Sany PR mag.

Sany TOMI 広報誌

Vol. 09

2026.09

Community Club
Sports & Culture



大人気!トランポリン

大人から子どもまでみんな楽しいトランポリンは大人気のプログラム！
楽しくジャンプしながら体幹やバランス感覚もグングン身につきます。
こちらのトランポリン体験は、第 2・第 4 土曜日に開催中の「スラックライン」プログラム内で楽しめます。

トピックス

- とうみ★わくわく体操祭を開催しました！
- 北御牧中学 3 年生が芸術むら公園でカヌー＆SUP 体験！

連載コラム『からだを育む』＃7

筋肉の赤身と白身

スクール通信

- 運動スクール
  会員インタビュー

スタッフコラム

2026 年一大ニュース『笑福』

スポーツくじ BIG toto WINNER DUNK 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。

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。

運動スクール
キンダー・キッズクラスは
大好評につきキャンセル待ち！

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	14:30-16:00	20 名	ケアポートみまき ふれあいホール	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://sanytomi.com/membership/supporter/

あなたの「得意」を活かしませんか？ Sany TOMI 指導者＆スタッフ大募集!

Sany TOMI であなたの「好き」や「得意」を活かしてみませんか？
スポーツ・文化活動問わず、新規プログラムの立ち上げも大歓迎！また、運動スクールを一緒に支えてくれる補助スタッフも大募集中です。「子どもたちの笑顔に関わりたい！」そんな想いをお持ちの方、まずはお気軽にお問い合わせください♪

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

トピックス

とうみ★わくわく体操祭を開催しました！



東御の夏の風物詩となっている日本体育大学体操部の夏合宿に合わせた、大人気イベント「交流会＆演技発表会」が今年は「とうみ★わくわく体操祭」にパワーアップして2026年8月29日(土)に開催しました！

毎年大好評の「日本体育大学体操部」による圧巻の演技や子ども向け交流会に加え、今年は世界レベルの実績を持つチアリーディングクラブ「上田エンジェルス」が初参戦！

当日は総勢約900名の方々にお越しいただき、盛大にイベントを開催することができました。前半に行われた交流会では、子どもたちと日本体育大学体操部の学生が一緒になって汗を流しました。縄跳びやマット運動の体験や学生に肩乗せをしてもらう場面もあり、参加した子どもたちの笑顔と歓声が会場全体に広がり、大いに盛り上がりました。

後半の演技発表では、体操部の学生によるダイナミックな演技に観客から大きな拍手が送られました。また、エンジェルスの元気いっぱいの演技や、テンポの速いスタンツも見事な完成度で、会場を魅了しました。

間近で見る迫力ある動きや学生との直接の触れ合いを通して、身体を動かす楽しさや心地よさを直接感じていただける一日となりました。ご来場いただいた皆さま、誠にありがとうございました。

北御牧中学3年生が芸術むら公園でカヌー＆SUP体験！

7月23日、芸術むら公園の明神池にて、北御牧中学校3年生を対象としたカヌー＆SUP体験会を開催しました。本格的な受験勉強が始まる前に、仲間と一緒に体を動かしてリフレッシュしてほしいという想いからご依頼をいただき実現した企画です。

当日は約30名が参加。穏やかな水面が広がる明神池で、まずはパドルの使い方など陸上練習し、カヌーとSUPに分かれて漕ぎ出しました。最初は少し緊張気味だった生徒たちも、次第にコツを掴むと自然な笑顔が広がり、パドルを上手に使って心地よい水上の時間を楽しんでいました。乗艇体験の後半には、並べたSUPボードを一気に走り抜ける水遊びを実施。バランスを崩して水に飛び込む場面もあり、池のあちこちから歓声と笑い声が響き渡る賑やかな時間となりました。



体験を終えた生徒たちからは、「友達と一緒にカヌーやSUPができて楽しかった」といった感想が寄せられました。自然豊かな地元の水辺で仲間と過ごしたひとときが、これからの勉強に向かう生徒たちにとって良い気分転換や夏の思い出になってくれれば嬉しいです。

【団体での体験申込も承ります！】

学校行事や部活動のレクリエーション、地域の子ども会や各種団体様向けのカヌー・SUP体験の受託開催を随時承っております。「仲間と水辺のアクティビティを楽しみたい」「夏の思い出づくりに」など、ご希望や人数に合わせてご提案いたします。お気軽にお問い合わせください！

連載コラム『からだを育む』　#7

からだを育む はぐくむ

連載コラム「からだを育む」では、からだ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からだ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。

筋肉の赤身と白身

刺身や寿司を食べる時に、魚には「赤身」と「白身」があることが分かります。広い海をいつも泳ぎ続けているマグロやカツオ・ブリなどの筋肉は赤身、海の底でじっとしているヒラメやタイ・カレイなどの筋肉は白身。筋肉の中の色素タンパク（ヘモグロビン・ミオグロビン）の量の違いが赤白を生み出しています。

人間にも、赤身（遅筋）タイプと白身（速筋）タイプがあります。生まれつき、遅筋が多い人は、持久走など長く運動を続けることが得意、速筋の多い人は短距離走や垂直跳びなどが得意。筋肉の２つのタイプの割合は、遺伝によるため生まれつきです。「カエルの子はカエル」「血は争えない」と、両親のからだの大きさや運動能力などは、子どもに受け継がれることが少なくありません。



