

愛ふあーすと新聞

愛ファースト新聞/第27号
発行責任者: 鍋島一博
株式会社アイファースト
〒259-0301 神奈川県
足柄下郡湯河原町中央
2丁目18番地26
電話 (0465) 60-4455
FAX (0465) 60-4466

こころと体を育む 体操教室

2009年4月号
29号

2009年4月 神奈中の体操教室



神奈中の体操クラブでは、今まで何万人もの子供を指導してきた経験から、決められたマニュアルを作らず様々な視点から子供の能力を引き出していく指導法を取っています。

◎対象は4〜12歳まで。

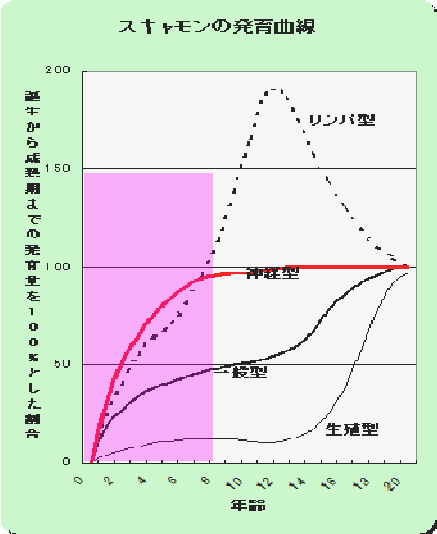
この時期にしか伸ばせない能力があります！人間は成長していく中で、この時期に急激に発達する能力があるのをご存知ですか？

それは、走り込むことでも、筋力トレーニングをすることもありません。左上のスキーマの発育曲線を見ても分かるようにこの時期大切なのは**神経系**の発達です。人間の精神機能は生涯にわたって発達します。その機能を支えるハードウェアとしての神経系は、からだの中でもいち早く発達する部分なのです。出生後から急激に発育し、4・5歳までには成人の80%程度にも重量を増します。この頃の子どもたちは大変な勉強家であり、どんなことでもすぐにマスターしてしまう素晴らしいスポーツマンでもあります。眠っているとき以外は決して退屈はしていません。

神経細胞と神経細胞がつながりやすく、つながった神経細胞は元に戻ることはありません。一度自転車に乗った人がしばらく自転車に乗らずとも十年後にも乗れるということなのです。

この神経細胞がまだつながりやすく、体力的にもいろいろな動作ができるようになる時期は9〜12歳だといわれています。ですから、『**ゴールデンエイジ**』とよばれ、何をやってもすぐできてしまう年代だといわれています。(『即座の習得』)

十二歳までにどんな運動をしていくかでその子のスポーツ人生が変わってくると言っても過言ではないでしょう。小学生・中学生までは試合の結果や勝敗が重要ではないのです。骨格が大体完成してくる高校生くらいに、一番良い結果を出せることが、その子にとって最高の人生になってくるのではないのでしょうか。長い目で子供の可能性を最大限に伸ばしてくれるコーチと出会えるかどうかで、決まってしまうのです。



すべてのスポーツの基本は体操です。

【自分の姿勢を保持する能力】

柔軟性

【しなやかに衝撃を吸収することで怪我を防ぐ力】

敏捷性

【不意に起こったことに対して瞬時に反応し対処する力】

協応性

【目で何かを見ながら手や足を動かしたり、ボールを動かしたりする力】

巧緻性

【イメージした動きや表現、ボールコントロールなどをスムーズに且つ正確に実施する力】

この五つの能力を総合的に伸ばしていきます。跳び箱、マット、鉄棒、ボール遊び、リトミックを通じて、運動能力の基礎を作っていくことを目標とします。

コーチは今井浩一氏。



日本体育大学体育学部健康学科卒業。体操・サッカー・スイミング等指導経験が豊富なので、広い視点からレッスンを展開します。その日の子供たちの状態、気持ちの乗り具合を見てレッスンの内容を自由自在に変えていきます。今までの経験で培った引き出しの多さも魅力の一つです。また、運動を指導するだけでなく、挨拶・礼儀・協調性といった人間性も指導していくところも素晴らしいコーチです。

