

# びーとぼん

## 6月号

入会案内・レッスン内容・イベント情報・選手大会速報などなど…  
報徳の色々な情報満載！今すぐチェック！！



<http://www.sp-houtoku.com>

- ◆ 美容と健康のコラム ◆ 体験教室のお知らせ ◆
- ◆ フロントからのお願い ◆
- ◆ 日曜プール開放について◆ 新型コロナウイルス感染症予防対策 ◆
- ◆ 来月号発行予定日 : 令和3年 7月 12日(月) ◆

スポーツライフコミュニケイト  
No 282

発行所 小田原市堀之内459

スポーツプラザ報徳

発行日 令和3年 6月 14日

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 梅雨のジメジメを快適に過ごす！

梅雨入りすると、湿度が80%以上にもなるような日が続く、カビやダニが発生しやすくなります。お子様と過ごす以上、ダニやカビの発生は極力抑えたいもの。快適に梅雨をのりきるためのポイントをご紹介します。

### とにかく換気！

湿気対策の基本は、なんといっても換気！湿気のたまりやすい場所は、寝室、タンスの裏、クローゼットや押入れ、窓際のカーテン、などなど。

上手に効率よく換気するコツは、

- ・ 窓は2カ所あけて、空気の入り口と出口をつくる
- ・ 部屋のドアや押入れの引き戸は開けておく
- ・ 空気の流れを遮るようなものは置かない
- ・ 窓は3時間以上開けておいて十分な換気を
- ・ 浴室の換気扇は1時間以上まわしておく

などです。

### 食中毒にもご注意を！

湿気が多い梅雨の時期は、温度、湿度共に高くなり、つまりそれは、食中毒の原因となる細菌類の繁殖には適した環境ということになります。細菌が発生しやすい場所としては、食器洗浄用スポンジやふきん、シンク、まな板、冷蔵庫の野菜室の底など、キッチンまわりが中心です。食中毒の原因となる細菌を繁殖させないための対策としては、1. 清潔に 2. すばやく 3. 加熱調理、この3つがポイント！

#### 1. 清潔に

手元や食材、調理環境を清潔に保つことは基本かもしれませんが、この時期はとくに注意が必要です。まずは、食材にさわる前の手荒いです。そして、手を拭くタオルもこまめに変えて清潔を保ちましょう。食材は調理直前までは冷蔵庫に、使う直前に流水でよく洗います。また調理器具も食材ごとにこまめに洗ったり替えたりします。まな板も、包丁でつくキズに菌がたまることもあるので、こまめに熱湯消毒や除菌剤で除菌するようにします。

## 2. すばやく

汚れた食器や調理器具を放置するとそこから細菌が繁殖しますので、食後はなるべく早めに洗いましょう。生物を使った食器や器具はとくに入念に。調理台やシンク、三角コーナーなども忘れずに洗って、つねに清潔な状態を保ちましょう。

## 3. 加熱調理

加熱は食中毒予防の基本です。食品中央部の温度が約75度以上で1分以上の加熱をすればほとんどの食中毒菌が死滅するといわれています。作り置きのお料理や、買ってきた惣菜であっても、食事の前に再加熱しましょう。

梅雨入りするとなんとなく不快な思いをするイメージになってしまいましたが、梅雨の晴れ間の換気でお部屋も気分もリフレッシュ。食中毒など健康に気を配りながらお過ごしください。

## 6月の行事

### ● 時の記念日（6月10日）

天智天皇の時代（西暦671年）に、日本で初めて水時計（漏刻（ろうこく））が設置された日が6月10日であったとされていて、1920年（大正9年）にこの日が「時の記念日」として制定されました。

### ● 父の日（6月第3日曜日）

父の日はアメリカが発祥です。ワシントン州に住む、ジョージ・ブルース・ドット夫人の提唱によるとされています。彼女の父は兵役を終えて家にもどると、妻が6人の子どもを残して先立ってしまい、そこから育児に関して右も左もわからぬまま男でひとつで子どもたちを育て上げました。そんな父に育てられた彼女が、父にも感謝する日を！、ということで、アメリカでは1792年から正式に祝日となりました。

