

先月は、台風の影響雨天が多く気温も低くなり、体調を崩す子が多く見られました。みなさん体調管理には気をつけてください。

体育指導のスタートラインでは、今月より大人事業部の「アクティブスマイル」をオーブン致しました。ノルディックウォーキングを初めとする、様々なレッスンをメニューを用意しております。お子様だけでなく、保護者の方にも身体を動かす素晴らしい機会を感じて頂き、親子でスポーツを楽しむ機会も知れませんか。

新しいことに挑戦することとは、とても勇気のいることとです。お子様においても、新しいことに挑戦すること、興味はあっても不安です。興味はあるが、なかなか一歩を踏み出せない、目標を達成しきれない、次の目標が見つけられない、「安心して頑張りたい」と、サポートしたい、お待ちしております！

先生と二人三脚で



スタートライン新聞

ストレッチ



「伸ばす、引っ張る」という意味で、身体の筋肉をゆつくりと引っ張ることにより、関節の可動域（屈伸運動や捻る動作を行う時に、その関節が最大限に動く範囲のこと）を広げる体操として普及しています。

主な効果としては、身体の柔軟性を高める、筋肉の緊張を和らげる、血行を良くする役割などがあげられます。そのため、スポーツの際の怪我の予防や活動効率のアップを目的に、ウォーミングアップやクールダウンとしても取り入れられています。ストレッチには特に用具は必要なく、日常生活の中でも気軽に取入れることができるため、腰痛や肩こりの予防の一つとしても実施されています。

ストレッチの際に、注意すべきポイントには、①呼吸を止めない、②勢いをつけすぎない、③姿勢を崩さない、④身体が温まったら状態で行う、⑤効果的に非取り入れてみてください。

◆◇アクティブスマイル◆◇

根源：日々の生活の中にスポーツがあるイキイキとした健康ライフを過ごしていただきたい。

背景：近年、生活習慣病やメタボリックシンドローム・超高齢化社会への移行など、健康問題が山積みとなっております。そのため、私達はすべての方々の健康の保持増進のために、ライフステージごとにスポーツを楽しめる環境づくり、コミュニティの形成、生涯スポーツ社会の実現をはかっております。

【レッスンメニュー】

- ノルディックウォーキング
- 運動機能向上トレーニング
- スイミングスマイル
- ランニングスマイル
- エクササイズスマイル



詳しくはこちらから→



2015年10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！

10/12(祝) 体育の日のお祭りイベント 品川総合体育館

※ダブルダッチパフォーマンス、サルサパフォーマンスもあるよ！

「成人様対象」

・ノルディックウォーキング体験会

「世界一受けたい授業」「行列のできる診療所」に出演の柳本有二先生指導によるノルディックウォーキング教室は必見です！

・体力測定&健康測定会&カウンセリング

1 スポーツ体力測定→握力・反復横跳び・長座体前屈・上体起こし・立ち幅跳び

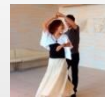
2 健康測定会→骨密度・血管年齢・体組成計測定

生活習慣病・メタボリックシンドローム・肥満対策に高性能測定器で身体チェック！

3 専門家によるカウンセリング→日頃の健康状態や運動習慣を見直すチャンス！

「お子様対象」

・かけっこ教室・逆上がり教室



LINE 友だち追加

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

スタートラインクイズ

あるスポーツ選手に襲われると、すごく眠たくなりました。さて、なんの選手？

答えは、先生に聞いてみよう！