まさに心技体すべてをバランスよく育てていきます。

今井氏の指導方針は運動の根本的な楽しさを伝えること。

スポーツの楽しさを知っている

辛い練習にも耐えられる

どんどん能力が伸びていく

子供たちに体を動かす楽しさを教えたい！神奈中はそんな熱い志を持ったコーチが指導します。

スポーツ少年団に入るうにも、親御さんの仕事で忙しくて土日の引率が出来ない、体力に自信が無いため心配という方、神奈中ならそんな心配はいりません。



運動が苦手だった子が、こんなことまで出来るようになります！

当然、自信がつくに決まっていますよね。ここまで来ると、一家そろって今井コーチのファンになってしまいます。

また、神奈中さんのいいところは、スキー教室やデイズニールランドツアー・サマーキャンプなど、神奈中スイミングが主催するイベントにも参加できることです。

今、苦しい時代で奥様も働いていらっしゃるご家庭も多いと思います。普段、お仕事が忙しくてお子さんを遊びに連れて行けない方には、最初から最後までコーチ達が責任を持って預かってくれますので、非常にありがたいですね。

まずは**無料体験**を受けてみてください！

協調性のある子
根気強い子
礼儀正しい子
思いやりのある子
明るい子

「そんなお子さんに育ってほしい。」「そんな願いを神奈中体操クラブが叶えてくれますよ。」

大人になっても健康第一！



成人クラスも同時オープン！
ヨガスタイルストレッチ・いきいき体操
フラダンス・エアロフィットセラピー
リフレッシュシェイプ・ファイティングエアロ・マットピラティス・健康体操

ご自分に合った運動が見つかると思います！

神奈中は、皆様の生涯スポーツを応援します！

神奈中スイミング小田原校

小田原市栄町四・一・二・一・二
スポーツプラザ 4階

TEL 0465-23-0450

(記事 高野 聖太郎)

参考文献

「スポーツ医学レポート」加藤義弘氏(岐阜大学医学部)

「クリエティブサッカー」コーチング Jby 小野 剛氏



愛ふあーすと新聞

愛ふあーすと新聞/第30号
発行責任者: 鍋島一博
株式会社アイファースト
〒259-0301 神奈川県足柄下郡湯河原町中央2丁目18番地26
電話 (0465) 60-4455
FAX (0465) 60-4466

こんな時代だからこそ...
**難しいことは、信頼できる
プロに任せて下さい!**

2009年4月号
30号

空本税務会計事務所

学生時代、会計士や税理士になろうとして財務諸表や企業会計をかじったことがありました。その時勉強したことが今の仕事に大変役に立っており、空本税務会計さんの事務所に何うと懐かしく感じます。



ご商売を行っている皆様、会計事務所・税理士に帳簿作成や税金計算だけをお願いしていませんか? 税理士とは様々な経営上の問題を会計、税務の両面について解消してくれるパートナーであるべきです。

そこでご紹介するのが空本税務会計事務所さんです。昭和四十二年に設立、申告書作成、相続・贈与税申告、会社設立ほか、経営再建策のアドバイスを業務も行っていきます。また、関連会社の有限会社西湘計算センターさんは帳簿の記帳整理を手掛け、空本税務会計事務所とのタッグを組み、お客様には大変喜ばれています。

創立者である**空本善吉先生**と息子さんの**善孝先生**、また六名の女性スタッフさんがいます。息のあった仕事ぶりで地元湯河原は勿論のこと、熱海から東京まで幅広いお客様がいらつしやいます。



息子さんの**善孝先生**は**事業再生アドバイザー**、**ファイナンシャルプランナー**の資格を持ち、会社の経営上の問題点を鋭く指摘、**会社経営のパートナー**としてお役に立つこと間違いありません。「相談は思った時が吉」迷わず、ご連絡を...



