

スラックライン

スラックライン (Slackline) とは、細いベルト状のラインの上でバランスを楽しむスポーツ。わかりやすく言えば、綱渡りとトランポリンを合わせたようなスポーツです。このスポーツの良いところは子どもから大人まで一緒に楽しめるスポーツということ。親子やご家族、お友だちと一緒に参加してみませんか？



トピックス

- ・ 運動能力の土台となるコーディネーション能力
- ・ イベントのお知らせ

連載コラム『からだを育む』#3

からだの発達と運動のしかた

活動報告

- ・ 運動スクール
- ・ ダンススクール
- ・ スラックライン

トピックス

お子様の「できた！」を育む！

運動能力の土台となるコーディネーション能力

「うちの子、なんだか運動が苦手みたい…」「運動が好きになりたくなって欲しい」と思っている保護者の皆さま！お子様の運動能力を大きく伸ばすカギ、それが「コーディネーション能力」です。

コーディネーション能力とは、体をスムーズかつ正確に動かすための様々な能力のこと。例えば、音楽に合わせて体を動かす力（リズム能力）、不安定な場所でも体を支える力（バランス能力）、ボールが飛んできた時に素早く手を出す力（反応能力）など、様々な動きに関わっています。

この能力が発達することで、お子様は多様な動きを習得しやすくなり、運動会や体育の授業をもっと楽しめるようになります。また、ケガをしにくい体づくりにも繋がります。

Sany TOMI では、遊びや運動を通して楽しくコーディネーション能力を伸ばすプログラムをご用意しています。様々な運動遊びを通じて、「できた！」という成功体験を積み重ねることで、お子様の自信と可能性を大きく広げます。



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月1回開催中！

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

開催日
5月17日(土)
6月7日(土)
7月26日(土)
★7月は小学生スペシャル！



イベント情報

とうみアスリートクラブ

10代のスポーツを頑張る皆さんを応援する「とうみアスリートクラブ」が活動中！ケガをしにくい丈夫な体づくりと、競技パフォーマンスの向上を徹底サポートします。

専門的なコンディショニング指導に加え、食事や休息といった生活面からのアドバイスも充実。最高の自分を目指す皆さんを、体・心・生活のトータルで支えます。

地域と共にスポーツの力で未来を創造する「とうみアスリートクラブ」で、夢に向かって一緒に成長しませんか？

とうみアスリートクラブのプログラムや新着情報など詳細は Sany TOMI ホームページを Check ！

とうみアスリートクラブページ⇒



連載コラム『からだを育む』 #3

からだを育むはぐくむ

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

からだの発達と運動のしかた

「目には青葉 山ほとゝぎす はつ鯉」(山口素堂)は、有名な江戸時代の俳句です。ものごとには旬(しゅん)があり、それぞれふさわしい時期があることも教えてくれています。

子どものからだの発達にとってスポーツや運動は必要ですが、時期が早過ぎれば、効果が少ないばかりかケガや故障を招くリスクがあります。一方、幼い時期に学べば、いとも簡単に身に着けることができ、きれいな動きになるけれど、大人になってから初めて学ぶと、非常に苦勞し、必ずしもきれいな動きにならないことがあります。たとえば、水泳や自転車乗りやスキーなどは、小学生時代なら簡単にうまくなりますが、大人が初めて学ぶと大変苦勞し、ぎこちない動きになるものです。

小学生の時には、「じょうずにしろ」。外遊びやいろいろなスポーツ・運動を経験して、走る・跳(と)ぶ・蹴(け)る・投(な)げる・泳ぐ・滑(すべ)る・打つなどの基本動作をきれに行えるようにしましょう。中学生の時には、「ねばり強くなろう」。長く運動が続けられるように、持久力を高めましょう。高校生の時には、「力強くなろう」。大きな力を発揮できるように、筋力トレーニングも行いましょう。

からだの発達に合わせた訓練で、スポーツ・運動がうまくなり、ねばり強く、力強くなり、さらに面白く楽しむことができるのです。



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。

活動報告

運動スクール：火・金曜日 年中～中学生

運動スクールは、マットを中心に様々な種目の運動が楽しめるスクールです。運動の基盤づくりを大切に、何か一つが出来るようになるよりも沢山の動きや身体の使い方を経験することで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へも繋がる身体づくりを目指すスクールです。

