

育成合同合宿



1泊2日で
育成合同合宿
を行いました。
初めてのピッ

ト練習から始
まり、夜はみ
んなでレクリエ
ーション。朝は
山登りと、イ
ベント盛り
だくさん。
筋肉痛に
なりなが
ら練習頑
張りました。

★4月の目標★ まずは一步！行動に移していこう

寒い冬が終わり、桜のキレイな季節がやってきました＊
入学式も終わり、いよいよ新しい学年の始まりです。さて、今年1月に立てた目標は覚えていますか？そして、目標に向かって動き出せていますか？
忘れていた人は今からでも遅くありません！目標に向かって、まずは一步踏み出してみましょう！3日坊主でも良いからまずは動き出す！これが肝心です！！いきなり難しいことから始めるのではなく、簡単なことから始めてみることをお勧めします！



春の短期教室

3月25日～31日まで春の短期教室が行われました。沢山の子ども達が短期教室に来てくれました！新しくできた鉄棒集の参加を待っています。



中コース、初めて逆上がり、初めての空中逆上がり、挑戦した子、みんな一生懸命、鉄棒の練習をしていました。次回は、夏の短期教室。7月26日～31日です。

セロトニンとは・・・

脳内に張り巡らされたセロトニン神経から分泌される神経伝達物質。ノルアドレナリン（不快な神経）やドーパミン（快楽の神経）の暴走を抑える働きがあり、心のバランスを保つうえで必要な神経伝達物質。

明日のカラダ セロトニン

モンであるメラトニンも増やすことができます。メラトニンは、睡眠の質をアップさせるだけでなく、お肌をキレイにする作用もあります。

リズム運動

「歩行運動」「咀嚼運動」「呼吸運動」

ウォーキング・ランニング・サイクリング
スイミング・踏み台昇降・ガムを噛む

セロトニンが不足すると、心の浮き沈みが激しくなったり、感情のコントロールが難しくなります。セロトニンは太陽の光を浴びて約5分で活性化し始め、脳や自律神経が活発になります。朝起きて太陽の光を浴び運動習慣を持つことが重要です。「日光浴」と「リズム運動」でセロトニンの分泌を増やして感情をコントロールしていきましょう。セロトニンを増やせば、睡眠ホル

朝の会
無限ループ
試合前や試合後などよく考えることがある。
なぜ練習で出来るのに、試合で出来ないのか？
練習で失敗しない場所でも失敗する。
逆に練習でなかなか成功しなかったのに試合は上手くいった。
毎回考える。
なんでだろう、なんでだろう。
なかなか答えは出てこない。
「物事には必ず原因がある」
いつの日かこの無限ループから抜け出したいと思う今日の頃・・・



鈴鹿教室

おおのこのは
大野 心乃葉
8さい 新3年生 ちゃん

ほんと
すまいる



Happy Birthday 9.2

相好カップ 初級2年生の部で見事優勝！！
4月から中級コースに進級しました★
恥ずかしがり屋さんな一面もありますが、慣れるとよく喋る、笑顔が素敵な女の子♡実は千穂先生と同じ誕生日！！



千穂先生から

相好カップ&進級おめでとう(****)
来年、中級でも優勝できるようにこれからも笑顔で元気に楽しく頑張ろうね！

4月生まれ
219 人
Happy birthday

New Face

新しい先生が増えました!!!



安里 圭亮
伊賀教室
Happy Birthday
H5.7.2



平松 未来
桑名教室
Happy Birthday
H3.12.20



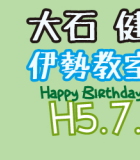
藤原 昇平
鈴鹿教室
Happy Birthday
H6.1.1



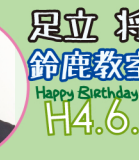
大嶽 晃久
伊勢教室
Happy Birthday
H5.11.26



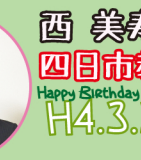
小倉 佳祐
桑名教室
Happy Birthday
H5.12.27



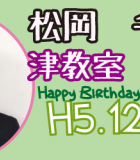
大石 健斗
伊勢教室
Happy Birthday
H5.7.27



足立 将磨
鈴鹿教室
Happy Birthday
H4.6.22



西 美寿紀
四日市教室
Happy Birthday
H4.3.3



松岡 千冬
津教室
Happy Birthday
H5.12.3



山根 雅記
四日市教室
Happy Birthday
H5.6.13

全日本選手権
4月1日~3日
日に東京代々木
体育館で行われ
た全日本選手権
大会に男子12名
女子1名の選手
が出場致しまし
た。日本を代表
する選手も参加
する中、奮闘し
見事、6名の先
生が、5月に開
催されるNHK
杯・種目別選手
権への出場を決
めました。次の
大会に向け、更
に磨きをかけて
いきますので、
応援よろしくお
願いします。

全日本選手権

栄養について考えよう!

5大栄養素の役割 (車に例えると)

タンパク質
体をつくる主成分¹⁾
(ボディ・エンジンの材料)

脂質 糖質
力や熱になる主成分²⁾
(ガソリン)



5大栄養素がバラン
スよく含まれた
カロリーナイト

ビタミン ミネラル
体の調子を整える主成分³⁾
(オイル・潤滑油)

3食バランスの良い食事を摂ることが、体づくりのコツです!

Otsuka

松阪教室

津村 涼太 (13)

昔、道路で倒転ばかりしてたことがキッカケで、小学1年生で体操を始める!
休みの日は家でひたすらダラダラ過ごすのが好きな
中学2年生の男の子★



好きな教科 数学 苦手な教科 体育
好きな種目 あん馬 苦手な種目 つり輪

競技成績

2013年 県小中 Bクラス優勝
2014年 U-12 あん馬準優勝
2015年 県ジュニア 優勝
2016年 全日本ジュニア出場

NTC合宿 (強化指定)
3月12日・13日に味の素ナショナルトレーニングセンターにて強化指定選手による合宿が行われました。相好体操クラブから約40名の選手が三重県代表として、合宿に参加致しました。合宿では、日本を代表する選手と一緒に練習する機会もあり、選手達にとって、刺激のある合宿となりました。日本代表選手の演技を間近で見た子ども達の目はキラキラ

と輝き、練習への取り組み方に少し変化がみられました。



4月のよてい

4/1~5/15

4月1~3 日 第70回全日本選手権大会

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				第70回 全日本体操競技選手権大会		
4	5 第2回 引落とし日	6	7	8	9	10 sohgo通信 4月号配信
11	12	13	14	15 届出締め日	16	17
18	19	20	21	22	23 高校 春季大会	24
25	26	27	28 引落とし日	29	30 月末業務	5/1 丸山杯春季
2 AJG大会	3	4 NHK杯	5 第2回 引落とし日	6	7 高校県総体	8
ゴールデンウィーク 休講 2~8日						
9	10 sohgo通信 5月号配信	11	12	13	14	15

- 5 日 4月分 2回目引き落とし日
- 10 日 sohgo 通信 4月号配信
- 15 日 届出締め日
- 23 日 高校春季大会 (試合)
- 28 日 5月分 引き落とし日
- 30 日 月末業務
- 5月 1 日 丸山杯春季大会
- 2~8 日 ゴールデンウィーク 休講
- 2 日 AJG大会 (試合)
- 4 日 NHK杯 (試合)
- 5 日 5月分 2回目引き落とし日
- 7 日 高校県総体 (試合)
- 10 日 sohgo 通信 5月号配信