

# ジュニア教室のみんなへ

## ～コーチからのメッセージ～

早くみんなに会いたいよ!



菅原コーチ

みなさん毎日元気に過ごしていますか？今はあまり外へ出て遊ぶことはできないけど、1日も早く学校や教室が再開されることを願ってあと少し頑張ろうね。今はお家の中で運動する方法を考えてください。どんなことが出来るかな？教室が始まったら何をしたらかコーチに教えてください。次会えるのを楽しみにしています。



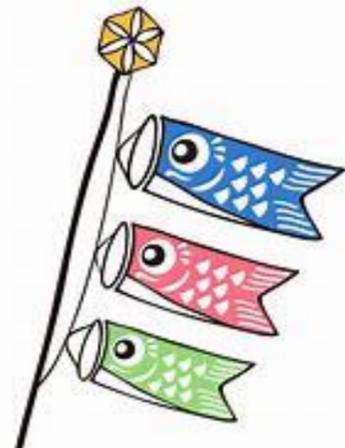
岡田コーチ

お休みの間、毎日5分でもいいので柔軟体操をしましょう！！ポイントは“毎日”というところです。体が柔らかくなると、体が動かしやすくなり、できることがどんどん増えていきますよ！コープでやっている柔軟体操を毎日やることを岡田コーチからの宿題にします！ちなみに岡田コーチは毎日倒立(逆立ち)1分を宿題にしています(笑)また、体育館でみんなと体操・トランポリンができることを楽しみにしていますね(^)



貴村コーチ

みんな毎日笑っていますか？コーチは、誰にも作って欲しいって言われてないのに、マスクを作り続けたり、長い細い風船で犬を作ったり、バルーンアートの練習をしています。ちなみに、貴村コーチのお家は、大きなお兄ちゃんと小学生の男の子が毎日、リビングでプロレスごっこをして遊んでいて、最後は、小学生の男の子が本気になって、負けて泣く…の繰り返しです…。早く、子供達みんながやりたい放題、外で暴られるような(体を思う存分動かせる)日が来ることを祈ります。お母さんが喜ぶのは、ちょっとしたお手伝いと、優しい言葉です！お母さんお父さんを笑顔にしてみよう！あと、「ゆりかご腹筋10回」毎日2セット 背中が痛くない所でやってみよう！



大内コーチ

みなさん、体調はどうですか？コーチはお家でストレッチをしたり、勉強をしたり、お家の模様替えをしたりしています！お家で過ごす時間が長いときこそ、お手伝いしたり、手作りプレゼントをお家の人にあげたり、お家の人からの「ありがとう集め」をしてみよう。会えたときに、どんなことをして過ごしたか教えてね！みなさんと元気いっぱいレッスンができる日を楽しみにしています。



田山コーチ

みんな元気ですか？みんなに会えず寂しいですが、お家のお手伝いなど、いろんな事に沢山チャレンジして下さい！コーチはお笑い番組を見て、たくさん笑うようにしています。コロナに負けないくらい力がある、みんなの満面の笑みをまた、教室で見られるときを楽しみにしています。



やっほ～！マチダコーチです。みんな、そして、お家の方々、元気にしていますか？マチダコーチはもちろん元気に過ごしています。体操教室がお休みだからと言って、ダラダラとゲームやYouTubeばかりに夢中にならないようにね。お家でグーパージャンプ けんけん(暴れると怒られるかな?)フラミンゴ、ブリッジ、背倒立、倒立…出来ることはやっておこう！マチダコーチも倒立、ブリッジなど、みんなのお見本で見せられるように練習していますよ！あともう少し我慢して、また楽しく体操教室で身体を動かせる日を楽しみに過ごして下さい。



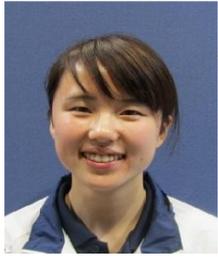
町田コーチ



福井コーチです！みんなに会えなくてさびしいけれど、またお教室が始まったら、一緒にたくさん体を動かそうね♪みんなに会えるのを楽しみにしています。保護者の方へ…大変な日々が続きますが皆様何卒ご自愛くださいませ。



