



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♪



今回は、毎週火曜日と木曜日の17:00のクラスにほとんど休まず、真面目に来ている宝田江美ちゃんを紹介しします。

お母様に質問

スイミングを習ったきっかけは何でしたか？

◎体力づくりの為です。

スイミングに通わせて良かった事は何ですか？

◎体調を崩さなくなった事と友達が増えて楽しく練習している事です。

江美ちゃんに一言お願いします。

◎楽しみつつも、一生懸命練習頑張ってね。目指せ1級!!

江美ちゃんに質問

スイミングを週2回習って良かった事は？

◎泳ぐのが早く上手になれるし、色々な学校の友達と仲良くなれる事(^^) /

スイミングで1番楽しい事は？

◎ロングビート等で遊ぶ時間が楽しい!

これからの目標は？

◎1級まで頑張る!

☆これからも1級目指して、練習頑張っていきましょうね♪

体に良い砂糖

砂糖は大きく分けると、「精製された砂糖」と「完全に精製されていない砂糖」の2種類があります。(精製とは、砂糖を作る過程で不純物を取り除き、甘みだけを抽出する作業のこと)精製された砂糖の方が甘みはハッキリしていますが、不純物を取り除く精製工程で栄養素がほぼ失われてしまうため、健康を意識するならば栄養が残された完全に精製されていない砂糖がおすすめです。具体的には、前者が上白糖やグラニュー糖などの白く水に溶けやすい性質を持った砂糖で、後者が白砂糖に比べて完全に精製されておらず茶色く色が残ったもので、きび糖・黒糖・てんさい糖などです。完全に精製されていない砂糖は、種類によって特徴が異なります。自分の体質や好みに合わせて選ぶのがいいですね♪

【きび糖】栄養価の高さでは黒糖に劣りますが、ある程度のミネラルを残しながらクセや雑味を消した砂糖のため上白糖の代用にやすく、上白糖に慣れ親しんだ日本人には比較的使いやすいというのが大きなメリットです。てんさい糖よりもカリウム・カルシウム・リンなどのミネラル分を多く含んでおり、味にコクがあって煮物などに用いると素材が持つクセを和らげてくれます。また黒砂糖よりもマイルドな味わいなので、黒砂糖の風味が苦手な方にも使いやすいです。

【黒糖】サトウキビのしぼり汁を、そのまま煮詰めて砂糖にしたものが黒糖です。全く精製されていないのでミネラル分が大変豊富で、強いコクと風味があるのが特徴。栄養価が非常に高く、特にカリウム・カルシウム・鉄分・リンの含有量は完全に精製されていない砂糖の中でも群を抜いています。ミネラル以外にビタミンやたんぱく質も含まれていますが、100gあたりの総カロリーはきび糖やてんさい糖に比べて最も低く、調味料というよりはヘルシーな栄養食といっても差し支えないほどです。

【てんさい糖】てんさい糖の原料は砂糖大根やビートと呼ばれる野菜で、国内ではほとんどが北海道で生産されています。見た目は大根やカブのような形をしていますが、実はハウレン草の仲間。白い根っこの部分を粉砕し、煮出すことで甘味成分を抽出します。ミネラル成分はきび糖や黒糖に比べて少ないですが、なによりオリゴ糖が含まれているのが大きな特徴。栄養豊富なオリゴ糖は、健康維持にも役立ちます。

気になる種類はありましたか?色々な用途に分けて使うのも、性質に特化しているのを使うのもいいですね(*´艸`)

スタッフ挨拶

皆さんこんにちは。暑い夏も終わり、いっきに肌寒くなりましたね。寒くなっても私は館内では半袖、短パンで元気いっぱい毎日です。食欲の秋と言う事で、見ての通り食もすすみますが、実は栗は苦手です(笑)たくさん食べてたくさん動くのがBESTですが、実際なかなか動けなく、定期的に当クラブをご利用して頂いている皆様の事を尊敬しています。秋冬だからこそ重い腰を上げて私達と一緒に運動しましょうと言いたい所ですが、説得力がないのでやめときます(笑)逆に、私自身皆様を見習って、頑張りすぎない程度に運動を心掛けていきたいと思えます。いつかスマートな自分に出会えることを夢見て頑張ります!みんなで寒い冬をのりきりましょう!!
(黒川)



コロナ禍でのスポーツ・スポーツ観戦について

コロナウイルスの影響を受け、中断・中止を余儀なくされたスポーツ界。県内でも同じく中断・中止が様々なスポーツで相次ぎましたが、夏あたりから少しずつではありましたが、コロナ対策を講じながら徐々に再開されるようになりました。しかし、その姿はコロナ禍前とは全く違う風景となっており、プロスポーツに関しては醍醐味である応援(声援や選手とふれあう事)が禁止。入場数についても制限される事に。アマチュアスポーツに目をやれば開催する事すら困難なスポーツもありました。

水泳競技については、夏場あたりから再開されてはいますが、やはり以前のようにはいかず、大会に参加できる選手と全く参加できない選手の差がかなりあります。

このような状況ではありますが、全てが悪い方向へ向かっているわけではなく、今のような状況だからこそ分かったことや、楽しみ方もあります。プロスポーツでは応援が禁止されたことで、競技中の音がとても良く聞こえます。選手間でのやりとりさえもはっきりと聞き取れます。プロ選手がこんなにも頻りにコミュニケーションを取り合っている事は衝撃的体験です。子供のスポーツに関しても同じような発見がきっとあるのではないのでしょうか?

