



# マンボ～ニュース

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)

～ Let's swim for your health ～

## ♪ 子供会員様ご紹介 ♪

今回は仲よし兄妹、<sup>ふじいり たらう</sup>藤井理太郎君と、<sup>ゆうこ</sup>結子ちゃんをご紹介します。



### お母様に質問

スイミングを習うきっかけは何でしたか？

◎もともと体力もなく気管支系が弱かった事もあり、小児科医の勧めもあってスイミングを習う事を考え始めました。又、水遊びは好きでしたが、泳ぎの教え方が分からなかったのので、プロにお願いしようと思いました。

スイミングに通わせて良かった事は何ですか？

◎泳ぐ楽しさを知る事ができた事と泳げる自信がついた事です。又、体力がついてきたのか、体調を崩す事が少なくなりました。

理太郎君結子ちゃんに一言お願いします。

◎進級テストで合格できない時もあるけれど、諦めず、自分のペースで頑張っね。

### 理太郎くん、結子ちゃんに質問

スイミングで一番楽しい事は何ですか？

◎理太郎くん⇒背泳ぎの練習ができること！

結子ちゃん⇒テストで合格をもらえること！

これからの目標は何ですか？

◎理太郎くん⇒先生みたいに綺麗に泳げるようになりたい

結子ちゃん⇒クロールが泳げるようになりたい

理太郎君へ、3時のクラスと4時のクラスのいい所は何ですか？

◎3時のクラスでは、泳ぐ為に必要な事を、遊びを通して楽しく教えてもらえる所。4時のクラスでは、小学生のお兄さん、お姉さんみたいに、上手になりたいと目標をもてる所。

☆2人共、これからも目標を目指して練習頑張っね♪

## スタッフ紹介

今回は、2月5日で19歳になったばかりの武田知香コーチを紹介します。

最近色々な入浴剤を試してみるのにはまっている武田コーチは、『400円払っているのにプリクラが盛れない』というのが悩みだそうです(；▽；)若い武田コーチならではの悩みですね♪右図がプリクラです。カラーはHPで見れます。

趣味はSNSと音楽鑑賞。特技はバレーボールで子供の頃からしており、今もたまにしています！

早起きが苦手で、毎日目が覚めるとまず1曲音楽を聞いてからじゃないと動けないという、完全な夜型タイプ。『朝に強くなりたい！』と思ってますが、人はなぜ布団に入ると眠たくなるのか疑問に思う毎日です(´・ω´)ぜひ皆さん教えてあげてください(＾－＾)♪



### 武田コーチからひとこと

「社会人、コーチとしてもうすぐ1年まだまだ未熟ですが、これからも一生懸命頑張ります！よろしくお願いします！！」

## スタッフ挨拶

みなさんこんにちは！2020年最初のマンボ～ニュースです。つい最近1年のスタートを切ったばかりだと思っていたのに、気付けばもうすぐ3月。あっという間に新年度のスタートとなりますね。

新年度が始まると2020年の日本は、一気にオリンピックムード一色でしょうか？

これまでマンボ～ニュースではオリンピックに関する記事を、水泳を中心にいくつか取りあげてきましたが、皆さんは今年のオリンピックをどのように楽しみますか？

自国開催ということで現地で観戦される方もおられるでしょうし、スポーツ観戦はやはりTVで分かりやすい解説付きが一番！という方もおられるでしょう。楽しみ方は十人十色ですが、その楽しみ方をより充実させる方法を私は知っています！それは、実際にその競技を体験してみる事なのです！実際に体験してみることで、観戦時に選手の気持ちに寄り添えるのです。

また、あまり興味のない競技であってもとりあえずかじっておくと、意外と楽しかったりもしますし、ちょっと体験があるだけで観戦時の充実感はまったく違ってきますよ。

2020年、当クラブでは、現会員の方にはより深く、これから始めようかと検討中の方には新しく新鮮な体験から水泳の楽しさを実感して頂くことで皆様に東京オリンピックを何倍も楽しんで頂きたいと思います。

2020年も1年間よろしくお願い致します。

(塩出剛)



## 花粉症対策



春が近づき暖かな日が増えるにつれて花粉症が気になる時期になってきました。インフルエンザの流行もおさまらない中、風邪なのか、花粉症なのか分からない症状もでてくるでしょう。予防の為に花粉症について知っておきましょう。

花粉症は風邪とは違い、熱はほとんど出ませんが目のかゆみやくしゃみの症状が現れます。

花粉症の予防方法とは…？

外出時…気温の高い日、前日が雨は外出を避け、花粉が付きにくい素材のコート着るようにし、マスクやメガネで予防しましょう。

帰宅時…手洗いうがいでだけでなく、目や顔までしっかり洗うようにしましょう。

普段から室内を清潔にし、定期的に窓の掃除をして花粉の拡散を予防しましょう。

これまで花粉症で悩まされたことのない方もいつ発症するかわかりません。ぜひ、花粉症について覚えておきましょう！！



# マンボ～ニュース vol. 56

## ☆ 成人会員様ご紹介 ☆

今回の成人会員様のご紹介は、午前中にご利用頂いている神八末子様です。

2019年6月にご入会頂き約8ヶ月!! 現在、バタフライを練習中の神八様にお話を聞いてみました。



スイミングを始めた理由は?

