

スタートライン新聞

2016年1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！！



スキーシーズンがやってきた！

2015年もたくさんさんの教室、イベントに参加していただきありがとうございました。2016年もたくさんさんの出来たよが聞けるよう頑張ります！

日帰りスキー教室を11月29日・12月5日・13日と行いました。

東京駅から軽井沢までおよそ1時間15分、あつという間に到着！

着替えを終え、スキーレベルごとの班に分かれてゲレンデに飛び出しました。

滑れる班は、すぐリフトに乗り、滑り始めました。最初は久しぶりのスキーで、力のかけ方や体の使い方もうまくいかず、ぎこちない動きでしたが、練習をしていく中でスキー操作を思い出し、午後にはスイスイ滑っていました。

初心者グループは緩やかな斜面でも、知らず知らずのうちにはスキーが滑り出し、

「せんせいー！あー！」と自分で動くことができませんでしたが、何度も滑っては転び、スキーをハの字にするブルークを作ることができるようになりました。リフトに乗って上から滑り下りられるほどに上達した子もいましたよ。

朝早くて休憩中に寝ていた子もいましたが、楽しく滑れてみんな嬉しそうでした。スキーシーズンはまだ続きます、これからの日帰りスキー教室もぜひ参加してください！



参加者募集中！

1泊2日スキー教室

白馬岩岳の雄大なゲレンデで、スキーレベルの向上を目指します！あの上村愛子さんを育てたコーチの話も聞けるかも！自立心、協調性、忍耐力も鍛えよう

白馬岩岳スノーフィールド
年中～小学校6年生
詳しくはHPをご覧ください

3月12日・20日には日本スキー連盟のジュニアスキー検定も実施します。練習をして検定に挑戦してください。



なぜ、ウォーミングアップをするの？

スポーツをする時には必ずウォーミングアップ(準備運動)をしますね。ウォーミングアップとは、「身体や筋肉を温める」こと。身体や筋肉を温めることによってどんなことがあるのでしょうか。



- ①血液の循環が良くなり、酸素をスムーズに取り込めるようになります。
- ②筋肉や関節の動きがスムーズになり、次に始める運動に必要な動作を取り入れることで、身体も脳もその運動に対する準備ができます。
- ③心臓や肺が、スポーツをする準備ができます。



ウォーミングアップをすることで

パフォーマンスの向上！ 怪我の予防！

寒いこの季節は身体も冷えているので、急激に身体を動かさないで、しっかりとウォーミングアップをして、スポーツをする準備と怪我の予防をしましょう！



『年末年始のお知らせ』
12月26日(土)～1月4日(月)
は、**休講**となります。
2016年もよろしくお祈り致します。
良いお年をお迎えください。

『今月の名言』

人生もサッカーも量じゃない。質だ。シュートの練習もそう。2000本打とうが、ただ打っているだけだったら上手くはならない。30本でも1本1本気持ちを込めて集中したほうが断然上手くなる。

三浦 知良



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

ACTIVE SMILE
アクティブ スマイル