

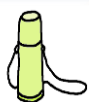
5月の運動会シーズンがひと段落し、満足できる結果を出せた人、納得のいく結果ではなかった人もいると思います。ここで、運動会までに自分でどんな練習をしてきたのか、考え直してみてください。しっかりと準備して本番に挑めたでしょうか。何度も何度も繰り返しレッスンを受けて、身体にしっかりとしみこませて当日を迎えたい、直前のレッスンを参加し、コツを覚えた子など様々だと思います。運動は、長い期間レッスンを受けている子と、一日のみ指導を受けた子に比べると、繰り返しレッスンを受けると、その方が効果が出やすいのは言うまでもありません。

運動は好きだけどうまくいかない、やりかたがわからない、そんな子のためにある教室が、「スタートライン」です。教室が、「できる」までの最短ルート「スタツプ」が笑顔で、わかりやすい表現で、伝授致します。



# スタートライン新聞

2015年 6月 刊行



## 事前に防ごう！熱中症対策



### ①こまめな水分補給

運動中の水分補給は、こまめに取り、一度に飲む量を少なくしましょう。飲料は、0.1～0.2%の塩分を含んだものが有効です。スポーツドリンクの場合は100ml中ナトリウムが40～80mg含有されているのが目安です。運動量が多い場合は、適度な糖分を含んでいる方が疲労回復に役立ちます。飲料の温度は、5度～15度が望ましいです。

### ②適切に休憩を取る

休憩は、運動量や気温・湿度を考えて、とりましょう。また、「上昇した体温を下げる」「水分補給をする」の、2つの目的を意識しましょう。ウェアを変えたり、冷えたタオルで体を拭くことも、体温を下げることに寄与します。休憩は、風通しが良い、日陰でとりましょう。

### ③服装に気をつける

できるだけ薄着で、吸湿性や通気性の良い素材のものにしましょう。屋外での活動時は、帽子をかぶりましょう。

## 新「運動能力開発」教室！！



プレ・ゴールデンエイジ (5～8歳)、ゴールデンエイジ (9～11歳) は基礎動作や平衡感覚・空間認知能力・バランス感覚などが急激に発達する時期です。神経に様々な種目から様々な刺激を与え、お子様の将来 (生涯) に残る運動能力開発を目指す教室です。



身近な道具は、様々な組み合わせができます。「〇〇と△△を組み合わせると、こんな遊びがあるんだ」そこから様々な能力が上がってきます。先生から教わったこと以外でも、自ら考え、行動することで新たな発想へとつながります。自宅でもやってみましょう。

日時：毎週火・金曜①16:00～②17:10～  
 場所：明治神宮教室B  
 時間/料金：50分/3,240円  
 担当：福井 先生

内容：リズム・バランス・連結・反応・変換・定位・識別の能力 (コーディネーション能力) をあらゆる道具を使って、養っていきます。年間を通じて、瞬発系、支持系、マット系、ボール系、リズム・ダンス系、持久系、操作系のメニューが体験できるカリキュラムになっています。詳しくは、HPをご覧ください！

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！！



体育指導の  
**スタートライン**

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**

**スタートライン知識**  
 小学6年生の100m走の最高記録は？  
**11秒95** 「は、はやすぎる…」