### 世界各国、父の日

父の日を6月の第三日曜日、としている国が多いようですが、やはり国によってさまざま。

台湾では父の日は、8月8日、なのだそう。これは、中国語の「パパ」と「八八」の発音が同じであることに由来しているのだそう。

ブラジルでは8月の第二日曜、ちょうど母の日から3か月あとです。

イタリアやスペインなどカトリック系の国では、3月19日、聖ヨセフの日が父の日。

### ●夏至（6月21日ごろ）今年も6月21日

北欧ではとくに、日が長いこの時期に夏を楽しむ「夏至祭」を開催するようです。ドイツやイギリスでは5月初旬に「五月祭」として、春の訪れを祝うお祭りがおこなわれていますが、北欧ではそのころまだ花が乏しいため、夏至の期間に真夏のお祭りとして行うようになりました。

日本ではとくに、夏至だから何かをする、といった伝統的なことはありませんが、北欧にとっては社会的行事、「夏至祭」はクリスマスとならぶほどの大事な年間事業なのです。

### 北欧の夏至祭

普段日照時間の短い北欧が、昼間が最も長くなる夏至を祝って夏を楽しむお祭り、「夏至祭」。北欧各国で少しニュアンスやイベントが違うようです。

調べてみても面白いかもしれません。

## 【アーノルド・シュワルツェネッガー】

スポーツプラザ報徳小田原校コーチの松下です。

今回は私の趣味全開で一人の人物について熱い気持ちを載せて紹介いたします。

記念すべきその人物とは「アーノルド・シュワルツェネッガー」です。

今の10代から20代は知らないという人も多くなってきましたが、私世代(40代)には抜群の知名度を誇っております。そもそもアーノルドはアメリカ人ではなく、オーストリア出身です。

オーストリアでパワーリフティングをはじめ、同時にボディビルダーとしてのキャリアも開始します。オーストリア時代の古い写真を見ると体の線は全盛期と比べてまだまだ細いですが、アーノルドの特徴であるピークの高い上腕二頭筋はすでにこの頃から見て取れます。抜群の素質を持ち20代前半でジョー・ウィダー(ミスターオリンピアという世界一のボディビル大会の創設者)に見出されています。

そんなオーストリアの片田舎からボディビルダーとして成功するという夢を持ちアメリカに渡ったアーノルドはカリフォルニア州ベニスビーチ(通称マッスルビーチ)にあるゴールドジムでトレーニングを行います。

アーノルドのトレーニングはとにかくハイボリューム!でした。

日本では数少ないアーノルドの書籍である「筋肉の神話」を読むと、そのトレーニング内容に圧倒されます。1部位に対し、1種目を5セット以上行いつつ、トータルで5~6種目やっていました。

今ではあまりに多いトレーニングは逆効果と言われ、ミスターオリンピア6連覇の「ザ・シャドー」ことドリアン・イェーツ以降のヘビーデューティトレーニング(高強度トレーニング)の影響もあり少ないセットで出し切るトレーニングが主流となりました。

ある時には高強度トレーニングの初期提案者であったボディビルダーのマイク・メンツァーとトレーニング内容について口論したこともあります。

それでもアーノルドの時代はハイボリュームのトレーニングが一般的であり、その中でも結果を出していたのがアーノルドだったので、それがその時代の常識だったそうです。

有名な「NO PAIN,NO GAIN」や「筋肉がNOと叫んだら、私はYESと答える」の言葉と共にトレーニングするアーノルドですが、自分の信じた道を進み、やがてミスターユニバースを制し、ミスターオリンピアに参戦します。そして「神話」という異名のキューバ出身ボディビルダー、セルジオ・オリバや盟友フランコ・コロombo、フランク・ゼーンといった強敵と死闘を繰り返していきます。オリバやゼーンに敗れることもありましたが、次のステージでは圧倒的なサイズとコンディションで打ち破り、アーノルドの時代が始まります。アーノルドは「オーストリアン・オーク※オーストリアの樫の木」の異名を取り、ミスターオリンピアを6連覇含む7回優勝を果たしています。

