



夏のスポーツイベント～ ChallengeSports 8～ を 8 月に開催！

今年の夏は、笑顔があふれる楽しいイベント「ChallengeSports 8」を開催しました！

「雷電まつり」では暑さを吹き飛ばす水まきイベント「スプラッシュ！ RAIDEN」で子どもも大人もびしょ濡れに！毎週土曜日の涼しさの残る朝には、週替わり運動の「芝生広場で朝活」を開催しました。そして夏の風物詩となりつつある「日本体育大学体操部演技発表会」も 8 月 29 日（木）に盛大に開催され、今年はなんと！ 1000 名を超える来場者がありました！！前半の体操交流会では体操部のお兄さん、お姉さんと一緒に沢山の子どもたちが様々な運動あそびにチャレンジ！参加者のみなさんは、汗を沢山かきながら広い体育館を走り回っていました。後半の演技発表会は 100 名近い部員による圧巻の演技に会場は大盛り上がり。来年も開催予定ですので、今年参加の方は来年もお待ちしています！今年、残念ながら参加いただけなかった方は来年はぜひ、ご予約ください！！

ChallengeSports8 は来年、何をしようか、今から企画を練っていきますので、ぜひ楽しみに！！



活動報告

東御市内お祭りにダンススクール出演

Sany TOMI ダンススクール「HIPHOP」クラスと「Girls HIPHOP」クラスの皆さんが東御市内のお祭りでダンスを披露しました。6月16日(日)に湯の丸高原で開催された『つつじ祭り』。つつじ祭りは今年からステージ発表が復活！Sany TOMI は初めての出演でしたが、空が広く、心地よい高原で思い切りダンス発表をしました！当日は沢山のキッチンカーも出店され、ダンス発表後は皆さん、お祭りを楽しむことができました。

8月3日(土)には、昨年に引き続き、『雷電まつり』の第2ステージで「Summer Fest. RAIDEN」と称し、ダンスイベントを開催！今年も暑い夏でしたが、他のスタジオの皆さんと雷電まつりを盛り上げてくれました。設立と同時にスタートしたダンススクール。皆さん、どんどん上達をしてとてもカッコいい、可愛いダンスを披露してくれました。

次の発表の場はSany TOMI 最大のイベント「Sany Fest. 2025」です。2025年2月2日(日)に開催予定ですので、ご興味のある方はお問い合わせください。



(左) つつじ祭りにて HIPHOP クラス
(下) 雷電まつりにて Girls HIPHOP クラス



日本体育大学体操部 学生インターンシップ

Sany TOMI スタッフの「さやねえ」「もーりー」の後輩で現役の日本体育大学体操部の学生が8月23・24日の2日間、インターンシップで東御市に来ました！今回、来てくれたのは、3年生の女子3名。Sany TOMI のラジオ番組「スポーツハッピークエスト」にゲスト出演をしたり、運動スクールに参加をし、カッコいいお手本と一緒に体操など運動スクールを大いに盛り上げてくれました！

その他、24日の芝生広場で朝活「ラジオ体操」や里山探検など東御市の運動イベントや子どもたちの活動に参加してもらいました。

普段、合宿にしに来ない学生たちに東御市の良さを知ってもらえる良い機会になったかと思えます！



お姉さんのお手本を見てチャレンジ！



カヌー&SUP 体験開催

今年で4年目を迎える「カヌー&SUP体験」毎年、大変ご好評をいただいているプログラムです。

今年も沢山のお申込みをいただき、6月～9月開催をしました。座って乗るカヌーや立って乗るSUP(スタンドアップパドル)だ



人気のSUP! 親子やお友達と同乗も

けでなく、大人数でも乗る事ができるメガSUPまで！様々な種類のカヌーやSUPに乗り換え放題の2時間です。

波が無く、流される心配のない明神池で大人も子ども楽しめる「カヌー&SUP体験」。

来年も実施予定ですので、是非お待ちしております。



メガSUP
大人数乗艇可！

連載コラム『からだを育む』 #1



連載コラム「からだを育む」では、身体も心も大きく成長する子どもたちに、正しく知っておいてほしい身体の知識や生活上の注意点について、身体教育学の研究者や医師として多くの事例に携わってきた武藤芳照先生が大切なこととおもしろく解説してくれます。

