



新規クラス紹介!

英語で体操しよう!  
2才~3才のクラス

# ei-GOO-gym

エイ ゴー ジム

リズムよく楽しい音楽と英語にふれあいながら、親子で体を動かす楽しいクラスです。

ポップな雰囲気の中で簡単な英単語から習得していき、同時にあそびを活かした運動を繰り返すことで楽しみながら基礎体力をつける、運動能力と英語力のレベルアップを目指すクラスです!

火曜日の11時より大井町教室で開催中。ぜひご参加ください!



# スタートライン新聞

2016年6月 発行

熱中症予防として水分を摂ることの大切さは、みなさんご存知だと思いますが、いつ・どの位飲めば良いのでしょうか!

水分補給は、どのタイミングで行うのが良いのでしょうか?

- ①運動前 ②運動中 ③運動後

正解はすべてのタイミングで摂ってください! ただ飲み方にもポイントがあります。

☆喉が渇く前に飲むということが大事。

喉が渇いたと感じた時にはすでに脱水気味になっていますし、パフォーマンスも低くなっているかもしれません。

喉が渇いた時には一度にたくさんの水を飲んでしまっ、お腹が重くなって腹痛をおこす人もいます。

運動時の水分補給は、「喉が渇く前に」「こまめに」摂るようにしましょう!

☆どのくらいの量を飲むのが良いのでしょうか。

運動前…運動をする30分前までに、250~500ミリリットルの水を飲んでおく(一気に飲みはしない!)

運動中…20~30分ごとにコップ一杯程度(150~200ミリリットル)を飲む

運動後…運動前後の体重変化の4分の3程度を補うように飲む

脱水症状にならないようにすること。運動・スポーツを良い状態で行うこと。

暑くなる夏に向けてしっかりと水分補給をして、楽しくからだを動かそう!



もうすぐ開幕! 暑い夏がやってくる!



第31回オリンピック競技大会 2016リオデジャネイロ  
8月5日~8月21日 (17日間) 28競技306種目

リオ2016パラリンピック競技大会 (第15回夏季大会)  
9月7日~9月18日 (12日間) 22競技・528種目



みんなで応援しよう!



がんばれニッポン!

『今月の名言』

とにかく夢を追いかけるのに遠慮だけはしないでください。「なりたい自分」を思いっきり描いてみてください。

繰り返しになりますが、「なれるかどうか」という根拠を探す必要はありません。「なれたらどれだけ嬉しいか」をイメージすることが、「夢をかなえる」スタートなんです。 澤穂希

いいね!

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

ACTIVE SMILE  
アクティブ スマイル