

# Vol.

**Community Club** Sports & Culture



# 活動報告

- 「トランポリン」が Sany TOMI に登場!
- とうみアスリーツクラブ
  - スポーツケア&コンディショニング -

## 連載コラム『からだを育む』#4

血液の流れ

### トピックス

- ChallengeSports8
  - ラジオ体操キャラバン
  - 日本体育大学体操部

#### スタッフコラム

子どもの「やりたい」を育む

#### イベント情報

Feel Cooking

私たちはスポーツ振興くじ助成を受けて活動しています。

# 活動報告

# 宙を舞う感覚に夢中!

# 「トランポリン」が Sany TOMI に登場!

Sany TOMI にトランポリンがやってきました!トランポリンは、ただの遊具ではありません。 宙を舞うような浮遊感と、爽快感で、誰もが夢中になります!ジャンプする楽しさの裏側では、 体幹がぐらつかないように必死でコントロールしているため、知らず知らずのうちに体幹や足 腰の筋力が鍛えられます。さらに、次にどう動くかを瞬時に判断する力がつき、運動神経や反 射神経もグングン伸びていく、まさに「楽しいは最強」を実現する運動器具です!



今後トランポリンは、「スラックライン」のプログラムの中で実施していきます。スラックラインは、究極のバランス運動。強くて安定した体幹と、空間で身体を操作する能力が必要なス

スポーツくじ

私たちはスポーツ振興くじ BIG の助成を受けています。

ポーツです。トランポリンで思いっきり跳ねることで、この体幹の安定感と空中でバランスを取る感覚が驚くほど高まります。

この土台があれば、スラックラインに挑戦したとき、「あれ?意外とできる!」と感じてしまうかも!? トランポリンにチャレンジをしたい方は是非、スラックラインのご体験を!

※トランポリンを実施しない日もございます。詳しくはお問い合わせください。

# 🥏 とうみアスリーツクラブ - スポーツケア&トレーニング -



『スポーツケア&トレーニング』は、「最高のパフォーマンスは、ケガのない強い身体から」をテーマにした、目標を持つ全ての方のためのプログラムです。スポーツのレベルアップを目指すのはもちろん、「もっと上手くなりたい」「試合で勝ちたい」という明確な目標を持つ方、あるいは「怪我の予防に関心がある」「スポーツ中に怪我をした経験がある」という方に特におすすめしています。

本プログラムの最大の特長は、様々な現場で活躍する理学療法士やアスレティックトレーナーといった専門家が指

導にあたることです。参加者は、自身の競技特性や身体の状態に合わせて、パフォーマンスアップや怪我の再発予防に直結する専門的なトレーニングを体験できます。おかげさまで、ご参加いただいた皆様からは「身体の変化が実感できる」「安心してトレーニングに取り組める」とご好評をいただき、お友だちの紹介で参加者が少しずつ増えています。参加は随時受け付けております。身体のメンテナンスとパフォーマンス向上を目指して、ぜひ一度ご体験ください!

異物を

食べる

白血球

酸素を

運ぶ

赤血球



参加申込は こちらから⇒



#### 連載コラム『からだを育む』 #4

# からだを

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をおもしろく解説してくれます。

#### 血液の流れ

「手のひらを太陽にすかしてみれば まっかに流れるぼくのちしお」(『手のひらを太陽に』、やなせたかし作詞・いずみたく作曲・1961 年、より)。手のひらばかりでなく、全身の血管に、血液が元気に流れています。血液の流れは、人や動物が生きていることのあかしです。

血液が赤いのは、赤い色素(ヘモグロビン)を含む赤血球が多く流れているからです。赤血球の中で鉄とくっついて酸素や二酸化炭素が、肺を交換センターとして、全身に運ばれます。

血液の中のもう一つ大事な細胞の白血球は、からだの中に入ってきた細菌やウィルスなどの異物を食べて退治して死んでしまいます。ケガをした時にうみができますが、それは私たちのからだを守るために戦ってくれた白血球と異物の死んだ姿なのです。 ▲▲

赤血球(ヘモグロビン)が少なくなると貧血(ひんけつ)が起きます。 スポーツを熱心に続けている思春期の女子が、調子が出ない、疲れる、 だるい、疲れがとれない、スランプなどの症状がある時は、要注意です。 「女子のスランプは貧血を疑え」が、スポーツ医学の鉄則(てっそく) です。

手足の甲などの血管をみると、皮膚の色が黄色いと、血管が青く見えます。その中には、二酸化炭素とくっついたやや暗い色の赤血球が含まれる血液の流れを皮ふを通してみるため、赤色 × 黄色=青色になるのです

時には、手にひらを太陽にすかして、みましょう。



武藤 芳照 (むとう よしてる) 先生

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 身体教育医学研究所名誉所長

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、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

# ChallengeSports8

#### 地域の輪が広がる!ラジオ体操キャラバン

今年のラジオ体操は、『ラジオ体操キャラバン』として開催。早朝6時30分からという時間にもかかわらず、 東御市5地区の各会場とも多くの皆さんにご参加いただき、誠にありがとうございました!

