



# マンボ～ニュース

～ Let's swim for your health ～

西条スイミングクラブ  
〒793-0042  
西条市喜多川八丁784-1  
0897-56-7300  
0897-56-7333  
(FAX)

## ♪ 子供会員様ご紹介♪

今回、いつも明るく元気にお話をしてくれる木下遥希君を紹介します。



### お母様への質問

スイミングを習うきっかけは？

◎体力づくりの為です。おかげで体力がついたように思います。

スイミングに通わせて良かった事は？

◎病気にかかりにくくなりました。

### 遥希君に一言

◎これからも頑張ってスイミングに通おうね♪今年の夏、プールで一緒に泳ぐの楽しみにしてるよ(^-^)

### 遥希君への質問

スイミングを習って良かった事は？

◎体が柔らかくなった。

スイミングで1番楽しい事は？

◎ロングビート板等で遊ぶのが楽しい(^O^)

これからの目標は？

◎体力をつけていく事。

☆水曜日と木曜日の週2回通われているので、どんどん泳いで体力をつけながら、練習を頑張ってください(≧▽≦)



## スタッフ挨拶

皆さんこんにちは(\*^▽^\*)斉藤千夏です。

去年長女が結婚し、さらにこの春、次女が高校を卒業し仙台に引っ越しをします。これでやっと子育てが終わった感じの安心感と寂しさが入り混じっている感覚です。

今思うと、忙しい時期には毎日時間に追われ余裕もなく、あっという間にここまで来て楽しんで来た余裕もなかったように思います。悩んだりイライラしたりすることも沢山ありましたが、この仕事をしながら成人の会員様には悩みを聞いてもらったり、今は子供の指導はしていませんが、元気に練習している子供を見て元気をもらったりして、この仕事をしていて本当に良かったと思うことも何度もありました。

これからも元気に明るく、皆さんに『プールに来て良かった!』と思われるような指導をしていきたいと思えます(/ω•)/ たまに?厳しいかもしれませんが(笑)これからもよろしくお願い致します。プールでお待ちしております!!

(斉藤)

## 花言葉

皆さん花言葉をご存じですか?花には、それぞれの特徴などによって象徴的な意味を持たせた花言葉があります。誰かに花を贈る際、花言葉をメッセージで添えるなどすると、より思いが伝わるのではないのでしょうか。いくつかご紹介致します。



カーネーション(赤)…母への愛  
ガーベラ(黄)…親しみやすい・究極美  
(白)…希望・常に前進  
バラ(黄)…友情・愛情の薄らぎ・嫉妬  
(青)…夢かなう・不可能・奇跡



チューリップ(ピンク)…誠実な愛・愛の芽生え  
コスモス(赤)…愛情・調和  
ヒヤシンス(黄)…あなたとなら幸せ・勝負  
アサガオ(全般)…固い絆・愛情・はかない恋  
コショウラン(全般)…純粋な愛・幸福が飛んでくる  
グリオサ(全般)…栄光・勇敢  
ポインセチア(全般)…祝福・幸運を祈る・清純  
スイートピー(全般)…門出・別離・ほのかな喜び  
イチゴ(全般)…尊敬と愛情・幸福な家庭  
スズラン(全般)…再び幸せが訪れる・純粋  
ゼラニウム(全般)…真の友情・尊敬・信頼



## 映像視聴時間と体力低下

皆さんの一日の映像視聴時間は平均何時間ぐらいでしょうか?テレビ・スマートフォン・タブレット・パソコンと様々なもので映像視聴できますが、朝起きてから学校や仕事に行くまでの時間、学校や仕事から帰ってきて寝るまでの時間、スマートフォンやタブレット・パソコンは持ち運びできるのでテレビよりは視聴時間が長いと思います。

全国体力テストで質問紙調査の結果、平均時間が3時間以上だと小中学生男女全てで、それぞれの平均を下回っているそうです。

質問紙調査ではスマホやパソコン、テレビ、ゲームなどの映像を視聴する時間を尋ね、平均合計点との関係を調べました。小学5年生の男女はいずれも最も視聴時間が短い『1時間未満』で合計点が最も高くなり、中学2年生の男女は『1~2時間』が最も高くなりました。

視聴時間が長くなると合計点が低下する傾向にあり、最も長い『5時間以上』は小中学生男女全てで最も低かったそうです。視聴時間が増加すると外遊びの時間が減り免疫力の低下だけでなく、姿勢や目が悪くなるなどの影響もあるとされています。

もう少しで春休みに入りますが、一日の視聴時間を決めておくなどして、外遊びもしながら過ごしてみてください。もしかしら体力テストの結果も良くなるかもしれませんね(^\_^)/

