



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、Bコースで週2回通ってくださっている、年中さんの^{おちなるき}越智成紀君をご紹介します。成紀君は3歳からAコースよりご利用頂き、ペンギン級を取得後Bコースへ変更し、小学生に交じっても、持ち前の負けず嫌いを発揮しながら、積極的に取り組んでくださっています。元気いっぱい成紀君と保護者の方にお話を伺いました。

成紀君に質問

スイミングをしていて、嬉しい・楽しい時は？つらい時は？

◎(嬉しい時・楽しい時)コーチと遊ぶのが楽しい。テストに合格した時(つらい時) テストで×がついていた時

スイミングで得意なことは？苦手なことは？

◎(得意なこと)背泳ぎ・バタ足・飛び込み
(苦手なこと)ない～♪

目標を教えてください

◎スイミングでテレビに出たい!! 次のテスト合格!!
☆未来の選手に期待しています!!

保護者の方に質問

成紀君がスイミングを始めたきっかけは？

◎動くことが好きで、泳げるようになって欲しかった。両親も西条スイミングに通っていて、良かったから。

スイミングを始めて、何か変化はありましたか？

◎体つきが筋肉質になった気がします。テストに受かりたい!! という目標を持って、頑張ることが出来るようになってきました。週2回通いたいと言い出したのも本人で、頑張れる事を見つけて嬉しかったです。

幼児コースから小学生のコースへ変更して、違いや変化はありましたか？

◎自分の事は自分でしっかり出来るようになり、年上の方々から良い刺激をもらって成長出来ていると感じています!!

成紀君に、一言お願いします。

◎「楽しい!!」と思いながら、自分の目標に向かって頑張りたいと思います。年齢に臆さず、どんどん上を目指して進んで欲しいです!
☆これからの成紀君の成長、とても楽しみにしています(^◇^)



スタッフ挨拶

皆さん、こんにちは。受付の徳永です。2023年に入り、まだ良いことが一つありません...(笑)

新しい趣味を見つけたいのですが、飽き性のため長続きしません。皆さんがスイミングに定期的に来られる姿を見て、毎日とても尊敬しています。

今年の目標は「自分のためになる趣味を見つける」ことにします。

最近、黒川コーチから犬のカレンダーをもらい、職場にいるときによく目につきます。私は猫より犬派で、近々犬を飼いたいなあと思う日々です。特にポメラニアンが大好きです♡動物にはとても癒し効果がありますよね?! 会員様との会話でも、自宅で飼っているペットのお話になることがよくありますが、とても幸せそうにお話しして下さるので更に飼いたい欲が倍増します(*^-^*)

あともう一つ興味があるのは、お菓子作りです! バレンタインでチーズケーキを作り楽しいなと感じました。お菓子作りは分量が大事と聞き、細かいことが苦手な私が長続きするかは分かりませんが、色々なお菓子に挑戦してみたいと思っています♪

何でも継続して続けるのは簡単なことではありません。自分が没頭できる趣味を探し今年中には人生の楽園を手にしたと思います。(笑) まだまだ知らない事も沢山ありますので、何か楽しい事があれば是非教えてください☆

ゴーグル・水着セールのお知らせ

現在ゴーグル・女子のマンボ水着(訳アリ商品)のセールを行っております。在庫処分となりますので現品限りとなります。気になる方はお早めにお求めください。



幼児・低学年におすすめ!

- レンズの大きさが小さく水が入りにくい♪
- 長さの調整が簡単!

税込 1,280 円 ⇒ 税込 880 円



中・高学年・成人女性におすすめ!

- 大人用のゴーグルに比べ目の幅が狭い。

税込 1,780 円 ⇒ 税込 880 円



在庫サイズ

J-9 (130) ・ J-11 (140) ・ L ・ O ・ XA

- 訳アリ商品の為、必ず現品をご確認下さい。
- 商品の返品・交換は不可能となります。

税込 1,100 円

春に見頃の花

春は、植物がもっとも元気な時期で、さまざまな花が咲く季節です。春と言えば花見! 花見と言えば桜! をイメージする人が多いのではないのでしょうか? しかし、春の見頃として、桜以外にどのような花があるかご存知ですか? いくつかご紹介します。

「芝桜」

花の形は桜に似ていますが、「芝」の名のとおり、樹上ではなく芝生のように地面に密集して、広がって咲く花です。

「ネモフィラ」

2センチほどの小さな花ですが見ごたえは抜群です。はかなく澄んだ薄い凛とした青の色見は男性とのお花見にもオススメの花です。

「アネモネ」

開花時期も長く2月下旬から5月頃まで楽しめるアネモネ。品種も100品種以上あり毎年のように新しい品種ができています。最近では、パステル系・複色系の品種もあるようです。

「ランキュラス」

名前は葉が「カエルの足」に似ていること、湿地帯に生息することから、ラテン語のラナ(カエル)からきているようです。薄紙のように繊細な花びらが重なった姿が魅力的です。

