



# 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、4月から年長になり、今現在16時のクラスに通っている伊勢屋 明かりちゃんを紹介します。明かりちゃんは、ビート板キックのスピードがあり、週2回通っている元気な女の子です。そんな明かりちゃんとお母様にお話を聞いてみました。

### お母様に質問

スイミングを習うきっかけは何でしたか？

◎水遊びが大好きで、活発に運動をしてほかったからです。

スイミングを通わせて良かった事は何ですか？

◎体力がついたのと、全身運動なので、ランバイクやスケートなどに頑張っているスポーツにも生かされていると思います。又、軽度のアトピー持ちなので、汗の不快感を気にせず、思い切り体を動かせるのが良いです。

明かりちゃんに一言お願いします。

◎スイミング頑張ってるね。  
泳ぎが上手くなるのを楽しみにしています。

### 明かりちゃんに質問

スイミングで1番楽しい事は？

◎ボールを使って遊ぶこと♪

顔上げビート板キック速く泳ぐ方法は？

◎わからないけど...いっぱい練習する!!



これからの目標は？

◎泳ぎが上手になって、選手になりたい(^-^)/

☆素敵な目標!! 選手になれるように、これからも練習頑張ってね(^-^)

## 桜の楽しみ方

桜の季節になり花見で楽しむ方が多いと思いますが、桜は見るだけでなく、色々な楽しみ方があります。



### 《桜で美しく》

「サクラ葉エキス」を使用した美容商品も多く登場しています。桜の葉から抽出した成分なのですが、多くは保湿成分として配合されているそうです。またメラニン生成を抑えるとも言われているのはご存知でしたか？「サクラ葉エキス」と商品名が付いていなくても、配合されている商品も多いようです。化粧品やヘアケア製品にも含まれているものがあるので、試してみる価値はあるかもしれませんね。

### 《お風呂でも桜》

お風呂でも桜を楽しむグッズはたくさん登場しています。桜皮は生薬の一つでもあり、漢方薬などにも使用されています。解毒作用があるもので、湿疹や打ち身の炎症を抑えたり咳などにも良いようですが、民間療法としても江戸時代頃には皮膚に良いとされ利用されていたという説もあるそうです。

花見はもちろんですが、いろいろな方法で桜を楽しみ、春を満喫してみてください!!

## スタッフ挨拶

皆さんこんにちは。寒い冬も終わり、やわらかな日差しが春の暖かさを感じさせてくれる嬉しい季節ですね。春は出会いの季節、スイミングでもまた、新しいお子様、成人会員様との出会いを楽しみにしております。ただ、私は雪の降る寒い冬が好きです。なぜなら私の趣味のスノーボードは雪がないとできないからです。

昨年は雪が少なく、楽しむ事ができませんでした。今年のスイミングから見る石鎚山は雪で真っ白！実際に行ってみると山はフカフカの雪が積もっていてテンションMAX！久しぶりにスノーボードを思い切り楽しむ事ができました(^◇^)

しかし、コロナ禍の状況なので月曜日の人が少ない時に県内のスキー場に一度だけと決めて行きました。今年の年末にはコロナもある程度落ち着いて、旅行や様々な行事をおもいきり楽しめるようになるといいですね。(今年のお花見もソーシャルディスタンスを保って花見散歩かな?)

暖かくなれば体を動かすのが気持ちよくなりますね！健康の為に閉じこもってばかりでなく運動をしましょう。当クラブはできるかぎりの感染対策をして、皆様のお越しをお待ちしております。会員の皆様にも、引き続き入水前後までのマスクの着用をお願い致します。(馬越)

## 断捨離の驚くべき効果

断捨離。聞いたことはありますが、「物を片付ける事」くらいの認識の人も多いのでは？しかし、そこには片付ける事で得られる様々な効果があったのです。今回は、その驚くべき効果についてご紹介したいと思います。

・時間に余裕ができる。

断捨離したことで物の場所を正確に把握できるようになり、探し物をする時間が無くなることで、時間に余裕ができます。

・お金が増えるかもしれません

これは断捨離する際に、「不要な物を売る」という事ではなく、断捨離の「断」=不要な物を断つ。ということからくるものです。何か物を買うときに「断」を意識することで、「これは本当に必要なものか？」と自問するくせがつかます。また、断捨離によって今どこに何があるのか把握できるようになるため、同じものを何度も買う事が無くなります。無駄遣いが減る事でお金が減りにくくなってくるということですね。

断捨離を行うことで部屋も片付き、キレイな空間で過ごせることは精神衛生にも効果的でストレスフリーな日々が過ごせることも挙げられています。春からの新生活に向けて断捨離にチャレンジするのもいいかもしれません。

# マンボ～ニュース vol. 59

## ☆ 成人会員様紹介 ☆

今回は、お昼にご利用頂いている<sup>まつもとよしみ</sup>松本芳美様をご紹介します(^-^)  
毎日コツコツと、4泳法を優雅に泳いでいる松本様にお話を伺いました。

水泳を始めたきっかけと、水泳を始めてどれ位か教えてください。

◎孫のスイミングへの送迎がきっかけで、延べ12年位です。

松本さんにとっての水泳の魅力は何ですか？

◎全身運動の為、心身ともにリラックスできる事です。

得意種目と苦手な種目を教えてください。

◎(得意な種目)得意とは言えませんが、クロールが好きです。

(苦手な種目)平泳ぎです。

☆全ての泳ぎが優雅で、素晴らしいです!!