アーノルドのことを書かれた記事を読むと「とにかく成功を信じろ！」という強いメッセージを感じます。それでいて、トレーニングに対して常に全力で取り組みつつも、ジムを離れたら友人とパーティーをしたりとオンオフをうまく切り替えていたそうです。

後年は色々とスキャンダルもありましたが、ボディビルという狭い世界のチャンピオンからハリウッドでの成功、州知事まで駆け上がるというアメリカンドリームを成しえたこともあり、ボディビル界では今だ「アーノルドこそナンバー1！」の声が高いです。

今のボディビルダーと比べると“細い”と言われますが（それでも腕の太さは60センチほどあります）、太いところは太く、細いところは細く、すばらしいサイズとプロポーションです。とにかく格好いいです。私もバーベルアームカールを行う時は気分だけでもアーノルドになったつもりで行いますので、皆さんもトレーニングをされる際はアーノルドがかつて言っていた「上腕二頭筋が部屋いっぱい膨らむイメージ」を持つことをお勧めします。

#### 【追記】

アーノルドと同じくらい好きなボディビルダーがもう一人います。

皆さんお待ちかねのご存知ロニー・コールマンです。

あの「トータル・オーサム」ことリー・ヘイニーと並びミスターオリンピア最多連勝記録である8連覇の偉業を達成したことで知られる近代のレジェンドです。

ロニーのトレーニングは高強度でありながらボリュームも多いです。

そのトレーニングはもはやエンターテインメントです。

見てるだけで笑っちゃいます。

ミスターオリンピア数週間前のコンテストコンディションでありながらデッドリフト360kgを扱っています。

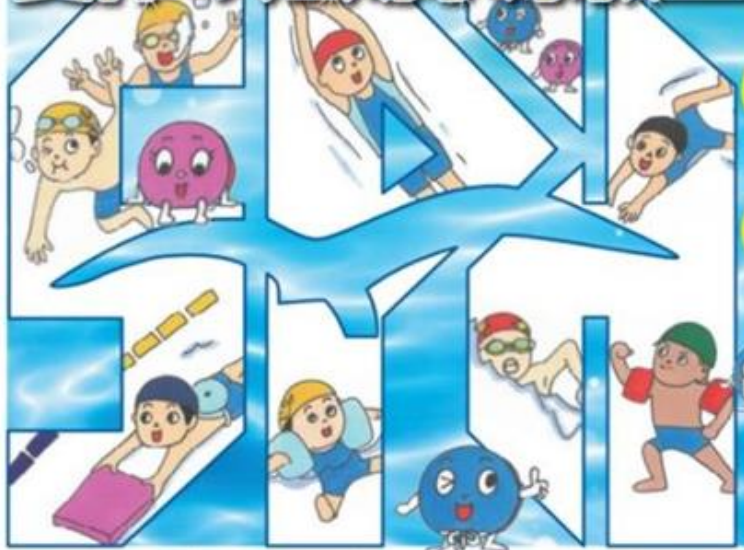
大会前にこれだけの重量でトレーニングできるのはロニーくらいでしょう。

本人も動画の中で「誰でもいいからやってみろよ！」と叫んでいます。

ロニーがセット前によく言う口癖の「こんなの軽いぜ、ベイビー！」も決して虚勢ではなくすさまじい重量に向かう覚悟であり、その根性にはプロ・アマ問わず多くの人が影響を受けました。

