



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、選手トライコース在籍の小学2年生、^{いしかわこうめい}石川幸明君を紹介しします。幸明君は、6月に行われた愛媛県の小学生の大会 KADOTA 杯において1・2年生の部の50m自由形優勝!! 10月四国学童選手権水泳競技大会において1・2年の部で50mと100mの自由形の2種目とも優勝し、**優秀選手賞を獲得**しました!! 西条スイミングの未来のエース、幸明君とお母様にお話を伺いました。

幸明君に質問

スイミングを始めたきっかけは?

◎お姉ちゃんがしていたから

KADOTA 杯や四国学童で優勝した時の気持ちは?

◎嬉しかった!! おれしかかたん!!

目標とする人や尊敬する人は?

◎瀬戸大也選手と、さくらお姉ちゃん

今後の目標を教えてください

◎ジュニアオリンピックに出る!! 誰よりも速くなる!!

最後にひとこと!!

◎コーチの笑った顔が大好きです☆



四国学童選手権の優秀選手賞トロフィーを持った幸明君



お母様に質問

スイミングを始めて変化はありましたか?

◎スイミングを始めて友達が増えました。選手トライコースに変わり体力がついて競争心も芽生えました。

日頃、気をつけている事は何かありますか?

◎早寝早起き、怪我をしない事。ダラダラしない!!

試合の日、気をつけている事は何かありますか?

◎体調万全でモチベーションを上げて試合に挑む!!

幸明君に、これから望む事を教えてください。

◎ジュニアオリンピックに連れて行ってください!! しんどい練習も、いい結果が出なくて泣いてしまう試合もあると思うけど、目標をしっかり持って頑張りたいです。

☆未来のエースの活躍を楽しみにしています(^^)/

スタッフ挨拶

皆様、こんにちは。過ごしやすい秋が来たと思ったら、一瞬で寒い冬になり、あっという間に2022年!!

私自身、社会人になり3年が経つと考えると、時が過ぎるのは早いな~と思います。

入社する前は不安でいっぱいでしたが、今楽しく過ごせているのは優しくて面白い先輩方は勿論、笑顔で話しかけてくれる子ども達、何気なく気にかけて下さる会員さんのおかげだなと改めて感謝の日々です。まだまだ未熟ではありますが、私自身日々成長出来ているのではないかなと自画自賛(笑)

体を動かす仕事で痩せると思っていたのですが、体重は増加傾向...自分への甘さを感じる日々でもあります。今年は、自分に厳しくを目標に頑張ろうかな! ?と思っています。

当クラブに通って下さる皆様も振り返ると、自分自身や家族の成長など感じる事はないでしょうか? 何気なく通うのではなく成長や楽しみを感じながら通うと、より楽しく素敵な時間が過ごせそうですね!(^^)!
(武田)

水泳界に存在する驚愕の競技! ハイダイビングとは?

2022年5月、福岡県で開催予定となっている世界水泳。言わずと知れた競泳はもとより、アーティスティックスイミングや水球などの競技が実施されることになっていますが、実施予定の競技の中に「ハイダイビング」という耳慣れない競技があります。一体、ハイダイビングとはなにか? 調べてみると、一般的な高飛び込みとはちょっと違った驚愕の競技内容が判明しました。

まずは高さについてですが、高飛び込みが最高10mであるのに対してハイダイビングは女子20m・男子はなんと27m! 立っているだけでも相当な勇気が必要です。また、競技時間はスタートから着水までたったの3秒。

競技方法や採点は飛込競技をベースとしているようですが、大きな違いとして着水は必ず足からとなっています。また、安全対策として着水場所には3名のダイバーが待機しています。やはり高さがあるだけに危険とは常に隣り合わせということでしょう。

日本ではまだまだ認知度も低く、練習環境も整っていないことから、競技人口は非常に少ないようですが、2018年の世界水泳では今回の福岡大会を見据えて1名の日本選手が国内で史上初となるハイダイビング選手として参加していますので、今年の大会での活躍に注目したいですね。

運動不足に注意

最近家にこもりがちで運動する機会が減ったと感じる方はいませんか? 運動不足は体重が増えるだけでなく命に危険が及ぶような生活習慣病のリスクもはね上がります。心身共に健康でいるためには適度な運動が大切です。短時間でも体を動かすことを心掛け健康な身体を作りましょう。

運動不足による影響と症状

- ① 血行不良になり老廃物が蓄積する
- ② 筋肉が衰え怪我をしやすくなる
- ③ 心臓の機能が低下する
- ④ 免疫機能が落ちる
- ⑤ 姿勢が悪くなり猫背になりやすい
- ⑥ 体が硬くなり自由に動きづらくなる
- ⑦ 肩や首、腰などが凝る
- ⑧ 代謝が悪くなり太りやすくなる
- ⑨ 骨密度が低下し骨が弱くなる
- ⑩ ストレスを感じやすくなる