心地よい朝の光と風の中で、子どもたちからおじいちゃん、おばあちゃんまで、幅広い世代が一堂に会し、元気いっぱいに体を動かしました。夏の定番であるラジオ体操を、地域の皆さんと一緒に行うことで、気持ちの良い一日のスタートを切ることができました。

このキャラバンでは、「もーりー」が各地区を巡り、ラジオ体操に加えて、脳を活性化させる「頭の体操」 も実施。体だけでなく、心と頭もスッキリとリフレッシュできる特別な時間となりました。

体操を通じて地域住民の皆さんの健康と交流の輪が広がるこの活動は、Sany TOMI の夏の大切な風物詩です。 来年も、さらにパワーアップして開催する予定ですので、ぜひご家族やお友だちをお誘い合わせの上、ご参加ください!





#### 迫力満点!日体大体操部交流会&演技発表会

今年も東御市の夏の風物詩「日本体育大学体操部交流会&演技発表会」を盛大に開催!

当日は、昨年の約 1,000 名を超える多くの方々にご来場いただき、会場は熱気に包まれました。 演技発表会では、約 100 名による日本で唯一の集団美が披露され、男子のダイナミックで圧巻の演

技や、女子の華麗な演技に、観客の皆さんからは大きな拍手が送られました。

演技に先立っては、学生たちとの体操交流会やリズム体操を実施。 トップレベルの学生と触れ合う貴重な機会となりました。

体操部ならではの徒手体操、マット運動、組体操をかけ合わせた 迫力ある演技は、子どもたちに大きな夢と感動を与えてくれました。

来年も、元気な学生たちが東御市にやってくる予定です。 ぜひご期待ください!



# イベント情報 Feel Cooking

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。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シーズン毎、開催中!

毎回大人気の Feel Cooking の詳細は Sany TOMI ホームページを Check !



秋シーズンを受付中!

10月19日(日) 10月25日(土) 11月2日(日) 11月29日(土) 12月7日(日) 内容などは ホームページを ご覧ください



# staff column 子どもの「やりたい」を育む

Sany TOMIの目玉プログラムは何と言っても「運動スクール」。クラブ設立前、どんなプログラムを開催するかを検討しているときに「体操教室をやったらいい」と言われました。その理由は、東御市にないからという事と私自身が体操指導者だったから。前職は大手スポーツクラブで体操指導をしていました。

ただ、私はよくある「体操教室」をするつもりはありませんでした。私が指導をしていた「体操教室」は何かの技が出来ると「級」が上がる等級制度を導入していました。確かにこの「級」は目標になるし、分かりやすい。でも、この「級」のせいで同じ練習を「やらされる」子どもを沢山見てきました。本当は側転の練習をしたいのに倒立が合格しないと練習ができない、出来たの基準もクラブ側で決めた基準に達しないと出来た事にならない。せっかく新しいクラブを作るのにそんな「体操教室」は作りたくない、でも身体を動かす楽しさは伝えたいと考えてスタートをしたのが「運動スクール」です。目標も、出来たの



基準も決定の主役は子どもたち。「やらされる」でなく「やりたい」を大切に、子どもの「やりたい」を叶える為に指導者がいる。膝が曲がってても頭がちょっとついてしまっていても子どもが「出来た!」と思えれば、それは「出来た」なんです。そして次の「やりたい」を作っていく。

「運動スクール」は子どもの「やりたい」 を育むスクールです! 文: シニーー

#### ラジオでしゃべっています

はれラジにてラジオ番組のパーソナリティをしています!メインパーソナリティは「もーりー」。スポーツ関係の話から私たちの日常を話したり、ゲストとおしゃべりしたりと楽しいラジオ番組になっています! 是非、お聴きください♪



毎月第 4 月曜日 11:00 ~ 11:30 『スポーツ・ハッピークエスト』

アーカイブ配信もあり!

# 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			
	キッズ (小学1年~3年生)		17:10-18:10	16名				
	ジュニア(小学4年~中学生)		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	月 4 回 5,500 円		
	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~4年生)	水曜日	17:00-18:00	20 名				
	ジュニア(小学5年~中学生)		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		
スラックライン	小学生~大 人	第 2 · 4 土曜日	14:30-16:00	20名	ケアポートみまき ふれあいホール	1,100 円 / 🗉		
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名までがご登録いただけます。



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

クラブハウスへ ご来館いただき 参加•利用案内

ご入力ください。

※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。

#### サポート会員年度会費

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://sany tomi.com/ membership/supporter/

Sany TOMIサポート企業会員 (令和7年9月

# 竹内工業(株)

IPDロジスティクス(株) 上田信用金庫とうみ支店 (株)ナナーズ ワンズ(株)



Sany TOMI

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

**20268-55-3330** 

**z** info@sanytomi.com

https://sanytomi.com/ sanytomi

**SNS** Check!





Instagram

Facebook