空本税務会計事務所
有限会社西湘計算センター
湯河原町土肥一・五・六七

【電話】
○四六五・六三・二一八八
【FAX】
○四六五・六三・四三三三
営業時間 8:30~17:00
(記事 川瀬 広泰)

街かどかわら版

静岡まつりに行ってきました。会場は駿府城です。ちょうど桜が満開で、花見客も多く春爛漫の城内でした。珍しいワンショットをゲットしましたので紹介します。
なんと**花魁**の御一行を目にすることが出来ました。その艶やかさには感心してしまいました。やっぱり日本独特の美しさがいいですね!

(記事 松原秀夫)



湯河原にも食事処は数多くありますが、一風変わったのぼりの蕎麦処を見つけました。その名も「名月庵 笹の雪」



平成二十年の春先に出来た新しいお店ですが、ご主人はその道四十数年という一本気な職人。「湯河原には数多くのお蕎麦屋さんがあります。差別化を図る為に私は**クマ笹**に目をつけたのです!」

◎**クマ笹**とは主に高原地帯に群生するタケ科の植物で、生命力がとて強く、特に高山の厳しい環境で育ったクマ笹は医薬品の原料としても使用されるそうです。成分は脂質に親和力が強く作用する為、

- ・**脂肪**
 - ・**コレステロール除去**
 - ・**疲労回復**
- などに効果があるとされています。そんなクマ笹のエキスを練り込み手打ちで打ち上げたのが

愛ふあーすと新聞 発行責任者/鍋島一博
株式会社アイファースト

【本社】
神奈川県足柄下郡湯河原町中央二丁目十八番地二六
電話番号 0465-60-4455
ファックス 0465-60-4466
Eメール hoken@ifirst.jp
【スーパーオフィス超営業所】
神奈川県足柄下郡湯河原町土肥一丁目六番地十
電話番号 0465-60-0755
ファックス 0465-63-3255

- ◎**【仕事内容】**
- ◎お客様の人生設計に合わせた資産形成/夢の実現へお手伝い
- ◎財産・身体の危険回避/不測の事態への備えプラン
- ◎ペイオフ対策/40K年金/交通事故トラブル相談等ご提案
- ◎経営相談/営業推進/人材教育/接客教育/組織改革
- 人事制度改革/安全運転教育/財務分析サービス
- 金融機関取引対策
- ◎総合リスクコンサルティング/リスク管理ご提案
- ◎マンション管理・ビル管理に関するアドバイス
- ◎地元企業様、専門家(弁護士・税理士・中小企業診断士、等)との提携による「困った解決ネットワーク」提案
- お客様が疑問に思っていること、お困りのこと、何でもご相談させていただきます。

【取得資格】

- ・AFP会員「3名」(日本FP協会)
- ・トータルライフコンサルタント認定(生命保険協会認定)
- ・損害保険代理店専門試験コンプライアンス(法令順守)
- ・損害サービスドクターコース資格(東京海上日動火災保険㈱)
- ・宅地建物取引主任者(神奈川県第056436号)
- ・二級建築士
- ・住宅ローンアドバイザー
- ・銀行業務検定 財務2級・法務2級・税務3級
- ・全国信用金庫協会上級実務試験



名物「天ぷら付笹切りうどん二重」

また、ご主人は**お腹を満足させる量**にもこだわりを持っているのです。通常の笹切りうどんも二重、三重と用意されていて、大食漢の私の胃袋も満たしてくれました。



喉き抜きて賞味最高です。ぜひご下さいませ♪
ご主人曰く、旨さは群を抜いて最高です。ぜひご下さいませ♪

「手でこね、足で踏み、包丁で一本づつ心をこめて、ていねいに作っています。是非ご来店下さいませ。湯河原町内への出前も行っています。」
新しい名物の味見はお済みでしょうか?

湯河原町中央二・四・一
TEL 0465-64-0333
営業時間 11:00~19:00
【火曜日は15時まで】

定休日 水曜日
(記事 荒井 正太郎)

出典 「クマ笹エキスはこんなに効く」
医学博士 大泉高明著
宙(おおぞら) 出版