

丸山杯

5月1日(日)に行われた丸山杯春季大会！今年も見事、優勝致しました！

3部女子の部
2位 松田明咲(四日市)
3位 濱口和(松阪)

〔結果〕1部男子の部
優勝 内田匠海(四日市)
2位 大野海斗(桑名)
3位 新田優斗(四日市)

初めての試合で緊張していた子、失敗して悔し涙を流した子、ようやく努力が実を結び、賞状を手にした子、みんなすくよくよ頑張りました！連覇とリベンジをかけて秋の丸山杯に向けて、また練習頑張りましょう！

2部男子の部
優勝 吉原匡洋(伊賀)
2位 羽場結人(桑名)
3位 細田悠真(松阪)

3部男子の部
優勝 中西悠太(松阪)
2位 臼井呼春(四日市)
3位 寺西志音(松阪)

平成28年度丸山杯春季体操大会の様子をテレビ放送致します！

6月1日(水)～30日(木)

地上デジタル 12ch

【月・水・金・日】15時～

【水・木・土】11時～【日】21時～他

※特別編成により放送時間が変更となる場合があります。



▲四日市市中央緑地体育館

松阪教室 初級コース

おばた 小畑 瑛祐
えいすけ 瑛祐

5歳長さい

いつも元気な男の子☆
チャームポイントは笑顔😊

最近 さかあがり ができるようになりました！！

成美先生から
逆上がり、やったね(^^)♪
これからも楽しく体操の練習していこうね！

ほっとすまいる

明日のカラダ

グルテンフリー

グルテンが含まれている食品

- パン類
- 小麦
- ライ麦
- 大麦
- 胚乳
- 小麦粉
- ライ麦粉
- 大麦粉
- 胚乳粉
- 小麦胚芽
- ライ麦胚芽
- 大麦胚芽
- 胚乳胚芽
- 小麦胚芽油
- ライ麦胚芽油
- 大麦胚芽油
- 胚乳胚芽油

グルテンフリーの食事

グルテンが含まれている食品

- パン類
- 小麦
- ライ麦
- 大麦
- 胚乳
- 小麦粉
- ライ麦粉
- 大麦粉
- 胚乳粉
- 小麦胚芽
- ライ麦胚芽
- 大麦胚芽
- 胚乳胚芽
- 小麦胚芽油
- ライ麦胚芽油
- 大麦胚芽油
- 胚乳胚芽油

朝の会

作：久保川 寛之

朝早く散歩した。先日久しぶりに、朝早く散歩した。健康に良いことは勿論、とにかく気持ち良かった。日頃味わえない感覚が、味わえる。さわやかな朝の空気。空気が違う感じがする。いつもの景色が、なんだか神々しく感じる。雑音が無く、静かである。人が歩くと、足音の響き。人が歩くと、足音の響き。人が歩くと、足音の響き。人が歩くと、足音の響き。




ウゴキ ニツバサ ガ ハエタ。

echter

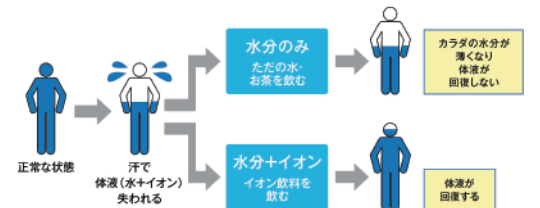
水分のとる時のポイント

- ・のどがかわく前から飲む。
- ・一回にガブガブ飲まないで少しずつ飲む。
- ・こまめに回数を分けて。
- ・少し冷たいかな、という温度のものを。
- ・適度なナトリウム濃度と糖質濃度のものを



自発的脱水に注意

汗をかいたときに、水だけを飲むと、体液が薄まるのを防ぐために、脱水から回復していないのにノドの渇きがおさまってしまったことがあります。これを自発的脱水といいます。



正常な状態 → 汗で体液(水+イオン)失われる → 水分のみ(ただの水、お茶)を飲む → カラダの水分が薄くなり、体液が回復しない

正常な状態 → 汗で体液(水+イオン)失われる → 水分+イオン(イオン飲料)を飲む → 体液が回復する

News 進級テスト



5月24日(火)～29日(日)進級テストがあります。進級ノートを忘れずに持ってきてください。
進級テスト解説動画はwebにて配信中です。ぜひ、ご覧ください。



桑名教室 中級コース
 姉 **今関 瑞季** 小6
 妹 **今関 琴葉** 小4

ポイント
 桑名教室 OPEN 当初から今までずっと練習をお休みする事なく来ている!

