スタートライン新聞

2015年　7月　刊行

一歩先にあるもの

夏休みまでのカウントダウンが始まりました。夏休みは、思い出を作る時間や、自分を見つめなおす時間がたくさんあると思います。今、頑張っていて、あと少しでできそうな目標はありますか？

ここで左の絵をご覧ください。下の人は、お宝まであと少しにもかかわらず、穴を掘る事を諦めてしまっています。つまり、体操においても同じことが言えるのです。努力は目に見えないことが多く、本当に上達しているの？と不安になることもあると思いますが、少しずつ上達しています。一人で練習することも大切ですが、やり方を間違えて練習してしまうと、一定のレベルから上達しにくくなります。努力をすれば、成功するとは限りません。しかし、成功しているものは必ず努力をしています。

この夏休み、みなさんの宝物を手に入れるために、スタートラインでは、少人数教室または、マンツーマンレッスンを行っております。

熱中症の症状と対処方法

危険度①：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、大量の汗をかく
→すぐに涼しい場所で、体を冷やし、スポーツドリンクなどで水分補給
危険度②：頭痛、吐き気、不快感、吐く、ぐったりする、力が入らない
→すぐに病院へ
危険度③：ふらつく、反応が遅い、意識がもうろう、身体が熱い
→すぐに病院へ

ダブルダッチ教室　担当：大門先生

7月より、レッスン時間が変更になります！

増設【ビギナーコース】
毎週日曜①9:00～10:20
②10:40～12:00

新設【アドバンスコース】
毎週木曜　17:00～19:00
ビギナーコースを受講し、一定のレベルに達した方のみ。人前でパフォーマンスをしたい、大会に出てみたい方にオススメ！

子育てと運動の関係「アクティブ育児（アク育）」

Q.アク育とは？
A.親子でカラダを動かし、
アクティブなこどもに育てること

※6月21日（日）に大門先生が、「親子アクティビティ教室」においてダブルダッチの指導しました。詳しくは、ホームページをご覧ください。

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！

LINE 友だち追加

ホームページはこちらから！！

URL

スタートライン知識
人間の体内で占める水分は約何％？
1　約40％
2　約60％
3　約80％
※答えは、各教室で配布中！

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