



発行・編集 相好株式会社 〒510-0835 四日市市大井手1丁目1-21 編集長 中村 E-mail nakamura@sohgoh.info

とこまる

応募作品「とこまる」
大西 杏奈 様

あなたは三重キャラクターに
かわいらしく誰からも愛され
られる「とこまる」という素敵なる
愛称を名づけてくれました
これからも「とこまる」へお応援を期待し
最優秀賞を贈ります

平成二十八年九月四日
第十七回全国大会
三重県

表彰状

2021

2021年（平成33年）に開催される三重とこわか国体のマスコットキャラクターの愛称が決まりました。その名は「とこまる」同姓の応募者8名の中から抽選により決定されました。

大名付け親

伊賀教室

幼児コース とみだ 富田 あゆむ くん

ほっと すまいる

おしゃべりが大好きなあゆむくん3歳★お友だちと楽しく練習しています！

始める頃はやる気スイッチが切れることも…それが今では最後までスイッチが切れることなく練習に取り組んでいます！

ダンスが得意なあゆむくんいつも「おはようございます！！！」と元気に教室in★ブリッヂの頭がかっこよく上がるようになりました！！

葉月先生から歩くんの朝9時からの元気な「おはようございまーす！」が先生は大好きです^^(これからも笑顔いっぱい、楽しく元気に体操頑張って、終わったら鬼ごっこしよう！)

Mirai
Deguchi
(桑名教室)adidas
gymnastics

作：久保川

實え
それならば、その人の良いところ、素晴らしいところ、他人の人にないところなどを加点方式で評価してみるといかがでしょうか。

實え

これでは行き着くところは、人間関係の崩壊しかないですね…。人は思い通りにならないし、さ遠くて当たり前。

人が少しでも自分の理想から外れると減点！減点！減点！！

朝の会

加点方式は青天井

コミュニケーションにおいて減点方式で判断する人は、人の悪いところばかり見てしまいがちです。



筋力トレーニングと柔軟性

筋トレ(筋力トレーニング)は大きな筋肉を持つ二つ目は身体を硬くすることはないでしょう。実際にボディービルダーのような表層の大きな筋肉をつけすぎると可動域の制限に繋がります。しかし、ポイントを押さえれば、身体を硬くすることはあります。筋肉痛を緩和させます。筋肉の柔軟性をアップさせることで翌日の筋肉の柔軟性も高めて筋肉を回復へと繋がります。

特に成長期には効果的に行けば、身体を硬くすることはあります。使うから硬くなる。「使ったら戻す!」【縮めたら緩める】筋肉の収縮と弛緩でしっかりと動きの中で行えます。子どもは成長期です。その為に大事になつてくるのがストレッチ！筋トレとストレッチに

筋肉の伸縮運動で、しっかりと動きの中で筋肉を伸ばすことで、筋肉が硬くなる。【縮めたら戻す】なりづらくなつて丈夫な身体になります。子どもは成長期真っ直中で筋トレと柔軟。どちらも意識して練習し、しなやかで丈夫な身体を手に入れませんか？

明日のカラダ



10月4日(火)に岩手県で行われた国民体育大会に富澤祐太・大川翔平・佐藤紘翔・小倉佳祐・藤原昇平が出場致しました。床の演技で小倉先生が着地に失敗し、途中退場



というアクシデントに見舞われながらも、チームみんなでフォローし合う素晴らしい演技を見せてくれました! 鈴鹿教室の藤原先生は全ての種目で6位という結果で競技を終えました。

いわて国体 News

玲鹿教室 大井 梓沙ひよちゃん 中級コース

笑顔が素敵な小学4年生のあずさちゃん♡ 真面目にコツコツ頑張る、頑張り屋さん★

梓沙ちゃんの ポイント

① 目を見て話を聞く
② 積極的に大会に参加
③ コツコツ頑張る

桑名先生より
体操を楽しみながらいろいろな技と一緒にチャレンジしていこう!!

・座右の銘 苛難なくして榮冠なし
・趣味 ゴルフ・スノーボード・車(見るのも、運転するのも好き)
・休日は? 何なくても出かけます!(もちろん車で!)
・音楽の好み Reggae,Hip-Hop,R&B
練習前はRAYの「やつてもいいのに」を聞きます!
・大会の目標 後悔しない、来年に繋がる「演技」

すぐに諦めてしまっては次に進めません。
なにごともチャレンジしてみよう!

大石健斗先生
誕生日 H.5.7.25
あだ名 ケンツ
出身地 京都府



▲相好体操クラブ 四日市教室

10月7日(四) 宮川紗江選手来館
日市教室に体操女子日本代表・宮川紗江選手が来館致しました!一緒に練習を行った選手たち!速見コーチと共に速見コーチのアドバイスに耳を傾けていました!

コースの子達は迫力ある演技で、宮川選手と

見事4位とい

う、宮川選手と

目を輝かせなが

ら、宮川選手と

ドバイスに耳を

傾けていまし

た!

た!</