指導者は日本体育大学体操部出身で Sany TOMI スタッフの「もーりー」。参加してくれている皆さんが、ただ身体を動かすだけでなく『運動が好き・楽しい』と思ってもらえるように日々、研究中！！

ほぼ毎回実施しているのが「マット運動」。子どもたちに自分の目標を立ててもらい、その目標を達成するために「もーりー」がお手伝いしています。決まったものをこちらから提供するのではなく、自分で「何がしたい」と目標を立てることで受け身にならずに前のめりを取り組めるようになります。その他にもウォーミングアップで「音楽+アジリティトレーニング」なども導入しています。コーディネーション能力にもあるように“リズム”は運動をする上で不可欠な能力。音楽に合わせて動くことは簡単ようで実は難しい…でも楽しいんです！子どもたちも少し間違えても笑顔で「あー！」と言いながら取り組んでいます。

ちょっと変わり種の体操教室ですが、子どもたち一人一人の成長に寄り添えるように変化をさせながら開催しています！



ダンススクール

Girls HIPHOP クラス：火曜日 小学生～中学生

韓国女性アイドルが踊る Girls HIPHOP のダンスを K-POP の音楽をメインに踊るクラスです。かわいくカッコいいダンスに加え、かわいい衣装やメイクで只今、人気沸騰中です！ Girls HIPHOP は、その名の通り女性が踊る HIPHOP で、特徴としては女性らしい曲線をいかしてセクシーさやキュートさをアピールしながら踊ります。

使用する音楽は大人気の K-POP アイドルの曲が中心になるので、みんなが大好きな音楽でそれだけで楽しい！嬉しい！！クラスです。定期的に練習したダンス動画を SNS にアップしていますので、是非、チェックしてください。



HIPHOP クラス：水曜日 小学生～大人

人気の習い事「ダンス」。中でもダンスの王道と言ってもいいジャンルが「HIPHOP」です。

色々なメディアや SNS で目にする多くのダンスの基礎となっている HIPHOP は、子どもも大人もやってみたい（やらせてみたい）と思っている方が多いですね！ダンスの効果は沢山ありますが、一番は楽しい！ Sany TOMI でも人気のクラスで、みんな楽しんで参加しています！そして HIPHOP クラスは大人対象のクラスもあります！こちらのクラスも笑い声が絶えない楽しい雰囲気で開催！日々のストレス解消や運動不足解消にオススメのプログラムです。

スラックライン：第2・4土曜日 小学生～大人

スラックライン (Slackline) とは、細いベルト状のラインの上でバランスを楽しむスポーツ。わかりやすく言えば、綱渡りとトランポリンを合わせたようなスポーツです。このスポーツの良いところは子どもから大人まで一緒に楽しめるスポーツということです。

「スラックラインの効果とは」というと一番分かりやすいのは“バランス感覚が養われる！”ということ。その他にコーディネーション能力を参考にすると、なんと！全てが当てはまる！！それくらい運動効果の高いスポーツなんです。

また、多くの大人の方が興味ある『ダイエット』。スラックラインはバランスを取ろうとする事で必然的に体幹を使うので上手くなろうとすればするほど、体幹トレーニングができるため、ダイエット効果も抜群に高いということが大人にとって嬉しいところです。

親子でも友達とでも大人だけでも参加いただけるプログラムです。また、参加費制の為、毎回参加が難しいという方も参加のしやすいシステムになっています。ご興味ある方は是非、一度で体験ください。



4月から新体制でスタート！

設立から Sany TOMI を盛り上げてくれた「さやねえ」が3月で Sany TOMI を卒業しました。4月からは2人体制となりましたが、沢山のの方に支えていただきながら元気に令和7年度もスタートしました！



(左) もーりー (右) ソニー
親子写真？笑

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～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	
	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	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	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

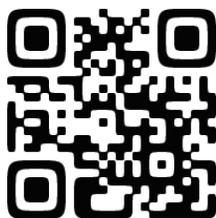
★会費とは別にプログラム毎の月会費又は参加費が別途必要となります。
 ★家族会員は同居家族5名までのご登録いただけます。

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7年3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/株式会社ワールド重機開発



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