丸山杯の目標
 失敗を恐れない演技
 丸山杯に向けての頑張りを相好カップ(3月)では行っていなかった転回を入れた構成
 *自信を持って演技しているところ

100回やったら100回成功するくらいに転回ができるように先生と練習している!!
 Kotoha Mizuki
 田中先生より

2016AJG in 京都大会



5月3日、京都で行われたAJG大会。親御さんの愛情こもった手作業の素敵なゼッケンを



背に選手の子ども達が健闘致しました。ゼッケン賞は勿論、チーム選手権、初優勝、初出場、初優勝を果しました。



★好きの先生
 安達先生・古賀先生・社長
 ★体積を始めたキック
 伊賀に教室が出来ると知り、動くのが好きなので、すぐ一番に申込んだ。
 ★得意種目 跳馬
 ★ルーティン
 試合前は必ず坊主にする!
 ★将来の夢 日本代表
 ★今年の目標 全国大会に出て、30位以内に入る!

にしお りき
西尾 力輝
 伊賀教室
 H17.7.21 10歳
 選手コース

riki nishio
 2歳

Profile
 誕生日 08.2.26
 血液型 A型
 出身地 大阪
 出身大学 大阪体育大学
 得意料理 ハンバーグ・マカロニサラダ

Question
 進級がもたらした何をします?
 伊賀に行く!旅行!
 ユニバカディズニーランド!
 子供を指導して嬉しかったこと
 相好カップで4日市教室が優勝したこと
 アドバイスで子ども達が上手になったとき

成功に繋がる
 失敗はしてもいいよ!
 失敗を恐れて
 何もできないほうが
 成長しないから!

おぐに ゆきみ
小國 友紀美 先生

三輪 修也 (16)



5月22日生まれ

今年の目標は、
 一つでも多くの試合に出場できるように練習頑張ります!!

5月22日生まれのお友だち

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| しみず ひょうが
清水 日向 (16) | あべ ゆうじろう
阿部 優二郎 (12) |
| ひらた あやね
平田 文音 (9) | いとう けんしん
伊藤 絢信 (7) |
| ほんま しゅうと
本間 蹴翔 (6) | |
| なかうち れい
中内 励 (4) | |
| なかやま みはる
中山 心晴 (4) | |
- 5月生まれ計 **229人**

***5月のよてい* 5/1~6/12**

月	火	水	木	金	土	日
4/25	26	27	28	29	30	5/丸山杯春季
2 AJG大会	3	4 NHK杯	5	6 第2回引落とし日	7 高校県総体	8
ゴールデンウィーク 休講 2~8日						
9	10 sohgoh通信5月号配信	11	12	13	14	15 届出締め日
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
進級テスト 24~29日						
30引落とし日	31 月末業務	6/1	2	3	4	5
6 第2回引落とし日	7	8	9	10 sohgoh通信6月号配信	11	12

SOHGOHサポーターTを着て 池田杯を応援しに行こう!!

今年も7/3(日)に開催される池田杯。年に一度、先生たちのカッコいい姿を目の前で見られる大チャンス。みんなの応援が先生たちの最大の力になる。大人気、SOHGOHサポーターTシャツを着て、先生たちの応援に駆け付けよう!

池田杯キャンペーン価格 (通常価格 ¥2,500) **¥2,000** (税別) 全サイズ共通

ご注文方法
 ご注文用紙を教室受付にてお求めください。
 受付期間: 5/10(木)~5/29(火) 受け渡し: 6/21(火)