1日どれ位泳ぎますか？

◎平均1.5km前後です。

☆クイックターン等で止まらずに泳ぎ続ける松本さんのスタミナは、すごいです!!



水泳以外で健康の為にしている事はありますか？

◎朝・夕の約20分位トイプードルとのお散歩です。

今後の目標を教えてください。

◎1日でも長く、楽しく泳ぐ事ができればと思っております。

☆1時間泳ぎ続ける元気いっぱいの松本さん(^-^)  
私達スタッフ

一同も負けず元気いっぱい、皆様をお待ちしております(^o^)

## ★ 骨盤矯正 ★

骨盤矯正とは、歪んだり開いたりした骨盤を人間が本来持つ正常な位置に戻します。骨盤の歪みは誰でも日常生活を送っていれば起こるものです。運動・食事・睡眠がバランス良く成り立っていれば体が修正できる可能性はありますが、その歪みを元に戻す力を持っている人はほとんどいないといわれています。

骨盤を矯正し身体の歪みを整えれば、内臓も正常な位置で機能し、疲れにくく痩せやすい体質に改善されます。正しい位置に筋肉が戻ることにより、ヒップアップ、美脚効果が期待されます。リバウンドする可能性が低くなり、ダイエットを効率よく行うことができます。

《骨盤矯正のメリット》

- ・産後の腰痛が緩和される。
- ・冷えやむくみが改善される。
- ・便秘に効果的。
- ・生理痛が改善される。
- ・背中、肩のこりが緩和される。
- ・肌のキメが細くなり肌つやが良くなる。
- ・精神的に安定する。
- ・新陳代謝がよくなり痩せやすい体になる。



## TOKYO2020 有望選手紹介

今回の紹介選手は、「北島2世」と呼ばれる、先日のジャパンオープンで100m・200m平泳ぎ2冠の<sup>さとうしゅうま</sup>佐藤翔馬選手を紹介します。慶應義塾大の2年で、あの北島康介選手と同じ東京スイミングセンター所属の選手です。



0歳からベビースイミングを始め、小学生の頃は陸上・体操・野球・サッカーと様々なスポーツをこなし、最後に野球と水泳どちらにするか迷い水泳を選んだそうです。野球の方も一流で、日本ハムの清宮幸太郎選手と同じ少年チームに所属していたようで、もし野球を選んでいたら今頃はプロ野球で活躍していたかもしれませんね(^-^)

スポーツだけでなく学業も超がつくほどの優秀さで、小中高大の全て慶応！父・祖父ともに医師で、佐藤選手自身も高校2年生までは医師を目指していたとの事。高校3年生の時にジュニアナショナルチームに選抜され、泳ぎがさらに急成長し、スイマーとしての道を進んでいく事を決めました。



大学1年の時には200m平泳ぎでジュニア世界新を樹立し、五輪が見えてきました。ジャパンオープン後のインタビューでは「(五輪が)2020年では考えられなかった」と答えています。派遣標準記録は突破していますが、日本の平泳ぎは世界トップクラス。日本選手権で2位までが条件となります。4月3日からの日本選手権は五輪にも劣らない熱い闘いになるでしょう。

## アフターコロナでやりたいことは？

世界的にコロナウイルスが蔓延し始めて1年以上が経ち、今や何をするにもマスクの着用・手指消毒・ソーシャルディスタンスを保つ。の3つが付きまとう世界となってしまう、色々な制約の中で出来なくなってしまったことが多くなりましたが、皆さんはコロナが終息したら何がしたいですか？あるアンケートではこんな結果となったようです。

- |             |          |            |
|-------------|----------|------------|
| 1位 国内旅行。    | 2位 会食。   | 3位 友人との外食。 |
| 4位 テーマパーク。  | 5位 海外旅行。 | 6位 ショッピング。 |
| 7位 ライブやフェス。 | 8位 カラオケ。 | 9位 帰省。     |
| 10位 スポーツ。   |          |            |

なかには、「1年以上マスク生活を続けているので、マスクを外して笑顔で外を歩きたい」といった声も。

1位から10位までどれもが切望することではないかと思いますが、みなさんのやりたいことは入っていましたか？

まだまだ安心する事の出来ない世の中ではありますが、こうやってアフターコロナの世界でやりたいことを考えながら生活していくと楽しみも増え、少し気持ちも明るくなってきますね。



発行	2021年	3月	23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)		

## 入会キャンペーンについてのお知らせ

期間：4月～終了未定(予告無く終了する場合があります)

特典：入会金+初年度年会費=合計5,500円が無料

無料体験受付中(必ず受付にて事前予約をお願いします)