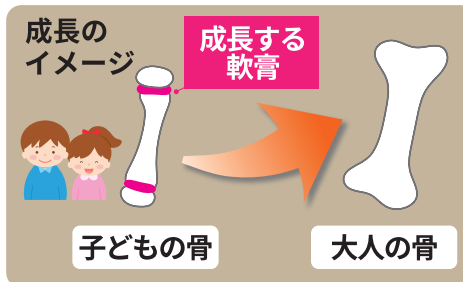
子どもは「軟骨人間」

体育と言えば、鉄棒や跳び箱、ランニングなど、色々な運動種目ですね。「体育」は、「からだを育(はぐく)む」が、本来の意味、英語では、Physical Education (身体教育)です。からだのことを良く知って、からだ・生命・健康を大切に、からだを動かすことの楽しさと喜びを知ることなのです。

子どもはもちろん、大人も、男性も女性も、病気や障がいのある人もそうでない人も、誰もが、自分自身でからだを育むことを意識することが大切です。

さて問題です。大人のからだの中には骨が206個あります。では、幼い子どものからだの中には骨はいくつあるのでしょうか？ 正解は約350個。赤ちゃんの頃は、バラバラに離れていた骨が、大きなしっかりした骨に固まっていくのです。その間は、軟骨が多くあり、男子で18歳頃、女子で16歳頃までに大人の骨に成熟します。軟骨は、骨や関節の成長の源(みなもと)です。つまり、子どもは『軟骨人間』なのです。

運動は成長に必要ですが、やり方が間違っていたり、量が多すぎると、軟骨を痛めてしまい、背が伸びなくなったり、肘やひざの関節の動きが悪くなったりします。子どものからだは、単に大人のからだを小さくしたものではなく、未成熟で弱い面がたくさんあるのです。子どもの軟骨を大切に！



武藤 芳照
(むとう よしてる) 先生

「写真提供/戸部真紀財団」

東京健康リハビリテーション総合研究所 所長

東京大学名誉教授
身体教育学研究所名誉所長

専門：スポーツ医学。1950(昭和25)年、愛知県生まれ。75年、名古屋大学医学部卒業。医学博士。81年、東京厚生年金病院整形外科医長。93年、東京大学教授。95年、東京大学大学院教授。2009年、同大教育学研究科長・教育学部長。11年、東京大学理事・副学長。13年、日体大総合研究所所長。ロサンゼルス、ソウル、パルセロナ五輪の水泳チームドクター。日本転倒予防学会初代理事長・名誉会員。転倒予防、スポーツ医学、身体教育学等の著作は計100冊を越える。

トピックス

クアオルト健康ウォーキング 実践指導者ガイド養成講習 開催

(右) 各コースにある「ヤッホ」
ポイントでのヤッホ！

(下) 湯の丸高原コース講習



クアオルト (Kurort) とは、ドイツ語で、クア (Kur) 「治療・療養、保養のための滞在」とオルト (Ort) 「場所・地域」という言葉が合わさって、「保養地・療養地」という意味になります。ドイツでは、このクアオルト (保養地・療養地) で個人の体力に合わせ運動リスクの少ないウォーキングを行っており、心筋梗塞、狭心症のリハビリ、高血圧、骨粗しょう症などの治療として活用されています。自然の野山を冷気と風を利用しながら歩くことから気候性地形療法といえます。

東御市は、「太陽生命クアオルト健康ウォーキングアワード 2021」優秀賞を受賞し、2023年7月に『湯の丸高原』と『芸術むら公園』の「クアの道®」が認定されて「クアオルト健康ウォーキング」の取り組みが始まりました。