運動不足を解消するコツ

- ① 日常の中で体を動かす選択をとる
- ② 短時間でも少しずつでも運動を続ける
- ③ 同じ姿勢を取り続けない
- ④ ストレッチ等を行い代謝をよくする
- ⑤ Before&After を見る
- ⑥ プロの指導を受ける



マンボ～ニュース vol. 61

☆ 成人会員様ご紹介 ☆

今回は、夜にご利用頂いている成人会員の松本和美様まつもと かすみをご紹介させていただきます。

当クラブへ通い始めたきっかけを教えてください。

◎娘の誘いで体験レッスンを受講したことです。

スイミングを始めて何か生活

に変化はありましたか？

◎冷え性が治ったこと。

◎体が軽くなったこと。

◎頭痛が治ったこと。

◎代謝がよくなったこと。

若さと健康の秘訣は？

◎1997年より24年間通っています。秘訣と言われるら、「継続は力なり。」だと思っています。ジムにも週一回通っています。

今後の目標を教えてください！

◎現在、500m泳いでいますが、少しずつ増やしていけたらと思っています。



☆穏やかな笑顔からは想像できないほどストイックな一面を持つ松本様！これからも新たな一面を発見できることを楽しみにしています(*^^*)

ヒートショック

住環境における急激な温度の変化などによって、血圧が乱高下したり、脈拍が変動してしまうヒートショック。寒くなっている冬場の入浴は要注意であることをご存知でしたか？

部屋（暖かい）→脱衣所（寒い）→お風呂（暖かい）→脱衣所（寒い）→部屋（暖かい）と、気温の乱高下が生じます。これが家庭での入浴中にヒートショックが起こりやすい最大の理由です。

脱衣所を暖めておけば！と思いますが、

○暖くなるのに時間がかかってしまう。

○何か暖めるための道具が必要。

と、意見もあるようです。

ヒートショックを防ぐためにすぐにできる対策として、

○湯温は41℃以下にする。

○浸かる時間は10～15分にする。

○入浴前後に水分をしっかりとる。(自分の好きな飲み物でOK)が、挙げられます。

何も起こらないのが当たり前と入浴するのではなく、少し気にかけて突然のヒートショックを防ぎましょう。

一文字目標!!

今年も年始からなかなか収まる気配のないコロナ禍ではありますが、スタッフの意気込みを「漢字一文字」で表現してみました。

森川（楽） 皆が楽しく過ごせる一年となるよう願いを込めて。

塩出（進） 何事も前進。進むための道を探し続ける一年。

平井（平） 平穏・平等・平和・平井・平時。特に今年こそコロナが終息して平時になりますように。

黒川（歩） 車を使わないでなるべく歩く。

塩出美（挑） 限界を決めず、自分に厳しく挑戦し続ける！

馬越（変） 例年以上に変化のある一年にしたい。

武田（美） 内面から「美」が似合う女性を目指す！

徳永（蓄） 気力・体力を蓄え、心身ともに元気に過ごす

佐伯（優） 誰にでも優しくなれますように。

齊藤（若） いつまでも若くいられるように努力あるのみ。

皆さんの今年の一文字は何でしょう？ご家族で話してみるのも面白いかもしれません。

2021年は大変なことが続いた一年でしたが、2022年は少しずつでも良い方向へ世の中が向かっていく一年となりますように。

現在決定している無期限振替について

2022年2月1日現在も、新型コロナウイルスの影響で、お子様の休会・振替について、当クラブは特別対応をさせて頂いております。2021年4月から下記の表の通り26週分を、無期限での振替を可能としております。

お子様（ABCコース）の無期限振替対象期間

2021年 4・5月	2週目～予備週	テスト週分も練習として振替可
8・9月	1週目～予備週	テスト週のみ不可
11月	5週目～予備週	テスト週分も練習として振替可
12月 2022年1月	1週目～予備週	テスト週分も練習として振替可

※Aコースのみ、4・5月と8月2週目は月謝割引のため振替不可

※退会した場合は無効

保護者の皆様において、どの日を休み、いつ振替をしたか、どれだけ残っているかを把握している方は少ないと思われます。受付・お電話にてお気軽にお問い合わせください。スタッフがお子様の振替可能日・回数等をお調べ致します。

（混雑時は少しお時間を頂く場合があります）

こんな時期ではありますが、落ち着いた時に少しでもお子様にプールを楽しんでもらえるよう、この場を借りてお知らせ致します。

当クラブLINEアカウントが10月14日から変更されています。変更がまだの方は再登録をお願い致します。

新しいアカウントIDはこちら **@167cdlse**

発行	2022年	2月	1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)		