

スタートライン新聞

2015年 8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！

LINE 友だち追加

ホームページはこちらから！！



URL

運動と脳は、なかよく！



八月に入り、猛暑が続いており、夏休みは楽しんでいただけますでしょうか。また、体調は崩されていませんか。バーベキュー、海、川、キャンプ、旅行など行った方やこれから行く方もいると思います。一方で学校からの宿題は進んでいきますか。「まだまだ時間はあるから後回しで大丈夫、。。」と思ってしまう人もいます。大変なことはできるだけ早く終わらせてしまえば、その後の気持ちに余裕が出てきて、夏休みをもっと楽しめることではないでしょうか。

遊ぶときは遊ぶ、やる時はやる！この切り替えをしっかりと行い、計画的に過ごしてください。普段の生活でメリハリをつけることで、脳への刺激を与えてください。運動と脳の関係はとても密接で、記憶力が良くなり、ストレスにも強くなります。そして、やる気を引き出す源となります。レッスンでも切り替えが出来る子は、吸収が早く、上達しやすいです。是非、ご自宅でもメリハリのある生活をしてみましょう。

運動能力開発クラス

運動神経は幼少期から様々な角度から運動をすることで培われます。学校の体育では、ほとんどやらない内容を組み込んでいくのが「運動能力開発クラス」です。脳で理解してから、実際に身体をイメージ通りに動かすことで、脳神経の刺激もより一層活発になります。7月は「ボール系」を中心としたメニューにより、ボールの特徴を細かくレッスンしてきました。8月は「操作系」でテニスラケットや野球のバットを用いたレッスンを展開していきます。また、好評のため、**明治神宮教室にて日曜日の十六時三十分からのコマが新たに加わりました。担当は大門先生です。是非、ご参加ください。**

受験【夏期講習】

夏休み期間に1日から参加できる夏期講習を開講致します。

子どもたちの成長が大きく見られるこの時期に、志望校別対策で集中的にレッスンしよう！

- 【慶應義塾幼稚舎特訓】
 - 【慶應義塾横浜初等部特訓】
 - 【青山学院初等部特訓】
 - 【暁星小学校】その他
- 詳細は、ホームページから！

夏バテに効く食べ物は？

夏になると、基礎代謝が高まるため、たんぱく質を多く消耗します。エネルギーの代謝に欠かせない、**ビタミンB1**が必須です！夏バテになってしまった場合、栄養をしっかりととり、身体を休ませることが大切です。また、部屋を冷やしすぎてしまうと、外気との温度差に身体がついていけないため「冷房病」になってしまいます。



【夏バテに効く食べ物】

柑橘類、きゅうり、梅干し、豆腐、トマト、ニラ、山芋、鶏肉、豚肉、牛肉、チーズ、レバー、うなぎ、にんにく、かつお



8/1(土)2(日)第35回 <品川納涼祭>

藤田先生、大門先生がパフォーマンスを致します。教室に参加してくれている生徒の発表会を行います。30分のワンコイン逆上がり教室も実施いたします。詳しくはHPで！

8/1(土)16:30~17:00 ※参加無料

『トロピカルダンス』

スンバやサルサと一緒に楽しもう!!みんなで踊れるワンポイントレッスンもあるよ!!

8/2(日)16:30~17:00

『レッツプレイ!ダブルダッチ』 ※参加無料

パフォーマンスは初めと終わりに2回あるよ!!体験も行います。参加者が多い場合は人数を制限させていただきます。

8/1(土)・2(日) 15:00~18:30

鉄棒教室 ※500円

15:00~17:30の30分レッスン!!各合計4コマ実施致します。



「最強の子育て法!アク育」

「アクティブ育児アンバサダー」に加わりました。ホームページでは親子で実践できる内容やブロガーさんたちによる記事などが掲載されています。6月21日のパフォーマンスの記事もチェックしてみてください。

→<http://www.aquarius-sports.jp/active/>



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

スタートラインクイズ (脳トレ)

「一日に2回あるのに、一年に1回しかないものって、な~んだ??」
→答えは、先生に聞いてみよう!