ところで、血液型にもタイプがあり、例えばA型、B型、O型、AB型の割合は日本人ではおよそ４：３：２：１です。この血液型は完全に両親からの遺伝で決まり、決して変えることはできません（なお、血液型と性格とは、医学的には全く関係がありません）。

筋肉の速筋の一部には遅筋との中間的な働きをするものがあり、それは訓練の積み重ねで筋肉の性質を変えていくことができます。運動能力も、努力次第で変えられるものもあるのです。



「写真提供／戸部眞紀財団」

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110冊を越える。

スクール通信

運動スクールを紹介！ 会員インタビュー 『あきらめずに挑戦！新しい技ができるようになるのがとにかく楽しい！』

今回は、2024 年 4 月から運動スクールに通っている理貴（りき）くん（小学 3 年生）とお母さんにお話を伺いました。毎週元気にスクールへ通い、めきめきと運動能力を伸ばしている理貴くん。スクールでの楽しい思い出や新しくできるようになったこと、そしてお母さんから見た外面・内面の成長変化について、たっぷり語っていただきました！



――運動スクールに通い始めたきっかけを教えてください。

お母さん：元々体を動かすのが大好きな子で、保育園の頃から側転の真似ごとをしていました。もっと得意を伸ばしてあげたいと習い事を探していたところ、保育園で配られたチラシで運動スクールを見つけ、入会しました。

――スクールに通っていて、今一番楽しいことはどんなことですか？

理貴くん：いろんな技や運動ができるところが楽しいです！

――スクールに来てから、新しくできるようになった技はありますか？

理貴くん：側転が何回でも連続でできるようになりました！あと、バク転もほぼ 1 人でできるようになりました！

――すごいですね！理貴くんがスクールに通うようになって、どのような変化を感じますか？

お母さん：運動面では体付きが変わりました。とても筋肉質になって引き締まってきたんです。内面ではやる気がすごく高まり、気が強くなりましたね（笑）。新しい技ができるようになるのが楽しいようで、家でも自ら進んで自主練習をするようになりました。そんな主体的な姿勢が見られるようになったのは嬉しい変化です。

――これから挑戦してみたいことや、将来の目標はありますか？

理貴くん：次は、ロンダードからのバク転ができるようになりたい！ これからもずっと運動スクールを続けて、もっとたくさんの技ができるようになりたいです。

――最後に、運動スクールをどんなお友達にお勧めしたいですか？

お母さん：理貴のように体を動かすのが大好きな子にはもちろんお勧めですが、このクラスは運動がちょっぴり苦手な子でも、みんなで楽しく体を動かせるアットホームな雰囲気があります。だから、運動に苦手意識があるお子さんにもぜひ体験してみてほしいです！

【カメラに向かって、少し照れながらもまっすぐな目で「ロンダードからバク転ができるようになりたい」と頼もしい目標を語ってくれた理貴くん。新しい技にどんどん挑戦し、自ら進んで練習する姿から、私たちもたくさんの元気を貰っています。これからも理貴くんの挑戦と健やかな成長を、Sany TOMI は全力で応援していきます！】



先生からの声（講師：もーりー）

運動スクールでは、マット運動やボールに縄跳びなど、様々な種目に挑戦しながら、すべての運動の土台となる『コーディネーション能力』を遊びながら楽しく伸ばしています！ レッスンで大切にしているのは、技術の上達だけではありません。上手にできたときはもちろん、理貴くんのように新しい技へ『自ら進んで挑戦したこと』、その頑張っている姿勢を何よりも目いっぱい褒めて、応援しています。運動が得意な子も、少し苦手な子も、まずは一緒に楽しく体を動かしてみましょう！

★ 大好評の運動スクールはキンダークラス（年中～年長）、キッズクラス（小学 1 年～ 3 年生）はキャンセル待ちとなっております。ジュニアクラスは若干名ですが、ご参加可能です。ご興味のある方はお早めにどうぞ。

staff column 2026 年一大ニュース『笑福』

今年の一大ニュースは、トイプードルの『笑福（えふ）』を迎えたこと。元々は猫派だった私が犬をお迎えした理由の一つは、自身の生活習慣を改善するためでした。

以前の私は、夜型で朝が苦手なうえに家で過ごすことが大好きで、休日は用事がなければ外出しない、デスクワークが中心ということもあり、1 日の平均歩数は 3,000 歩ほど…まさに不健全な生活を送っていました。そうした状況を見直すため、決意をして保護犬だった『笑福』を家族として迎えることにしました。

お迎えした当初は慣れないことも多く大変で、最初の 1 か月ほどは試行錯誤の連続でしたが、現在では早寝早起きが自然と身につき、毎朝夕の散歩が習慣になったことで、1 日の歩数が 10,000 歩を超える日も珍しくなくなりました。何の根拠もありませんが、健康寿命が伸びた気がします（笑）

何より大きな変化は日常の中で「笑顔」が増えたこと。私自身はもちろん、家族や周囲の人、散歩中に出会う方々との間にも自然と笑顔が生まれるようになりました。『笑福』を迎えたことで、心にも体にも幸福が増えました！



笑福（えふ）3 歳 6 ヶ月

『笑福』の名前の由来は「笑う門には福来る」

文：ゾニー

日本体育大学体操部の学生がインターンとして東御市に！



毎年迎えているインターン生。今年も 3 名の学生が東御市に来てくれました。Sany TOMI のプログラムやラジオ体操、里山探検、ラジオ出演など、2 日間という短い期間ながら地域の皆さまたちと笑顔で触れ合い、各所で大活躍してくれました！