



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、水曜日と木曜日に続けて週2回通っている、元気いっぱいな^{まつだまより}松田真依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？

◎兄が習っていて、「1年生になったら絶対に習う!!」と本人が決めていたからです。

スイミングに通わせて良かった事は何ですか？

◎いつも楽しそうに、元気いっばいに通っている事です。

真依ちゃんに一言お願いします。

◎楽しみながら、頑張ってるね(*^▽^*)

真依ちゃんに質問

スイミングに通って楽しかった事や出来るようになった事は？

◎プールの底に潜って泳いだりする事が楽しい♪

背泳ぎやクロール、色々な泳ぎが出来るようになりました！

スイミングを週2回通って良かった事は？

◎お友達がたくさん出来た事と、色々なコーチに教えてもらえる事です。

これからの目標は？

◎選手コースにチャレンジしてみたい(*^▽^*)

☆いつも楽しくお喋りしてくれる真依ちゃん。これからも、元気いっばいに練習を頑張ってるね(^O^)

秋バテにご用心！！

相変わらず暑い日が続きますが、朝夕の風には確かに秋の気配を感じるようになってきましたね。

夏の暑い時期を何とか乗り越え少し涼しくなってきたころに、なんとなく元気がない、だるい、疲れが抜けない食欲がないなどの症状がでていませんか？

もしかすると、それは「夏バテ」ではなく「秋バテ」が原因かもしれません。

「秋バテ」とは、夏から秋にかけての気温の変化などの寒暖差の繰り返しで、自律神経系の乱れに起因して現れる様々な身体の不調を起こすことを言います。

「秋バテ」の対策として、一日の疲れを癒してくれる入浴の温度を37～40度程度のぬるめのお湯に浸かりゆっくりと身体を温めてあげることが大切です。

また、軽いストレッチや20～30分程度のウォーキングを行い、運動不足にならないように心がけましょう。

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋など様々な秋を楽しむために今から夏の疲れをしっかりとリセットしていきましょう！！



スタッフ挨拶

皆様、こんにちは(*^▽^*)長い梅雨が明けたと思ったら、猛暑日が続き、残暑も厳しそうですが、皆様、体調を崩してないでしょうか？

新型コロナウイルスの影響で、開催自体どうなるかと思われていた東京オリンピックも、いざ始まると、連日のメダルラッシュに興奮し、ついついテレビでオリンピックを観ながら応援に熱が入っちゃいましたね。

日本での開催という事で、時差がなく、普段の生活リズムの中で、より多くのオリンピック種目を観ることができ、我が家の息子達も、一流選手の頑張りやインタビューに目を輝かせていました。

厳しい体調管理や、結果を出せるよう毎日の積み重ねがあったからこそその大舞台。私達の想像以上の努力や日々の制限があったのではないかと思います。我が家の息子二人とも、それぞれスポーツをしていて、毎日コツコツと頑張り、たまに上手く結果に結びつかない時もありますが、そこで終わらず、諦めずに目標に向かい、何かに熱中できる姿勢は、人間的にも色々な成長が見られるので素晴らしい事だと思えます。

これからの季節、〇〇の秋といった、色々な秋があります。新型コロナウイルスの感染対策を各自意識して頂きながら、食欲の秋を満喫しつつ、当クラブと一緒に、スポーツの秋・ダイエットの秋に熱中しませんか？スタッフ一同、心よりお待ちしております(^O^)

(塩出美樹)

スタッフ紹介

今回のスタッフ紹介は、受付の^{とくなが}徳永さくらさんです。

趣味は音楽鑑賞。最近では、韓国の歌のオーディション番組にハマっているみたいです。特技は琴と三味線を弾くこと。音楽に詳しいようですね(^^♪

欲しい物は、スキンケア用品と、女子力高め徳永さんの悩みは「髪を伸ばしたいけど短い髪の方が洗うのが楽なので、結局切っ飛ばしてしまおうかな」と意外にも飽き性でめんどくさがりな部分もあるようです(笑)

休日は、一日中 AmebaTV を見ているそうですが、コロナが落ち着いたなら、旅行に行きたい！！と思っているみたいです。オススメの旅行先をぜひ教えてあげてください(*^▽^*)



