

**サインボール・Tシャツ等
プレゼントが当たる!**

スペシャルゲストは、
オリンピックメダリスト!

岩清水 梓選手
阪口 夢穂選手

日テレ・ベレーザ/DF/女子日本代表
日テレ・ベレーザ/MF/女子日本代表

皆さん、四月一日に行われるスポーツフェスタはご存知ですか。体育指導のスタートラインでは、東京体育館メインアリーナで、かつこやダンス、ダブルダッチ、オリンピックメダリストのトークショー、ミニ運動会など盛りだくさんのイベントを開催します。世界レベルで戦うアスリートと触れ合うチャンスは、なかなかありません。「○○選手に、出会ったから、練習するようになった」と思ってもらえるような、「一つ大きなきっかけを持って帰ってほしい」と思います。新年度が始まる初日、子どもたちの心に残る体験はどうでしょうか。

**世界レベル
が集結**

スタートライン新聞

【ミニ運動会】
全員でリレーや綱引き、玉入れを行います。チームで協力して、優勝を目指そう!!

【ダブルダッチ】
全国レベルの現役選手の演技が見ることができます。皆さんにも実際に体験してもらい最後に大門先生のパフォーマンスも見ることができます。

【当日のスケジュール】

9:00	会場
9:40	オープン
10:00	おもしろダンス
10:30	ムーンスターかけっこ
12:00	昼食 (ダブルダッチパフォーマンス)
13:00	ダブルダッチ体験
13:30	ダブルダッチゲストパフォーマンス
14:00	スペシャルゲストトークショー
14:30	ミニ運動会
16:00	終了

MOONSTAR × STARTLINE

体育指導の
スタートライン

**『MOONSTAR × STARTLINE』
コラボかけっこ教室**

かけっこ靴「SUPERSTAR」を開発しているMOONSTARの運動靴博士が、**足が速くなる靴の履き方**を教えてください。さらには、スタートラインからは**アジアJr.2位のスペシャルコーチ**がお手本を披露!

睡眠について知っておこう

- ・**朝日を浴び、体内時計をリセットする**
→人間の体内周期は25時間といわれており、その1時間のずれを日光を浴びて自然と調整する
- ・**お昼寝は時間帯に注意する**
→15:00以降の昼寝は、夜の就寝時間の妨げとなる
- ・**寝るときは部屋を暗くする**
→夜は暗いという環境を作るために、電気は消す
- ・**何時間眠れているか**
→【年齢別睡眠時間】参照



【年齢別睡眠時間】

生後0~2か月	20時間~22時間
生後3か月~3歳	12時間~14時間
3~5歳	11~13時間
5~12歳	10~11時間

2015年 3月 刊行

お得な情報をラインで
配信中!!
「@start-line」
で、ID検索☺
お得な情報をGETしよう!

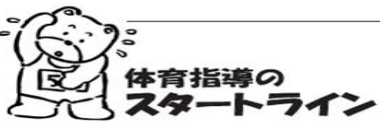


ホームページはこちらから!!



「お願い! ランキング」に出演しました。

2月19日(木)24:50~の『超人ファイルXそれって何日?』に**大門先生**が出演しました。跳び箱4段が跳べない小学校3年生の女の子に90分のレッスンを行い、6段を跳ぶことに成功しました。弊社は、6人までの少人数レッスンで、より細かいその子に合ったアドバイスをしております。



http://start-line.net
有限会社 WIN AGENT
〒142-0042 東京都品川区豊町4丁目19番10号
Mail : info@start-line.net
TEL : 03-3788-9322

Qスタートラインクイズ
5~12歳の適した睡眠時間は?

1. 20~22時間
2. 10~11時間
3. 11~13時間

※答えは、
新聞の中に!!