なんとなく活力のない時は、ロニーのド迫力トレーニングを見るとパワーをもらえます。是非、ご覧ください。

# 夏休み短期水泳教室



入会特典  
初年度年会費  
**100%OFF**  
入会金  
**100%OFF**  
月会費  
**1ヵ月OFF**  
プレゼント  
●キャップ  
●水着  
●バッグ  
すぐに泳げるよー

報徳は安全・安心をモットーにコロナ対策を行っております

AED



SPORTS PLAZA HOUTOKU  
スポーツプラザ報徳  
スイミングスクール

公認水泳教師在籍施設  
金沢 045-701-1660



この夏の短期教室は  
家計に優しい  
1,000円です！  
詳しくは WEB で！

&

## 通常教室1日体験教室

通常コースの好きな曜日を1回選んで泳げます。

ぜひこの機会におためし下さい。

※ベビー・親子・キッズ・幼少・小学生・成人・水中ウォーキング・アクア

期間：～8月31日（火）まで！

※ キッズ・幼少・小学生クラスはテスト運のみ子供の体験が出来ません

### 【小学生以下のお子様専用】

#### 「こどもの方」

- 特典①：初年度年会費 100%OFF！
- 特典②：入会月会費 100%OFF！
- 特典③：ホウトク指定品・オリジナル水着のプレゼント！
- 特典④：ホウトク指定品・オリジナルスイムキャップのプレゼント！
- 特典⑤：ホウトク指定品・レッスン教材「すいみんぐステップノート」プレゼント！
- 特典⑥：ホウトク指定品・スクールバッグプレゼント！

#### 「おとなの方」

- 特典①：初年度年会費 100%免除！
- 特典②：入会月会費 100%免除！

ご不明な点がございましたら当スクールまでご連絡お願いいたします！

TEL045-701-1660

# 2021 Summer Campaign

6/1 (火) ~ 8/31 (火)

ご紹介者の方の特典

水着・バスタオル・セーム  
スイミングパンツ3枚  
お好きなものをプレゼント!!

## 入会者の方の特典

子どもの方特典

- ①初年度年会費100%免除
- ②入会月月会費100%免除
- ③ホウトク指定水着
- ④ホウトク指定キャップ
- ⑤ホウトク指定スクールバッグ
- ⑥教材品スイミングステップノート

大人の方特典

- ①初年度年会費100%免除
- ②月会費1ヶ月分100%免除



是非！この機会に！  
ご不明な点はお電話下さい！

スポーツプラザ報徳金沢  
TEL 045-701-1660





# スクールバス利用増設について

令和3年度5月より、土曜日14時～15時のレッスンに在籍している方も乗車できるように、スクールバスを開設させていただきます。

**運行開始：令和3年5月6日（木）**

**登録方法：受付にてバス乗車証の発行（1,100円）**

## 土曜日運行状況

- ・ 能見台、釜利谷、レディアント方面
- ・ 六浦東、浦郷方面
- ・ 柴、西柴方面

キッズ（Z6幼児園児）⇒14:00～15:00（増設クラス）

幼少・小学生（E7）⇒15:00～16:15

小学生（E8）⇒16:15～17:30

平日同様にキッズクラス（幼児園児クラス）の運行を開始します。

**4月1日からフロントで受け付けています。**

**（新規申込は1,100円、変更申込は550円）**

# 選手選抜クラス募集！

スポーツプラザ報徳金沢スクールでは選手選抜クラスの募集を致します。

選手選抜クラスとは、オリンピックや日本選手権、全国ジュニアオリンピック、神奈川県代表選手、横浜地域代表選手などを目指して日頃より練習を行っているクラスです。興味のある方は、担当選手コーチもしくはフロントにてお気軽にご相談してください。

対 象：下記の通りとなっております。

園児クラス : 6級以上 担当コーチ(田辺コーチ)

1 年 生 : 2級以上 担当コーチ(栗本コーチ)

2 年 生 : 1級以上 担当コーチ(栗本コーチ)

