

とこまる

2020年（平成33年）に開催される三重とこわか国体のマスケ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』
名付け親はなんと津教室 育成コース
大西 杏奈（小学3年生）！！！！
同一愛称の応募者8名の中から抽選により決定されました。



明日のカラダ

「筋力トレーニング」と柔軟性

筋トレ（筋力トレーニング）は身体を硬くするというのは聞いたことではないでしょうか。実際にボディビルダーのような表層の大きな筋肉を太くできる可動域の制限に繋がります。しかし、ポイントを押さえて行えば、身体を硬くすることはありません。（使ったら戻す！）「縮めたら緩める！」筋肉の収縮と弛緩をしっかりと動きの中で作ってあげることが大切です。

その為に大事になってくるのがストレッチ！筋トレとストレッチに

は大きな関係があり、筋トレ後にストレッチを行うことで翌日の筋肉痛を緩和させ、筋肉の柔軟性も高めてくれます。筋肉の柔軟性をアップさせることは身体の回復へと繋がります。

特に成長期には効果が高く、筋トレとストレッチ・柔軟を行うことにより、筋肉が硬くなりたくら丈夫な身体づくりへと繋がります。子どもは成長期真っ只中！筋トレと柔軟、どちらも意識して練習し、しなやかに丈夫な身体を手に入れてみませんか？

伊賀教室

幼児コース
とみだ あゆむ
富田 歩

おしゃべりが大好きなあゆむくん3才★お友達
ちと楽しく練習しています！
始めの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★ブリッチの頭がかっこよく
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、終わったら鬼ごっこしよう！



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。

また、自分に対しても「こ
じやなきやダメだ!」「こ
うあるべきだ!」とガチガチ
の人が多いようです。

人が少しでも自分の理想から外れると減点！減点！減点！…

これでは行き着くとこは、人間関係の崩壊しかないですわね…。

人は思い通りにもならない
し、皆違くて当たり前。

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

作：久保川 實之



Mirai
Deguchi
(桑名教室)





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

News いわて国体



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ミスなくこなし、チームに大きく貢献し、団体総合6位という結果で競技を終えました。

鈴鹿教室
おおい あずさ ちゃん
大井 梓沙
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
・趣味

苦難なくして栄冠なし
ゴルフ・スノーボード・車
(見るのも、運転するのも好き)

・休日とは？

何も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
録音前はRAYの「やってもないのに」を聞きます！
後悔しない、来年に「驚がる」演技！

・大会の目標

すぐに諦めてしまっは次に進みません。
なにごとに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



伊勢教室



▲相好体操クラブ 四日市教室

宮川紗江選手来館
10月7日、四日市教室に体操迫力ある演技に女子日本代表・宮川紗江選手が遠見コーチと共に来館致しました！一緒に練習を行った選手たち！

菊池 收祐

25歳!!怪我から復帰して世界に羽ばたく!!



HAPPY BIRTHDAY

宇都宮 万祐子

たくさん遊びます
(^_^)/☆

10月30日生まれ

30日生まれ

とよみ 豊住 (13)	ゆずな 柚奈 (13)	にいみ 新美 (10)	せいや 清也 (10)
さわだ 澤田 (10)	ゆうき 優樹 (10)	いながき 稲垣 (9)	あゆ 歩優 (9)
みのわ 養輪 (6)	りく (6)		
やざわ 矢澤 (3)	しんたろう 進太郎 (3)		

10月生まれ計 **267人**

***10月のよてい* 10/1~11/6**

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28 引落とし日	29	30	1	2
3	4 国民体育大会	5 第2回 引き落とし日	6	7	8	9
10 sohgo通信 10月号発行	11	12	13	14 全日本シニア 通常授業 休講	15 届出締め日	16
17	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 高校新人戦	6 県小中学生大会



第44回 西日本トランポリン競技選手権大会

9月16日(金)大阪府熊取町ひまわりドームにて西日本トランポリン競技選手権大会が行われました。鹿教室・足立先生が出場し、見事4位という素晴らしい成績を収めました。