年度開始
 5日 4月分 2回目引き落とし日
 10日 sohgoh 通信 4月号配信