

スタートライン新聞

2016年2月 刊行

facebookで
 体育指導の
 スタートラインを
 検索して「いいね！」を
 してください。

野外教室の開催状況や、
 イベントの様子が見られ
 ますよ！

いいね！

ホームページは
こちらから！！



かけっこから陸上へ

ジュニア育成アカデミー体
 験会を、東京体育館陸上競
 技場にて昨年11月28日と12
 月12日に小学4年生から中
 学生を対象として行いまし
 た。今回は体験会ということ
 で、短距離走・中距離走・
 ハードル走の3種目です。

短距離走は、日本体育大
 学の現役アスリートである
 武田先生が現役アスリート
 ならではの熱い指導。みんな
 に速く走るコツや体の使い方
 としてバウンディングトレ
 ニングをしました。脚の力を
 つけることや体幹を強くす
 ることでブレないで走れます
 と話していました。

中距離走は福岡国際マラ
 ソンや東京マラソン準エリ
 ト出場招待選手でもある中
 山幸治先生の 中距離マス
 ターへの道どうしたら長い
 距離を走れるようになるの
 か、呼吸法や走り方の指導。
 キーワードは「まっすぐ」視
 線・姿勢・腕振り・足の向き。

これが効率的な走りを生み
出します。

ハードル走はスタートライ
 ンの誇るスピードスター。ア
 ジア選手権2位、全日本学
 生個人選手権3位の永野佑
 一先生の指導。足の上げ方、
 タイミング等の指導。ハー
 ドル走はリズム落とさずに
 走る「リズムカルな永野先生
 のハードル走を、憧れの目で
 見ていましたね。

小金トレーナーによる姿
 勢改善や、バランス能力向上
 トレーニングも頑張りました。

4月からはジュニア育成アカ
 デミーを土曜日の夕方に開
 講します。2月から受付を
 開始しますよ。
 アスリートへの道に向かって
 いきましょう！



風邪の予防法



風邪を引いた人の咳などから飛んだウイルスを吸い込んだり、ウイルスが付いた物を触りそれを鼻や口などの粘膜に触れることで、感染するとは思っています。

石鹸を使った手洗いや、うがい予防にとっても効果がありますが、普段の生活で風邪を引かないように注意をしましょう。

○温度と湿度に注意

温度が寒くなる冬になると風邪が流行しますね。これは寒くなり身体が冷えることで血液循環が悪くなったり、湿度が低くなることによって鼻やのどの粘膜が乾燥し、ウイルスが侵入しやすくなるためです。

○薄着になろう

普段から厚着をしていると体温の調節をする力が弱くなります。皮膚や粘膜が気温の変化に合わせてるように鍛えていきましょう。暖かい所と寒い所での洋服の調節をすることは大切です。

○栄養

バランスの良い栄養を取ることはもちろん大切です。ビタミンC・ビタミンB1・B2・B6の含まれる食べ物を多く食べよう。アミノ酸が多く含まれた動物性のタンパク質を食べるのも効果的です。

運動をして体力が上がると風邪に負けない免疫力がつくよ！
体をたくさん動かして風邪を引かないようにしましょう。



『今月の名言』

僕のジャンプ人生は、95%以上負けてるんです。
 でもその悔しさより、勝った時の嬉しさの方が数倍も数十倍も大きい。
 だからまたそれを味わいたくて続けているんです。

葛西紀明

日帰りスキー教室でスキー検定を行います！
 検定コースに参加してスキーバッジを手に入れよう！
 SAJジュニアスキーバッジ（ジュニア6級～1級）

開催場所： 軽井沢プリンスホテルスキー場
 日時： 3月12日(日) & 3月20日(日)
 料金： 日帰りスキー参加料金にプラス3,240円(税込)
 対象/定員： 小学1年生～ / 30名
 ★お申込み・詳細はホームページ



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