

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。

運動スクール
キッズクラスは
大好評につき
キャンセル待ち！

■ 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	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

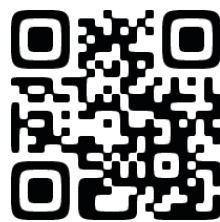
★会費とは別にプログラム毎の月会費又は参加費が別途必要となります。
★家族会員は同居家族5名までが登録いただけます。

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/sup-porter/>

Sany TOMIサポート企業会員 (令和7年度)

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

ワンス(株)

SNS
Check !



Instagram



Facebook

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

Sany PR mag.

Sany TOMI 広報誌

Vol.
08
2026.05

Community Club
Sports & Culture

新体制でスタート！

Sany TOMI に 2026 年 4 月より新メンバーが追加され、3 名体制でスタート
をしました！上蘭、森山、そして新しく加わった佐々木の 3 人で、東御市の
皆さんへ「笑顔の旋風」を巻き起こしていきます！パワーアップした新体制
で、皆さんのスポーツや健康、成長を全力で応援します。これからの Sany
TOMI にぜひご期待ください！



トピックス

- ・これからの体育は「運動遊び」が主役に！？
- ・M-FLIP「もーりーのプライベートレッスン」が好評開催中！

連載コラム『からだを育む』#6

首こり肩こり、スマホこり

スクール通信

- ・ダンススクール HIPHOP クラス

スタッフコラム

Sany TOMI 新メンバーのこのみんです！

スポーツクラブ WINNER



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。

トピックス

文科省も大注目！これからの体育は「運動遊び」が主役に！？

現在、文部科学省のワーキンググループでは、次期学習指導要領に向けて小学校低学年の体育のあり方が議論されています。その中で今、深く見直されているのが「遊び」を通した学びの重要性です。

国の資料によると、小学1～4年生の時期は、子どもが夢中になって試行錯誤し、自発的に体を動かす「運動遊び」の機会を一層確保することが不可欠であると示されています。これは単なる自由遊びではなく、子ども自身の「やってみたい！」という内発的な動機づけに基づき、楽しみながら多様な動きを身につけ、生涯にわたって運動に親しむ基礎を培うためのものです。

実は、Sany TOMI が設立当初から最も大切にしてきたのが、まさにこの「遊びの価値」です！この国の方針は、私たちがこれまで大切に積み重ねてきたアプローチそのもの。

Sany TOMI では、子どもたちが自発的に楽しみ、主体的にチャレンジできる環境づくりを続けてきました。例えば、大人気のトランポリンやスラックラインなども、子どもたちにとっては「最高に楽しい遊び」です。しかし、夢中で跳び、バランスを取るプロセスの中で、自然と体幹や空間認識能力といったすべての運動の基礎が網羅的に育まれています。

「やらされる運動」から「自ら楽しむ運動」へ。文科省が今まさに目指そうとしている未来の教育のカタチと、Sany TOMI の想いはしっかりと重なり合っています。これからも子どもたちのキラキラした笑顔と健やかな成長を全力でサポートしていきます！



M-FLIP「もーリーのプライベートレッスン」が好評開催中！

一度はこんなことを思ったことはありませんか。「バク転をしてみたい」「マット運動で色々な技ができるようになりたい」「大人になっても体を思うように動かしたい」そんな一人ひとりの「やってみたい」を応援するプライベートレッスンです。

- このレッスンでは、次の3つのポイントを大切にしています。
- ・正しいやり方や、自宅でできる練習方法がわかる
- ・上手になるコツを、楽しくわかりやすく学べる
- ・「できた」という成功体験から、自分に自信がつく



主役は参加する皆さんです。小学生から大人の方まで、運動が少し苦手という方も大歓迎です。

もーリーと一緒に、自分のペースで楽しく体を動かしてみませんか。



- ◆開催日：火曜日から土曜日（※日曜日・月曜日は個別に相談に応じます）
 - ◆場所：温泉アクティブセンター「ふれあいホール」
 - ◆時間：30分から60分 ※時間帯は相談
 - ◆人数：1名から2名
 - ◆対象：小学生以上
 - ◆参加費：30分：3,000円/1人
60分：5,000円/1人
- 申し込みはQRコードから⇒
皆さまのご参加をお待ちしています。



連載コラム『からだを育む』 #6

からだを育む

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をおもしろく解説してくれます。

首こり肩こり、スマホこり

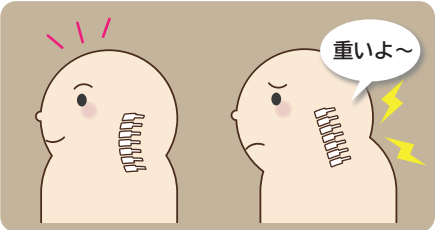
一日にスマホをどのくらいの時間、見ていますか。1～2時間の人から、中には4～5時間もスマホを見ている人は居ませんか。家族や友達との連絡や情報チェックに、スマホはとても便利です。

でも注意が必要です。スマホを使う時、頭を前に傾けてうつむく姿勢では、首から肩、背中にかけての筋肉が強く働いています。人間の頭の重さは、体重のおよそ10%。体重が40キロの人なら4キロの重さをこれらの筋肉が支えるのです。