Sany TOMI は今年度から事務局として係わり始め、今年、新たに2名のガイドを養成する講習が開催され、講習会のお手伝いでさやねえともーリーが参加をしました。

新たに2名がガイド認定を受け、東御市のクアオルト健康ウォーキングのガイドは計6名となりました。クアオルト健康ウォーキングは東御市の生涯学習出前講座で受けられますので、ご興味のある方は東御市健康推進課にお問合せください。



芸術むら公園コース講習

イベント情報

待望の大人向けプログラム開催！ 「ZUMBA」&「Wの刺激」

子どもたちのプログラムが中心だった Sany TOMI が遂に待望の大人向けプログラムを開催します！新たに開催するプログラムは二つ。

一つはスポーツクラブなどで大人気のスタジオプログラムの「ZUMBA (ズンバ)」ZUMBA は世界各国の音楽が楽しめるダンスエクササイズで、心肺機能を向上させるとともに、多くのカロリーを消費するので、脂肪燃焼の効果が期待出来ます。陽気なラテンの音楽に身を任せて、楽しく身体を動かしましょう！シンプルな振り付けなので、ダンス未経験の方も楽しめるプログラム。もう一つは「Wの刺激」。Wの刺激は、足裏と脳に同時に (ダブルに)



刺激を与え、短時間で沢山の効果が得られるプログラムです。足裏には青竹を踏みながら様々な筋肉を動かしながら刺激を与え、脳には複数の動作などをゲーム感覚で行います。様々なそれぞれの強度に合わせて無理なく出来る運動の上、効果が期待できる老若男女問わずに楽しめるプログラムです。プログラムの詳細はQRコードよりホームページをご覧ください。

講師 みねちゃん

フリーインストラクターとして、東御市芸術むら公園で青空ZUMBAを開講。サークルやその他スポーツクラブにてレッスンを指導。

また毎週木曜日夕方にはラジオパーソナリティとして地域情報等お届け中。



staff column

僕の好きな食べ物、「バナナチョコクレープ」

僕は、バナナチョコクレープが大好きだ。
クレープを食べるときは、必ずバナナチョコクレープを選ぶ。
僕とバナナチョコクレープの出会いは、今から17年前。
当時、小学1年生だった僕はお祭りで初めてその子に出会った。
最初は、薄っぺらい生地にバナナとチョコが入っているごく普通のスイーツかと思ったが、その子を口の中に入れた瞬間、世界が変わった。
僕の全身の毛穴が開き、毛が逆立ったのだ。
初めて鳥肌というものをバナナチョコクレープで感じた。
鳥肌が立ったと同時に、僕の中でワクワクが溢れ出した。
人は、本当に美味しいものを食べたとき、楽しくなるのだと学んだ。
24歳になった今でも、バナナチョコクレープを食べるとワクワクが止まらない。
食べ物の好き嫌いが分かるのは、最初の出会いが関係すると聞いたことがある。
これは、僕が今子どもたちに教えている運動もそうだ。
食べ物も運動も最初に何を感じるかが大切だと思う。
僕は、バナナチョコクレープで感じたワクワクを運動というもので子どもたちに感じてほしい。
子どもたちが、運動を好きになってもらえるよう全力でワクワクを提供していく。
何が言いたいかというと、

僕は、バナナチョコクレープが大好きだ

スタッフコラムは Sany TOMI スタッフが順番に伝えたい事を書くコーナーです。今回の担当は「もーリー」ですが、あがってきた原稿がまさかのポエム調 (笑) 校正をせずにそのまま掲載します！是非、「もーリーワールド」をご堪能ください！ ソニー



文：もーリー

ChallengeSports 8 無事終了！



左から「さやねえ」「ソニー」「もーリー」

今年、初開催の「ChallengeSports 8」が無事終了しました！雷電まつりから始まり朝活や日体大体操部など8月は盛沢山でした！Sany TOMI は私たち3人で運営をしているのですが、そろそろ手が足りなくなって、ちょっと大変…みなさん、

応援とヘルプをお願いします～<(_ _)>

Sany TOMI 会員募集

Sany TOMI では随時会員を募集しております。
 こちらのプログラムをご覧いただき入会方法の通りお申込みください。
 ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。
 沢山の皆さまのご参加お待ちしております。