※ 初期練習の際、田辺班にて慣れるまで練習期間等あり。

※ 選手クラス募集は2年生までとさせていただきます。

# ☆フロントからのお知らせ&お願い☆

お荷物・履物等の間違いが、頻繁に起こっています。

持ち物には名前を記入してください。

更衣室ではお菓子など食べないでください。

ごみは分別してごみ箱に入れましょう。

## ★振替レッスンについて★

- ・曜日と級によっては在籍の人数が多いので振替をお断りする場合がございますのでご了承下さい。注) 土日の練習級の時間には、十分ご注意ください。
- ・振替でのバスは満員の為、乗車をお断りしているコース・時間帯があります。振替申込み時に確認をお願い致します。
- ・満員コースはキャンセル待ちをしていただいております。
- ・休会した月の振替は出来ませんのでご了承下さい。

## ★各種手続きについて★

- ・休会・コース変更は変更される月の前月15日までをお願い致します。
- ・練習・テスト振替は練習参加日の前日正午(12時)までです。電話がつながり辛い時間帯もあります。FAX(045-701-1258)でも受け付けておりますのでよろしくお願い致します。
- ・テスト・練習振替・各種問合せの際には、必ず会員番号を言って下さい。
- ・テストの振替には、年齢もご記入下さい。



**無料補習 合格しよう!**  
**始めます!**  
**Come on! let's swim!!**

《対象》  
6ヶ月以上滞級していて教室の出席率が70%以上の方  
《補習期間と曜日》  
通常通っているクラス以外の曜日・時間を決め  
進級できるまで受講できます。(週1回受講できます)  
無料補習日にお休みした場合は振替は利用できません。

※在籍人数により受講できない曜日もございます。  
送迎バスも空きがあればご利用できます。  
お気軽にお問合せ下さい  
《スポーツプラザ緑徳金沢 TEL: 045-701-1660》

無料補習制度ございます。  
対象を満たしている方で  
希望者のみ実施いたします。

補習をお考えの方はまず  
泳ぎの事、どこを修正していけば良いのか  
コーチに聞いてみましょう!

# 日曜日プール開放について

プール開放に来られる方が増えてきたため、2部制とさせていただきます。

**第1部 13：15～14：00 先着40名**

**受付 12：00～（着替え 13：10より）**

（定員になった場合、2部受付）

**第2部 14：15～15：00 先着40名**

**受付 13：00～（着替え 14：00より）**

お一人様いずれか1回のみのご利用となります。

電話口頭での予約ではなく、フロントでの受付となります。

会員・会員ご家族の方：無料

一般：210円

ご家族・お友達お誘いの上、是非ご利用ください！

※尚、3年生以下（9才）以下のお子様は保護者の方の付き添いが必要

となります。

# 新型コロナウイルス感染症予防対策

- ① 平熱より 1℃以上および体調不良の方の入館は出来ません。
- ② 飛沫感染防止のため、来館時はマスクを着用してください。  
観覧中もできるだけマスクを外さないようにご観覧をお願い致します。
- ③ 入館時およびレッスン終了時には、手指等のアルコール消毒をお願い致します。
- ④ 密集を避けるため、集団での会話や他人への接触は、ご遠慮ください。
- ⑤ 更衣室や観覧席での長時間滞在はお控えください。
- ⑥ 席に限りはありますが、できるだけ距離を置いてのご観覧をお願い致します。
- ⑦ 雨天時以外は窓を開放して、換気させていただきます。
- ⑧ 忘れ物の使い捨てマスクは衛生面を考慮し、処分させていただきます。
- ⑨ 館内での食事は厳禁とさせていただきます。

お客様には大変ご迷惑をお掛けしておりますが、何卒ご理解・ご協力のほど、宜しくお願い申し上げます。

# 月刊ハルパーくん

NO.4



梅雨に入ると  
いよいよ本格的に夏到来だね！  
みんなは雨の日は何して遊ぶ？