福井コーチ



実村コーチ

皆さん、元気ですか？  
私は元気もりもりですが、計画していた予定がなくなり、お友達と出かけることがなくなりました。でも、おうちにいる時間が増えたので、家族と過ごす時間を楽しんでいます。普段、あまりしていないおうちの手伝いも今はしっかり頑張っています。みんなも、自分が出来るお手伝いをして、お家の人に褒めてもらってね！  
5月に元気で会うために手洗い、うがいは忘れずに！！  
みんなに会える日を楽しみにしています！



小田コーチ

長いお休みが続いていますが、皆さん元気に過ごしていますか？  
家からなかなか出ることができず、お友達と遊んだり、遠くへ出かけたりはできませんが、おうちで工夫して体を動かして過ごしましょう。コーチは家の近くを散歩したり、家族でお料理をしたりして過ごしています。みんなもこの休みを楽しく乗り越えましょう。  
また、元気いっぱいみんなに会えるのを楽しみにしています！



浅生コーチ

浅生コーチです！  
みんな元気にしていますか？  
しっかり勉強して、お母さんのお手伝いもして、家で楽しく過ごして下さい。  
また、体操教室で会った時に、こんなことしたよーって教えてね！



チアダンス  
上田コーチ

みんな元気ですか？  
えつこ先生は、おうちでストレッチやダンスをしたり、元気に頑張っています。  
みんなもおうちの人に、ストレッチやダンスを教えてあげて、みんなで作ってみてね！  
早くみんなとチアダンスがをしたいです！  
うがい・手洗いをしっかりして、また、みんなと元気に会えるのを楽しみにしています。



キッズダンス  
斉藤コーチ

皆さんこんにちは！  
元気ですか？しっかりストレッチとV字腹筋していますか？  
先生は、お家で筋トレしたり、ダンスを考えたり、動画で色々なダンサーを見て勉強したりしています！  
お家では踊りにくいかもしれないけれど、今までの振り付けを忘れないように！そして、手洗いうがいと消毒も忘れないで。  
また、元気な姿で会いましょう！



こむぎ(男の子)



おこめ(男の子)

おとうさん、おかあさん  
いつも  
ありがとう



## 新しいコーチの紹介です！高垣コーチ & 榎根コーチ



高垣コーチ  
担当：ジュニア体操



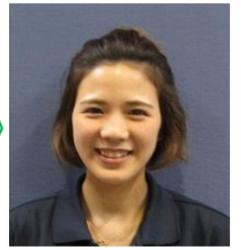
高垣こむぎ & おこめ



榎根コーチ  
担当：親子(水)  
キッズ(水)  
ジュニア体操

はじめまして これからみんなと一緒に体操頑張ろうと、毎日柔軟30秒頑張っている高垣コーチです。  
コロナの影響で、先生もお休みですが欠かさず柔軟と、ハムスターのお散歩は続けています！ハムスター！？そんなんです、実は運動不足解消の為、ハムスターと人がいない近所の広場をお散歩したりしています。  
コーチはコロナのお休みになってしまったことは、「チャンス」だと思っています。普段お家のお手伝いをしていないお友達は、お手伝いをするチャンスです。ゴロゴロばかりではなく、お手伝い、お勉強、柔軟、苦手なことにもチャレンジしてくださいね。  
一刻も早く落ち着いて、みんなに会えるのを楽しみにしています！

こんにちは。榎根コーチです。  
皆さんはごはんを食べる前、おいしいなって思ったとき、食べ終わったとき、お母さんに「頂きます」「おいしいね」「ご馳走様でした」と伝えられていますか？  
私は、1歳の息子に「オイシイ」と言われるととても嬉しいです。笑顔になります！笑顔はお隣のお友達や家族、や大事な人に伝わって、家族が笑顔になると思います。なので家族を笑顔に出来たらコーチも笑顔になります。  
もう一つ。皆さんは柔軟体操は好きですか？私は毎日柔軟をしています。春になってポカポカしてきたので、柔軟が苦手でも体が柔らかくなると思います。継続は力なりです。  
ケガをしにくい体をコーチも作っていきたくと思います。体操教室のお友達と一緒に体を鍛えていきたいと思っておりますので、これからどうぞよろしくお願いたします！



大塚コーチ



内藤コーチ