徳永さんよりひとこと

皆さん、こんにちは、受付の徳永です。よく人からは不機嫌そうに見えるみたいですが、そんなことはありませんので、困ったことがあれば気軽に話しかけてください！



マンボ〜ニュース vol. 60

☆成人会員様紹介☆

今回は、初級コース・シェイプアップコースをご利用頂いている曾我満知子様をご紹介します。

当クラブへ通い始めたきっかけを教えてください。

◎以前から興味があり、時間に余裕ができたので思い切って入会しました。

始める前と今とでは生活面等で変化はありますか。

◎楽しみ(目標)ができたので、気持ちにメリハリができました。

初級コースでの泳ぎの面で難しい事はありますか？

◎息継ぎにとっても苦心しています。頭で理解していても体が反応してくれないので困っています(;^_^)

シェイプアップコースの良い所があれば教えてください。

◎体力がついてきている様に思います。

当クラブへ通う上で一番の楽しみは何ですか。

◎コーチ指導の元で泳ぐ練習ができる事です。

今後の目標を教えてください。

◎25m泳ぎ切ることです！



☆いつも明るい曾我様には私たちスタッフも元気をもらっています(^_^)これからも目標に向かって頑張ってください！

意外！？風鈴の起源

夏の風物詩として有名な風鈴。風に吹かれてちりんちりんと呼ぶと暑さも和らぎますが、実はそもそも日本起源ではなく、使用用途も違うものだったそうです。

風鈴の起源は唐の時代の中国、占風鐸(せんふうたく)という占いの道具で、青銅製の鐘だった言われています。風鐸の鳴り方や風向きで物事の吉凶を占い、政治判断などが行われていたのだとか。

やがてこの風鐸が仏教とともに日本に伝わりますが、当時の日本では強い風は病や邪気などの災いを運んでくると考えられており、風鐸は、その音色が聞こえる範囲は聖域とされ災いから守ってくれるものとしてお寺の軒の四隅に吊るされるようになったそうです。

また、平安時代には貴族が魔除けとして軒先に吊るすようになります。「風鈴」という呼び名はこの頃から使われるようになりました。

江戸時代にはガラス文化が入ってきたことによりガラス製の風鈴が作られるようになりますが、現代の価格で200~300万円もしたそうです。

意外と永く奥深い歴史のある風鈴。最近中々耳にしません、魔除けとして季節問わず吊るしてみてもいいでしょう。

TOKYO2020 閉幕

東京五輪が終わりました。日本は過去最高となる金メダル27個を含む58個のメダル獲得で、総合成績ではアメリカ・中国に続く3位となりました。野球・ソフトボールの金メダル、新種目のスケートボードや卓球の混合ダブルス等、上げるとキリがありませんが、マンボ〜ニュースの注目は、やはり競泳です。

メダルの数としては、金が2つ・銀が1つと、前回のリオ五輪より少なくなり、また、メダルを期待されていた選手の予選での敗退、リレーでのメダルも0と、結果としては残念なものになってしまいました。しかし、トップ選手の本気の泳ぎにはたくさんの方が感動したと思います。



まずは大橋選手の個人メドレー二冠！400mでの逃げ切り、200mでの逆転は見ていて痺れました。萩野選手・瀬戸選手の200m個人メドレーの決勝進出後の萩野選手の涙、そして競泳で最も注目を浴びたのは池江選手の復帰ではないでしょうか。

現実的に無理だと思われた東京五輪の出場でしたが、日本選手権で見事に出場権を勝ち取り、日本中に感動を与えてくれました。今回のレース後に池江選手的笑顔が見られる事はありませんでしたが、復帰後のベストを更新し続け、世界のライバルとの再会と、着実にパリ五輪への準備が進んでいます。誰もが予想できないスピードで復活してきた彼女です。パリまで待たずとも2022年の福岡、2023年のドーハの世界水泳での世界記録・金メダルなんて事もあるかもしれません。



2021年今年中にやりたい事

昨年より、新型コロナウイルスの影響で、新しい生活様式の中で色々な制限があり、思うように行動できない毎日が続いていますね。

ですが、2021年もあと4ヶ月!!制限のある中ではありますが、今年中に絶対にこれだけはやりたい事・達成したい事を当クラブのコーチに聞いてみました。

森川コーチ	バスケットボールコーチライセンス取得
塩出コーチ	サッカー観戦
平井コーチ	引越し
黒川コーチ	もうこれ以上太らない。
馬越コーチ	断捨離
美樹コーチ	筋力アップ
武田コーチ	彼氏を作る(笑)
徳永さん(受付)	Loftで買い物
佐伯コーチ	バドミントン全国大会出場
斉藤コーチ	大物の魚を釣ります!!

年末に各コーチ達成出来たか、聞いてみたいですね(^o^)

発行 2021年 8月 25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)