■ プログラム ★各プログラムの詳しい内容はホームページをご覧ください。

月会費制プログラム

プログラム名	クラス	開催日	定員	会場	月会費	
運動スクール	キンダー (年中～年長)	火曜日 金曜日	16:15-17:00	12名	ケアポートみまき ふれあいホール ※1	月4回 5,500円
	キッズ (小学1年～3年生)		17:10-18:10	16名		
	ジュニア (小学4年～6年生)		18:20-19:20	20名		
ダンススクール						
Girls HIPHOP	キッズ (小学1年～4年生)	火曜日	17:30-18:30	20名	東御市文化会館 リハーサル室	
	ジュニア (小学5年～中学生)		18:45-19:45	20名		
HIPHOP	キッズ (小学1年～3年生)	水曜日	17:00-18:00	20名	Sany TOMI クラブハウス	
	ジュニア (小学4年～6年生)		18:15-19:15	20名		
	大人 (中学生～)		19:30-20:30	20名		

参加費制プログラム

プログラム名	クラス	開催日	定員	会場	参加費	
運動スクール	キンダー (年中～年長)	第2・4 土曜日	10:00-10:45	12名	ケアポートみまき ふれあいホール ※1	1,650円/回
スラックライン	小学生～大人 ※2	第2・4 土曜日	14:30-16:00	20名	東御市 ふれあい体育館 他	1,100円/回 ※2
ダンススクール HIPHOP	大人 (中学生～)	水曜日	19:30-20:30	20名	Sany TOMI クラブハウス	1,650円/回

※1 10月からふれあいホールとなります。9月まではSany TOMI クラブハウスでの開催です。

※2 小学生まで親子で1,100円、中学生以上はお一人1,100円となります。尚、小学4年生からお一人で参加可能です。その場合はお一人で1,100円となります。

■ 費用

会員種別	年会費
未就学児・小中学生	2,000円/名
高校生以上	4,000円/名
家族 (同居家族)	5,000円/家族

★会費とは別にプログラム毎の月会費又は参加費が別途必要となります。

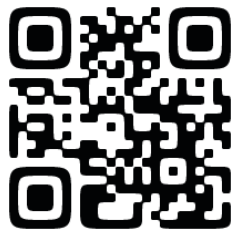
★家族会員は同居家族5名までのご登録いただけます。

指定商品：Tシャツ
2,750円

体験

事前体験
できます
500円/回

Sany TOMI のプログラムは1回お試し体験ができます！体験をご希望の方は以下のQRコードよりSany TOMI ホームページをご覧ください。



体験後は是非ご入会をご検討ください！

入会の流れ

Webフォーム※
に必要事項を
ご入力ください。

クラブハウスへ
ご来館いただき
参加・利用案内
をさせていただきます。

入会
完了

※左記、QRコードからご覧いただけます。

当クラブを応援していただける個人・企業さま向けの「サポート会員」も募集中です！是非、お問い合わせください。

サポート会員年会費

個人会員 一口 1,000円

企業会員 一口 10,000円

サポート会員については



<https://sanytomi.com/membership/supporter/>

Sany TOMIサポート企業会員 (令和6年8月現在)



コトヒラ工業株式会社
株式会社第三木材
有限会社三井金属

信州うえだ農業協同組合東御支所

株式会社ヴィラデストワイナリー 上田信用金庫とうみ支店 株式会社エフエムとうみ

エボン山急送株式会社 有限会社御菓子処花岡 和屋

株式会社信州東御市振興公社 東御市商工会 成夢建設

株式会社八十二銀行田中支店 ヒカリ素材工業株式会社 株式会社ファスコナガノ

社会福祉法人みまき福祉会 (有)山岸自動車工業 湯の丸観光開発株式会社



☎ 0268-55-3330

✉ info@sanytomi.com

🌐 <https://sanytomi.com/> sanytomi

SNS
Check!



Instagram



Facebook