# マンボ～ニュース vol. 53

## ☆ 成人会員様ご紹介 ☆

今回は、午前中にご利用頂いている  
松井照江様をご紹介します。



スイミングを始められたきっかけは？  
◎健康の為に、泳げるようになったらいいなと思い始めました。

スイミングを始めて、どのような生活の変化がありましたか？

◎肩こり等が減って、体が楽になり前向きになりました。

今、何泳ぎの練習中ですか？また、その泳ぎの難しい所はありますか？

◎バタフライと平泳ぎを練習中で、バタフライは息継ぎと手、平泳ぎは足が難しいです。

今後の目標は？

◎バタフライと平泳ぎが、いつも25M泳げるようになりたいです。

松井様より

「コーチや会員みなさんが、とても温かくて、とても良い時間を過ごさせてもらっています。」

☆いつも熱心に頑張られている松井様。これからも目標実現と楽しい時間を提供出来るよう、スタッフ一同努めていきたいと思っております。

## ダイエット企画

段々と暖かくなり、薄着に変わってくる季節ですね。皆さん、正月太りの残りや冬の間蓄えた脂肪が気になりませんか？30歳を過ぎた頃から、加齢と共に基礎代謝量が減り、筋力も低下して腹回りや下半身に脂肪が付きやすく取れにくくなりますよね。

私達インストラクターは、水着が主な仕事着で常に見られているという意識を持って体型維持を一応気にはしていますが、当クラブのインストラクターのほとんどが30歳を過ぎており、同じ悩みを持っているというのも現実。

そこで、黒川コーチと塩出美樹コーチが奮起してダイエットに挑戦します。ダイエットと言っても、体重を減らすことや、見た目を変える為に筋肉を付けて引き締める等、目的や方法も様々。

黒川コーチ・・・自分に厳しく夕方以降は何も食べず、週2回キックボクシングでのトレーニングと、ランニングで、期間内に目標7kg!!

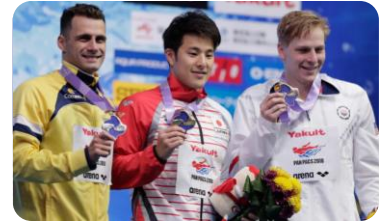
塩出美樹コーチ・・・下半身が気になり出しているので、プールでは板キックでヒップアップを目指し、その他、バランスボールで腹筋やインナーマッスルを鍛えつつ、筋トレも少しずつ入れて全体的に引き締めを目標!!



10代・20代とは違い、すぐには効果が出にくいかもしれませんが、次号のマンボ～ニュースに良い結果が載せられるように頑張ります(^o^)

## 2020東京オリンピック

2020年東京オリンピック開催まで、あと1年弱となりました。そこで、オリンピック開催までの期間、マンボ～ニュースで競泳の注目選手について取り上げていこうと思います。



今回は、瀬戸大也選手です。2018年12月、世界短水路選手権では200mバタフライで1分48秒24の世界新記録を

樹立し優勝しました。オリンピック開催時は26歳と、いい年齢で200m・400m個人メドレーでもメダルが期待されます。2016年のリオデジャネイロオリンピックでは、400m個人メドレーで萩野公介選手とのダブル表彰台（萩野・金/瀬戸・銅）がありましたが、2020年はどうなるでしょうか(≧▽≦)

今回は、2020東京の選考基準についても紹介していきますので、お楽しみに！



## 新元号のおはなし

2月初旬、政府は5月1日の改元に先立ち、4月1日に新元号を公表すると発表がありました。ネットやTVでは新元号がどのような漢字となるのかが話題となっていますが、選定にも以下のような決まりがあるようです。

- 1) 国民の理想としてふさわしい良い意味を持つ
- 2) 漢字2字
- 3) 書きやすい
- 4) 読みやすい
- 5) 過去に元号や天皇の死後の「贈り名」として使用されていない
- 6) 俗用されていない

次の元号についても、これらをもとに決定されるようですが、どのような漢字が使用されるのでしょうか？

「大化」から「平成」までの247の元号で使用された漢字は72字となっており、使用頻度が最も高い漢字は「永」の29回。次いで「天」「元」が27回、「治」21回「応」20回となります。そして、この5つの漢字を含む元号は115あり、全体の46.6%となります。さらに、6～10位（正、文、和、長、安）を加えると176（71.3%）にもなります。

同じ漢字が繰り返し使われているということは、確率だけで考えると、新元号もこれらの漢字から選ばれる可能性が高いようですが、どうでしょうか？

どのような元号になるとしても、明るい未来を想像できるような元号になるといいですね。

## お知らせ 春の入会キャンペーンについてお知らせ

3月下旬に、春の入会キャンペーンを予定しております。詳細は後日館内PR等でお知らせしますのでお楽しみに！

## 館内フリーWi-fi設置についてのお知らせ

当クラブにてフリーWi-fiを設置しております。詳細は館内PRにてご確認ください。



発行	2019年	3月	8日
西条スイミングクラブ			
〒793-0042	0897-56-7300		
西条市喜多川八丁784-1	0897-56-7333 (FAX)		