

スポーツライフコミュニケイト

No 123

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 3年 6月14日

# ビーとぼん

## 6月号

入会案内・レッスン内容・イベント情報などなど…

色んな情報満載！今すぐチェック！！



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

- 
- |               |             |   |
|---------------|-------------|---|
| ◆ 会費引き落としのご案内 | ◆ 6月の予定     | ◆ |
| ◆ 諸手続のご案内     | ◆ 美容と健康のコラム | ◆ |

◆ 来月号発行予定日：令和 3年 7月 12日（月） ◆

# ☆ 5月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

## ☆ 10級から9級へ合格☆

11315 ・ 11345 ・ 11284 ・ 11361 ・ 11366 ・ 11300  
11264 ・ 11302 ・ 11308

## ☆ 9級から8級へ合格☆

11283 ・ 11147 ・ 11243 ・ 11252 ・ 11277 ・ 11270  
11213 ・ 11353 ・ 11363 ・ 11332 ・ 11333 ・ 11263

## ☆ 7級から6級へ合格☆

11216 ・ 11154 ・ 11067 ・ 11294 ・ 11329 ・ 10804

## ☆ 6級から5級へ合格☆

10864

## ☆ 5級から4級へ合格☆

11100 ・ 11222 ・ 11078 ・ 10858

## ☆ 4級から3級へ合格☆

10926 ・ 11118 ・ 10944 ・ 10649 ・ 11177 ・ 11367 ・ 10810 ・ 10813 ・ 11159  
11142

## ☆ 3級から2級へ合格☆

11194

これからはタイムを目標にがんばろう！！

## ☆ 2級から1級へ合格☆

11295 ・ 11089

## ☆ S1級からS2級へ合格☆

11049 ・ 10607

## ☆ S2級からS3級へ合格☆

10613

## 初！25m完泳

11037 ・ 11161 ・ 11160

6級（黄色帽子）では、合格・不合格に関わらず、25mを完泳出来たお子様に完泳証明証をお渡ししています。まだ、もらってないお子様がいましたらコーチまでお知らせ下さい。

## ☆ 会費等引落日のご案内 ☆

当校をご愛顧、ご利用頂きまして誠にありがとうございます。

下記に2021年2月分～2022年1月分までの引落日程のご案内致しますので  
ご参考として頂きます様にお願い申し上げます。

月会費等該当月	引落日	月会費等該当月	引落日
2021年2月分	1月27日	2021年 8月分	7月27日
2021年3月分	3月 1日	2021年 9月分	8月27日
2021年4月分	3月29日	2021年10月分	9月27日
2021年5月分	4月27日	2021年11月分	10月27日
2021年6月分	5月27日	2021年12月分	11月29日
2021年7月分	6月28日	2022年 1月分	12月27日

### 令和3年6月の予定

令和3年6月25日（金）～6月30日（水）泳力認定日

### 各種届出のご案内

#### ★ コース変更届の提出 ★

練習時間、曜日等の変更は早めにお願致します。  
クラスによってはお待ち頂く場合もございます。



#### ★ 退会届の提出 ★

退会届は当月の10日までに体育館受付にて手続きをお願い致します。  
※電話等では受け付けられません。

#### ★ 教室振替について ★

通常レッスンをお休みした場合・・・

当月・翌月の泳力認定日を除く通常レッスンへ振替ができます。

泳力認定日をお休みした場合・・・

当月・翌月に振替ができます。（泳力認定日でも可能）

振替日が決定したら・・・

練習振替希望日の前日の営業終了時間までに電話でお申し込み下さい。



# こども水泳教室在籍状況

クラス変更、振替教室をする際は、出来る限り空いているクラスへの変更をお願い致します。

尚、振替教室の定員は各クラス5名迄とさせて頂いております。

ご迷惑をお掛け致しますがご了承の程、宜しくお願い致します。

(令和3年5月1日現在の表)

	14：30～	15：30～	16：30～	17：45～
月	—	少ない	普通	少ない
火	—	少ない	少ない	少ない
水	少ない	普通	普通	少ない
金	—	少ない	多い	普通
		11：15～	10：00～	15：15～
土	—	練習振替不可	練習振替不可	少ない

~~~~~

## アシスタントコーチ募集中！！

スイミングを通じて、子どもの成長を近くで感じて見ませんか？

研修を行いますので、経験のない方でも大丈夫です。子どもが好きな方、スポーツが好きな方、大歓迎！！ 興味をお持ちでしたら、『多賀』までご連絡下さい。

# ～・～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「ハハ」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）今年は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ートレーニング(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広げていきます。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 360 kg 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。