

運動スクール

運動スクールは、運動の基盤づくりを大切に、何かを習得するというよりも多様な動きや身体の使い方を体験することを目的としています。日常の身体活動や今後かわるかもしれない競技スポーツにも繋がる身体づくりを支援するスクールです。個々の「やりたい」を大切にした Sany TOMI 目玉プログラム！



活動報告

- ・ 巨峰の王国まつり & 火のアートフェスティバルに出店
- ・ 講師してきました！

連載コラム『からだを育む』#2

スポーツは遊び、楽しさが大切

トピックス

- ・ Sany TOMI クラブハウス
リニューアルオープン
- ・ Feel Cooking が始まりました！

スタッフコラム

みんなに願う事「ステキな大人になってほしい」

活動報告

巨峰の王国まつり & 火のアートフェスティバルに出店

9月と10月は東御市のイベントに出店をしました！9月は巨峰の王国まつりに合わせて東御中央公園屋内ゲートボール場で「スポーツフェスタ」を開催！トランポリン体験、スラックライン体験に加え、日本体育大学のゼミ生によるスクエアポッチャ体験も開催しました。

10月は火のアートフェスティバルで恒例の駄菓子屋さん&トランポリン体験をオープン！Sany TOMI 会員の子ども店員が切り盛りする駄菓子屋さんは今年も大盛況でした。駄菓子屋さんのねらいは子どもたちの「お買い物体験（お客さん）」に加え、実際のお金のやり取りをする「お仕事体験（店員）」です。大人は見守りますが、基本的には子どもたちに任せます。自分たちで役割分担をし、それぞれ責任を負う事で遊びそっちのけでのめり込む子どもたちが続出します。店員となった子どもたちの責任感やお金の価値を学ぶ一歩になってくれればよいなという思いで開店しています。



青木村

講師してきました！

東部中学校

子育てフォーラム

11月30日に開催された「子育てフォーラム 2024 in あおき」で、もーりー（森山）が講演講師を務めました。「体操を通して青木村を元気に！」をテーマに、自身のスポーツ経験や現在、東御市で取り組んでいる活動について話しました。

講演後半には、ラジオ体操講習会も実施。NHK テレビ体操アシスタントを務めるもーりーの指導のもと、約100名の参加者の皆さんに正しいラジオ体操を体験いただきました。もーりーの楽しい指導の後には、皆さん心も身体もリフレッシュされた様子でした。



Beat Step Jump

11月10日、さやねえ（鈴木）が東部中学校バスケットボール部を訪れ、「Beat Step Jump」の指導を行いました。

このプログラムは、音楽のリズムに合わせて体を動かすことで、スポーツの基本である「リズム感」を養うものです。

最初は簡単な動きから始まり、徐々にステップやジャンプが複雑になっていくので、集中力もアップ！最後はみんなで息を合わせて、一体感を味わいました。競技力アップはもちろんのこと、普段の身のこなしの向上も期待できる「Beat Step Jump」は Sany TOMI イチオシのプログラムです！



連載コラム『からだを育む』 #2

からだを
育
はぐくむ

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。

スポーツは遊び、楽しさが大切

昔の子どもたちは、毎日、日が暮れるのも忘れて、仲間たちと元気に外で遊んでいました。その中で、走る、跳ぶ、蹴る、投げる、打つなどのからだの動きを自然に覚えるとともに、汗をかいたり息を弾ませたりするほど全身を使って、からだを鍛えていました。疲れたら（飽きたら）別の遊びに切り替え、幼い子やからだに障害のある子が居れば、「特別ルール」を活かして、皆で仲良く遊べる工夫をしていたものでした。

今は、からだをしっかりと使って遊ぶことよりも、スマホ・タブレット・テレビなどのゲームに熱中している子どもが増えました。青空の下、公園のブランコに二人の男の子が遊んでいるのを見かけました。仲良くスマホゲームに興じていたのです。

スポーツという言葉は、元々は、「遊び」という意味です。まじめにしている勉強や仕事から心移して、楽しむことです。ボール蹴り、キャッチボール、ゴム段、ドロケイなどの鬼ごっこ、石蹴り、ケンケンパーなど、特別な用具を使わなくても二人・三人などの少人数でも、わずかなスペースがあれば外遊び・運動遊びを楽しむことができます。それが本来のスポーツなのです。そして、それらのからだの動きの経験が、自然なスポーツの技術の訓練にもなるのです。最も大切なことは、楽しさです。