植物にはリラックス効果もあるようです。これから春に向けて桜に限らず多くの花見を楽しめるといいですね。

マンボ〜ニュース vol. 63

☆成人会員様紹介☆

今回は、屋にご利用頂いている成人会員の松本真知子様をご紹介させていただきます。

スイミングを習ったきっかけは？

◎膝が痛くなり、水中ウォーキング
がいいと聞き入会しました。

習い始める前の水泳のイメージは？

◎水泳をすること自体無縁で、自分自身が泳いでいる姿は想像できませんでした。

泳いだ日と泳いでない日の違い、習い始めて変わったことは？

◎泳いだ日は膝の調子もよく、全身運動なので血行が良くなると思えました。肩こりもなくなり、風邪をひかなくなりました。

今後の目標は？

◎クロール 25m完璧に泳ぎ切りたいです。平泳ぎにも挑戦してみたいです。

趣味や特技などプライベートな松本様を教えてください！！

◎朝食のヨーグルトにかけるジャム作りをしています。季節の果物を甘さひかえめで作り、瓶ごと冷凍して1年中食べています。

最後に当クラブやコーチへメッセージをお願いします！！

◎全く泳げなかったのに、コーチのご指導のおかげで大部泳ぐことが出来るようになり、感謝しています。

☆入会時より通う回数も増やし日々頑張っている松本様の成果を楽しみにしております！いっぱい笑い楽しみながら頑張りましょうね(^o^)

免疫力を高める食事

近年、新型コロナウイルスの感染拡大によりさまざまな感染予防対策が行われました。感染予防対策としては三密を避けること、手洗いうがいなどの衛生習慣が挙げられます。

これらを守る事を前提としたうえで、体の免疫力を高めウイルスに負けない体をつくるためには食事が重要です。

免疫力を高めるために食生活で大切なことは、一日三食バランス良くたべることです。偏った食事は栄養素が不足し、免疫システムが機能しにくくなります。

バランスが取れた食事とは、ご飯などの穀類の「主食」を基本に、肉や魚、卵、大豆などのタンパク質主体のおかず「主菜」、野菜、きのこ海藻類などの「副菜」、そして「汁物」を組み合わせた和定食が理想的です。

特に免疫力アップにオススメとされるのが「ひじきの煮物」です。海藻と根菜の最強コンビと言われており、腸内環境を整えてくれます。

他にも納豆やヨーグルト等の発酵食品も栄養が豊富で、免疫力を高めてくれる効果が期待できます。

皆さんの普段の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか？

習い事ランキング

右の表は大手サイトの最新版の小学生の習い事ランキングです。コロナ禍という事もあり、通信教育が大幅に伸びています。AI（エーアイ）による採点・解説と先生のチェックもあり指導効率もよく、ペーパーレスで時代にも合った教育システムです。他のサイトのランキングでは、英語・通信教育も含めて学習塾として1位、ダンス・バレエを合わせて上位にしていたりと微妙に変化はありますが、小学生の3人に1人が習っている水泳は常に人気の習い事です。

その他スポーツに含まれる、野球・バドミントン・テニス等、5年前にはそれぞれでランキングに入っていましたが、近年は、コロナによる練習・大会の中止、クラブの閉鎖が多いようです。

今年の5月からは、コロナに対する考え方が変わっていき、子どものスポーツ活動が復帰していくのを願うばかりです。まだまだ時間はかかりそうですが、各施設のルールを守り、充実した生活を送れるようにしていきましょう。

- | | |
|-----|-----------|
| 1位 | 水泳 |
| 2位 | 音楽教室 |
| 3位 | 学習塾 |
| 4位 | 通信教育 |
| 5位 | 英語・英会話 |
| 6位 | 体操教室 |
| 7位 | 習字・書道 |
| 8位 | そろばん |
| 9位 | サッカー |
| 10位 | ダンス |
| 11位 | その他スポーツ |
| 12位 | 武道 |
| 13位 | バスケボール |
| 14位 | バレエ |
| 15位 | プログラミング教室 |

どうなる？中学部活動の地域移行

部活動の地域移行とは2022年6月にスポーツ庁より提言された、公立中学校における休日の運動部の部活動を外部に移行するという部活動改革の1つです。移行先は地域のスポーツクラブやスポーツ少年団などとなり移行先では複数の公立中学校の生徒で活動する事が可能となります。

移行する事で、少子化による部活動減少改善や教員の負担軽減につながられるという狙いがありますが、課題も多いと指摘されています。

まず挙げられるのが、「家庭での費用負担」。これまでは学校内で教員が指導を担当していたため、保護者の金銭的な負担はほぼありませんでしたが、スポーツクラブなどに移行する事で月謝等の支払いが必要になります。

次に、「人材や施設の確保が困難」。各自治体によって、希望するスポーツの専門知識を持っている人材に偏りがあったり、そもそも活動をするための施設がないなどの問題がある。

大きく上記の二つが気になるところではないかと思いますが、他にも23年度より中体連の大会にクラブチームからの参加が可能になるなど、保護者やクラブチームに対して説明が不十分な面が多く、まだまだ全容ははっきりしていません。

水泳に関してもわかっている事は中体連（県・全国）の大会にクラブからの登録でも参加できる（学校登録かクラブ登録か選べる）。ということのみでそれ以外の詳細は不明な状態です。

スポーツ庁では23年度から3年間を「改革推進期間」としてはいますが、どのように改革推進していくのでしょうか。

| | | | |
|---------------|--------------|-------|----|
| 発行 | 2023年 | 3月 | 3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) | |