◎健康の為に運動をしたかったので始めました。

スイミングを始めてよかったと思うことは?

◎泳ぐ事ができなかったが、コーチの指導のお蔭でクロールが泳げるようになり、日々達成感を感じています。

他のスポーツにない水泳の良さは?

◎陸では味わえない浮遊の感覚で全身を使ってバランス良く体を動かす楽しみがあります。

健康の為に何か気を付けていることは?

◎栄養のバランスのとれた食事と、適度な運動です。

今後の目標は?

◎上手く泳げるようになったら、クイックターンがしたいです!

☆スイミング以外にも山登りが趣味とアクティブな神八様(^◇^)クイックターン楽しみにしています☆

## 2020 東京オリンピック

東京五輪競泳有力選手の紹介をするこのコーナーも4回目となりました。今回は200m自由形の日本新記録保持者・松元克央選手を紹介します。



「カツオ(克央)」の愛称で親しまれている松元選手は福島県出身、186cmの大型スイマーで、小学生時代から全国大会での優勝経験もあり国内トップスイマーとして活躍してきましたが、200m自由形はオリンピック・世界選手権で男女を通してメダルの獲得が無く日本人には難しい種目と言われており、世界大会では松元選手の活躍が目立つ事ありませんでした。しかし、昨年の世界選手権で1分45秒22の日本新記録で銀メダルを獲得。カツオの知名度が一気に上昇しました。

松元選手のコーチはスポーツ庁長官・鈴木大地氏を育てた方で、かなりハードな練習する事でも有名です。「練習はウソをつかない。大舞台では100%の力は出せない。80%の力で金メダルを取れるくらいの実力をつける。」という言葉で松元選手自身「その通りだ」と受け止め、4月の日本選手権では1分44秒台を目標に練習に励んでいるようです。

次回、このコーナーも最終回を予定しております。一人でも多くの日本人が五輪で活躍してくれるといいですね。



## 2019年クリスマス会紹介

去年の12月15日(日)に開催した、毎年当クラブ人気のイベントを皆さんはご存知でしょうか?そうです、クリスマス会です。プールで遊んで、プレゼント抽選をして、有料模擬店も人気です。

今回のクリスマス会は、以前から『いっぱい遊びたい!!』という声もありましたので、プール内でのイベントを行わず、たっぷり自由遊泳の時間を作りました。いっぱい遊べて、中には休憩を取りつつ最初から最後まで、プールで楽しんでくれていたお子様も!!



プレゼント抽選は、例年の、特賞のようなすごいプレゼントではなく、申し込んで頂いた参加者全員に、図書券や水泳道具やお菓子等、何か当たるプレゼント抽選で、それぞれ何が当たるかわからないドキドキ感がありました。

お陰様で、参加募集人数の定員に達し、当日の欠席者も少なく、大盛況でした。今年も9月頃から計画予定なので、『こんな事がしたい!!』や『こんなプレゼントが欲しい!!』等、希望を教えてくださいね(\*^▽^\*)



## アクアティクスセンターの今後の使用と仕様

間近に迫ってきた4年に1度のスポーツの祭典。各競技が行われる競技場も次々に完成していますが、オリンピック仕様の為、総工費や会場のキャパシティーは相当なものとなっています。オリンピックが終わってからはどのような形で使用されていくのか?

完成した会場の仕様とオリンピック後の使用方法について調べてみました。調べてみたのは、当然ながら水泳会場となる「東京アクアティクスセンター」です。

まずは仕様から。地下1階・地上4階建てで座席数15,000席。プールはメインプールとサブプールがあり、ともに50mで10レーン仕様。(可動式の壁により25m×2面仕様にもなる)五輪時は最も深い3m仕様となるが、ジュニアなどの大会では可動式の床によって水深を変更できる。

こけら落としは今年の3月末に行われる春季ジュニアオリンピック。

五輪後の使用方法はどうなるのでしょうか?観客席は5,000席まで削減。年間100大会での利用を見込んでおり、年間来場者数は100万人を掲げています。

なお、現在国際大会等で使用されている辰巳国際水泳場は、スケート場として生まれ変わる予定とのこと。

## 2020年春の入会キャンペーンについてのお知らせ

今年も春の入会キャンペーンを実施予定です!

3月下旬～を予定しています。内容が決定次第、館内PR・当クラブホームページにて告知致しますので、お楽しみに!

|               |                    |    |     |
|---------------|--------------------|----|-----|
| 発行            | 2020年              | 2月 | 22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) |    |     |