「またここで会おうね！」と、笑顔で別れるような遊びの仲間・時間・空間の「三（さん）間（ま）」を大事にしましょう。



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
身体教育学研究科名誉所長

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、バ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

Sany TOMI クラブハウス リニューアルオープン

10月末～11月頭の約2週間、工事休館をしていたクラブハウスがリニューアルオープン！今までは絨毯敷きだったフロアがダンスや運動のしやすい床になりました。更にカウンターなども無くし、活動エリアが拡大。

皆さんがより快適な環境で、プログラムに集中していただけるよう、最適な広さと床材を備えたスタジオに生まれ変わりました！！



Feel Cooking が始まりました！



昨年、大好評だった Feel Cooking が 2025 年 1 月より始まりました。この Feel Cooking は料理が出来るようになったり、上手になったりするための料理教室ではありません。料理を通じて様々な感覚を養うことを目的としたプログラムです。

昨年度に、お試しで始めたこのプログラムですが、参加いただきました皆さまから「また開催して欲しい」と嬉しいお声をいただき、2025 年 1 月から毎月 1 回の開催でスタートしました。初回の 1 月は『お寿司を作ろう(恵方巻き)』でした。2 月以降は基本のテーマ「塩味」「苦味」「旨味」「酸味」「甘味」の内、1 つのテーマに絞った内容で開催します！

既にキャンセル待ち続出の Feel Cooking の詳細は Sany TOMI ホームページ「イベント情報」を Check !

開催日	2月22日(土)	・開催日は、会場の都合で変更する場合があります。
	3月1日(土)	・7月以降の開催日は未定です。最新情報はホームページ又はSNSをご覧ください。
	4月19日(土)	
	5月17日(土)	
	6月7日(土)	



staff column

みんなに願う事「ステキな大人になってほしい」

「ステキな大人」と聞くとどんな大人を思い描きますか？見た目が綺麗、カッコいい人？頭が良くお金持ち？「ステキ」の考え方は人それぞれ。

私の思う「ステキ」は自分が経験・体感した事が将来、小さな気づきとなって「活きた・役立った」と感じられる事です。経験と言っても非日常的なスペシャルな事というのではなく、何気ない日々の中でお友だちと遊んで笑い合ったり、たまに喧嘩して悔しい思いをしたり、何かを頑張ったといった事です。将来、どんな経験が活きるのかは分かりません。だから、色々な経験・体感が出来る時にしたいと思います。大人になってからも出来ますが、子どもの頃にしかできない事が沢山あります。因みに私自身、今に大きく影響していると感じるのは小学生から高校生までしていたバスケットボールです。楽しい嬉しいだけでなく、苦しい嫌なといった様々な事を乗り越えた経験が自分を強くしたと感じています(笑)私はバスケットボールでしたが、手段は何でもいいので、子どもたちに「小さな失敗や成功を沢山してほしい」と思っています。私が今、Sany を運営している中で、そういった様々な経験・体感の積み上げのお手伝いが出来ればと思っています。

「ステキ」と感じる事で大切なのは自分に向けている事です。誰かや何かと比べたりではなく、自分の中から来る小さな気づきが「活きた・役立った」と感じれば「ステキな大人」だと私は思います。



今しか出来ない事を大切に楽しい時間を過ごそう

文：ゾニー

SNS フォローを
よろしく願います！



Instagram



Facebook

Sany TOMI 会員募集

Sany TOMI では随時会員を募集しております。
 沢山の皆さまのご参加お待ちしております。
 ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

■ 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	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	Sany TOMI クラブハウス	
	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		
	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	1,650円/回
スラックライン	小学生～大人 [※]	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 [※]
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

※ 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名までが登録いただけます。

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7年1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/
 エポシ山急送株式会社/有限会社御菓子処花岡/和屋-Canaux-/株式会社信州東御市振興公社/
 株式会社東建工業/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/
 有限会社山岸自動車工業/湯の丸観光開発株式会社



Sany TOMI
 COMMUNITY CLUB・SPORTS & CULTURE

一般社団法人 Sany TOMI
 〒389-0404 長野県東御市大日向 319

☎ 0268-55-3330

✉ info@sanytomi.com

🌐 <https://sanytomi.com/> sanytomi

SNS
 Check!



Instagram



Facebook