首の左右にバンドのように斜めに走る長い筋肉や背中の上の部分を含むひし形の筋肉が緊張して固くなり、首こり肩こりにつながるのです。人間の首には、7個の骨（頸椎）がありますが、こうした首こり肩こりが起きると、首の動きがやりにくくなってしまいます。

ちなみに首の長いキリンには、7個の骨があり、白鳥の首には25個の骨がありますが、強力な首の筋肉があり、また前後左右にと良く動く仕組みになっているので、首こり肩こりはないでしょう。

スマホは、とても便利で面白い道具です。でもあまりに長く続けて使っていたり、ゲームで遊んでいると、こりを通り越して痛みを引き起こすこともあります。必ず合間に休みを入れて、両肩回しの運動（前回り・後ろ回り各10回）を行って、こりが起きないように、痛みをきたすことのないように。くれぐれも、スマホにこり（・・）すぎないように！



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。

スクール通信

ダンススクール「HIPHOP クラス」を紹介！

人気の習い事「ダンス」の王道、HIPHOP。テレビや動画で見かけるカッコいいダンスの多くは、HIPHOP がベースになっています。

HIPHOP クラスで大切にしているのは、技術の上手さだけではなく「とにかく踊ることが楽しい！」という気持ちです。音楽に合わせてリズムをとり、自分の体で表現する心地よさを感じながら、みんな自然と満面の笑顔になっていきます。ちょっぴり恥ずかしがり屋な子ども、音楽がかかれば自分らしさをのびのびと表現できる、アットホームな雰囲気が自慢です。

参加者にインタビュー！『夢が一番のダンサー！』

今回は、Sany TOMI ダンススクールのHIPHOP クラスに所属する古平 智晴（こだいら ともはる）くん（小学6年生）にお話を伺いました。智晴くんは、このクラスができた当初から在籍している最初のメンバーです。今年でダンス歴5年目を迎え、ますます練習に励む彼に、現在の目標や先生へのメッセージを聞きました。

——ダンスを始めて、今年で何年目になりますか？

智晴くん：今年で5年目になります。

——5年間ダンスを続けてきて、今後どんなふうに成長したいですか？ダンスに対する思いを聞かせてください。

智晴くん：やっぱり将来はダンサーになりたいので、ダンスをもっと上手になりたいです。

——夢に向かっての意欲が素晴らしいですね！最後に、いつも教わっているHASHI先生をはじめ、スクールのみんなへメッセージをお願いします。

智晴くん：一番のダンサーとして頑張るので、これからもよろしくお願いします！

カメラに向かって、少し照れながらもまっすぐな目で「一番のダンサーになりたい」と語ってくれた智晴くん。HIPHOP クラスを初期から知るメンバーとして、これからもクラスを引っ張りながら大きく成長していく姿から目が離せません！これからの活躍を応援しています。



ダンスが初めてでも大丈夫！まずは体験してみよう！

HIPHOP クラスは、年齢に合わせた3つのクラスに分かれて活動しています。初めてダンスに触れるお子さんも、基礎からゆっくりステップを踏んでいくので安心して参加できますよ。

開催日：毎週水曜日
会場：Sany TOMI クラブハウス
月会費：5,500円（月4回）
クラス：キッズクラス（小学1年～4年生） | 17:00～18:00
ジュニアクラス（小学5年～中学生） | 18:15～19:15
大人クラス（中学生～大人） | 19:30～20:30

【まずはワンコイン体験から！】

1回 500円でお試し体験ができます。事前体験の申し込みは裏面「会員募集」からお気軽にどうぞ。お気に入りの動きやすい服装でお越しください。

staff column SanyTOMI 新メンバーのこのみんです！

東御市に来て、私がやりたいことは「新しい旋風になる！」こと。そして、子どもたちと“本気の遊び”を通して、「やったー！」を増やしていくことです。

そんな私、どんな女の子だったのかというと…とにかくわんぱく少女でした。兄弟がみんな男の子だったこともあり、遊びに制限なんて一切なし。鬼ごっこはどこまでも続き、川に飛び込み、山ではターザンロープを自作。毎日がちょっとした冒険みたいな日々でした。

でも実は、人見知りで人前で話すのは大の苦手。国語の音読の時間は、正直“嫌い”でした。順番が近づくとびびりドキドキしていたのを今でも覚えています。

それが今では、人前で歌ったり、話したりすることが楽しいと思えるようになりました。きっと、いろんな遊びの中で仲間が増えて、「できた！」が増えて、自信と笑顔が少しずつ積み重なっていったからだと思います。

遊びは、ただ楽しいだけでなく、人を変える力がある。

さあ、みんなも一緒に、ヤッター！マンにならないか？

文：このみん



ホームページがリニューアル！



みんなが笑顔、元気になる「Sany TOMI」

Sany TOMI のホームページがリニューアルオープン！！
より Sany TOMI らしくなりました。
是非、ご覧ください！！

QRコードから又は
<https://sanytomi.com/>