現在、水泳競技は県内の全公認大会をリアルタイムでyoutube配信しています。コロナ前では遠方に住む祖父母に観戦してもらうことは中々なかった事だと思いますが、こんな状況で会う事はできないけれど元気な姿を見てもらうことが出来ます。

なかなか先が見えず、スポーツをするのも大変な世の中ではありますが、今だからこそ出来る応援で盛り上げましょう。

マンボ～ニュース vol. 58

成人会員様紹介

今回ご紹介する成人会員様は、お昼にご利用頂いている片上末美様です。授業のコースに入り、いつも明るく一生懸命泳いで頑張っている片上さんにお話しを伺いました。



スイミングを始めたきっかけは？

◎30年程前、子どものスイミング入会前見学に来た時、魚のようにスイスイと、アメンボのように軽く泳ぐ女性を見て憧れましたが、ずっと入会を温め、還暦記念に入会を決めました。

スイミングを始めて良かった事は？

◎風邪をひきにくくなったとはよく聞きますが、本当でした。

得意な泳ぎと苦手な泳ぎとそれぞれの理由は？

《得意な泳ぎと理由》◎背泳ぎ 顔をつけなくていいから。

《苦手な泳ぎと理由》◎クロール 息継ぎが苦手(^_^)

健康の為に気を付けている事は？

◎常に体を動かす事。

今後の目標は？

◎クロールで軽くスイスイ長距離泳げるようになりたい!!

道は遠いかもしれませんが・・・。

☆皆さんとの楽しいお話し時間も大切にしつつ、100m優雅に泳ぐ事を目標と一緒に頑張ってくださいね(^.^)

食生活の見直し

《こんな生活がメタボを招く(´;ω;)》

- ・朝食を抜く ・デスクワークで動かない
- ・脂っこい食事が多い ・食べてすぐ寝る
- ・夜食を食べる ・近くに行くのも車



食べた分のカロリーを運動などで消費すればよいのですが、食べすぎや運動不足など、エネルギーの摂取と消費のアンバランスが続くと内臓脂肪が蓄積していきます。食生活を見直し健康的な体をつくりましょう!

《食生活改善の10か条》

- ①よく噛んで食べましょう。
- ②1日3食、規則正しい食事をしましょう。
- ③どこか食い肥満の原因です。
- ④早食い、ながら食いは止めましょう。
- ⑤食器をひとまわり小さくしましょう。
- ⑥野菜を先に食べましょう。
- ⑦腹八分目を意識しましょう。
- ⑧目に触れる所に食べ物を置かないようにしましょう。
- ⑨間食は時間と量を決めましょう。
- ⑩外食の時は単品よりも定食を選びましょう。



2020 TOKYO 有望選手紹介

この記事の連載を決めた一年前、この選手の紹介ができるとは思っていませんでした。今回は、萩野 公介選手です。水泳をする人なら誰もが知っていると言えるくらいの有名選手ですね。



生後6ヶ月からベビースイミングを始め、幼稚園で選手コース、小学生低学年から数々の記録更新をし、2012 ロンドン五輪で銅メダル、2016 リオ五輪で金メダルと大活躍を見せてくれました。プライベートでは、歌手の

miwaさんと結婚され、第1子も誕生しています。全てが順調に進んでいて、TOKYO2020では複数種目の金メダルを期待されていましたが、



2018年、大スランプに陥りました。約1年、プールから離れていましたが、2019年8月に復帰。復帰当初は自身の記録にも程遠いタイムばかりで国内大会でも予選落ちばかりでしたが、徐々に記録を伸ばし、先日の日本短水路選手権では、200m・400m個人メドレーで優勝と、また日本のトップスイマーに戻ってきました。

6月には「もし今年五輪が開かれていたら厳しかった。準備の期間が増えたとプラスにとらえている」とインタビューに答えています。「オリンピックには魔物がいる」「五輪の緊張は別」等、マイナスイメージのような格言がありますが、萩野選手は、応援・注目度が別次元である「オリンピックだから大丈夫」と思っているそうです。4年前に見た、強い萩野選手が帰ってくるのはもうすぐです。

お知らせ

前々回のマンボ～ニュース(2月末発行)にて、クリスマス会についての記事を掲載しており、今年度も計画予定としておりましたが、新型コロナウイルスの感染拡大防止対策のため、今年の西条スイミングクラブの

クリスマス会は中止します。

今年は小学校での水泳の授業が無くなり、当クラブで泳げるようになったお子様の活躍の機会が無くなってしまいました。他のスポーツイベントについても、無観客試合や人数制限等で参加ができなくなってしまったお子様が多いと思われます。しかし、子供の成長は止まりません。できる範囲で体を動かすようにしましょう。当クラブのイベント関係は、その時の情勢を見つつ復帰させていきますので、館内PRやホームページ等をご覧ください。コロナ終息後は、また楽しいイベントができる事を願っております。

発行 2020年 11月 10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)

LINE登録会員様限定・少し早めのプレゼント抽選のお知らせ

10月末、当クラブLINE登録者様宛にプレゼント抽選のクーポンを送付しました。抽選に当選した方は当クラブ受付にてプレゼント交換を行って下さい♪締め切り期限は11月26日となっております☆