

Zip Swim Team(選手コース) 2018年夏大活躍!

Zip全店では、スイミングスクールに通う総勢約150名の 選手・育成スイマーが、全国大会出場目指して、日々の練習を頑張っております。 今回は、2018年夏シーズンで活躍した選手を紹介します。

全国高等学校総合体育大会 (インターハイ)

まずは、高校生スイマー最高峰の舞台「全国高校総体インターハイ」に出場した4名の選手 です。8月17日~20日に愛知県にて開催されました。

中牟田 雄河くん (平岸所属・高3・札幌南) 200m自由形〈北海道No.1として出場〉

佐藤 楠さん (麻生所属・高1・札幌西) 100mバタフライ〈北海道No.1として出場〉

菊地 杏奈美さん (琴似所属・高2・札幌南) 200m背泳ぎ〈北海道No.2として出場〉

吉田 佑衣さん (麻生所属・高2・札幌大谷) 100・200m平泳ぎ 〈北海道No.2として出場〉



惜しくも決勝の舞台へは上がれませんでしたが、今後の活躍にご期待下さい。 なお中牟田雄河くん・佐藤楠さんは、9月に福井県で開催される『国民体育大会』 競泳北海 道代表が内定しています。

♪ 全国JOCジュニアオリンピックカップ 夏季水泳競技大会 (全国JO)

次に、次世代を担うスイマーとして紹介するのが…

全国のスイマー憧れの舞台「全国JOCジュニアオリンピックカップ」への参加標準記録を見 事突破し出場を決めた、4名の小学生スイマーです。8月21日~26日に、先日パンパシフィ ック選手権も行われた東京辰巳国際水泳場で開催されました。



石崎 豪くん (麻生所属・小4) 50m背泳ぎ〈2度目の出場〉

木村 翠杏くん (麻生所属・小5) 50m平泳ぎ・200m個人メドレー 〈3度目の出場〉

高倉 飛馬くん (麻生所属・小5) 50mバタフライ〈2度目の出場〉

千葉 奏くん (麻生所属・小5) 50m自由形〈2度目の出場〉

さらに、4人の力が一つとなるリレー種目のフリーリレー・メドレーリレーも、参加標準記録 を見事突破しました。全国ランキング8位として挑んだメドレーリレーでしたが、残念ながら 引継違反となってしまい決勝進出を逃しました。今回の失敗から大きな事を学んだと思いま す。更なる好記録・好結果での紹介ができるように、担当コーチー同頑張っていきます。 Zip Swim Team今後の活躍・飛躍をご期待下さい。

Zippy合同水泳大会

似にて) 開催されます! 前回の春大会では、キンダージュニアの部は平岸店が優勝 し、選手育成の部は琴似店が優勝。そして総合優勝連覇をしていた平岸が敗れ、初 めて優勝杯が琴似に渡りました。この大会を経て多くの選手が、ジュニアオリンピッ ク・インターハイ・国体出場へと羽ばたいていきました。今大会ではどんなドラマが 待っているのか?Zippy皆さんのご参加をお待ちしています!

Zippy サフプレポート

8月5日(日)~6日(月)の日程で苫小牧市「苫小牧アルテン」 にて、今年は94名のZippyが参加しました。



Zipのキャンプには、生まれて初 めて親元を離れて宿泊するとい う子が少なくありません。今夏も 8月5日より一泊二日の行程で、 全店で94名の小学生がチャレ

初日の千歳の水族館では体験施設 としても人気で、水中観察はもちろ ん、実際に魚と触れ合えるタッチ プール、ドクターフィッシュ体験、実 物大のサケ模型はずっしりと重く、 皆グループ行動で楽しみました。 夕方に苫小牧アルテンに到着。 コテージに宿泊するため新しい友達 と交流タイム、夕食のあとは天然温泉で入浴。





2日目のノーザンホースパークではポニーと 触れ合い、バイキングランチ後はバスで帰札 しました。

このキャンプではグループで食事を作り、バ ンガローの清掃、友達と助け合いながら2日 間で急激な成長を見せてくれる事に我々ス タッフも毎年驚かされています。

来年もたくさんの笑顔を見られるように今か ら準備が進んでいます。お楽しみに!

9/2(日)ペニーレーン24で行われた 「ミュージック&ダンスライブ」 にダンスイ ンター在籍の皆さんが出演されました。 内容は「ダンス」「ポップス」「アイドル」 「ロック」と多種多様のコンテンツが混ざり 合ったイベントです。Zipはダンスインター から選抜された2名がロックグループ 「ブ ラッドオレンジ」のバックダンサーとしてパ



フォーマンス、インター育成クラスから5名、平岸Jrダンスクラスから7名、麻生 ジュニアダンスから8名がオープニングダンスを披露しました。

スキーの部 1期~3期(4日間)、4期(3日間) スイミング・体育・ダンス系 1~3期(4日間)

大変お得です。 ※早めに定員となるクラスも



皆様の『ご家族』『ご友人』とご一緒にZipを楽しみませんか?

紹介キャンペーン実施中!

ご入会者様、ご紹介様それぞれ当クラブより 【Zip商品券】をプレゼントさせていただきます。 ご入会お手続きの際、ご紹介様の 「会員番号」「お名前」をお知らせください。

地下鉄から徒歩1分。いちばん身近なスポーツクラブ。



Zip麻生

人 札幌市北区麻生町5丁目9-15 [地下鉄麻生駅1番出口より徒歩約1分] PHONE (011) 728-1212

Zip平岸

_ 札幌市豊平区平岸3条8丁目2-1 [地下鉄平岸駅3番出口より徒歩約1分] PHONE (011)821-1212

[地下鉄琴似駅3番出口より徒歩約1分] PHONE (011) 615-1212

Zip琴似 札幌市西区琴似1条4丁目4-13 に、2年後にはアイアンマンを完走でき、世25メートル泳ぐのが精一杯なレベルだったのトライアスロンをやってみたくなり、その時

ハーフー時間33分で通りが分かります。

ます。 今後のご活躍も期待しておはエリートレベルの速さですお二人とも市民ランナーとし

ており

岩手山 泰樹

ジム・スタジオ・スイミングと

マルチなスタッフを目指します 現在はフロント業務も習得中、温か

●ジュニア·成人スイミング ●選手·育成コース

スタジオ

●ボディパンプ30·40

競 技 歴

●サッカー(小学~中学) ●バレーボール(高校)

趣味

いい感じのBARを探すこと

優勝	伊藤 様(麻生)
準優勝	出間 様(麻生)
1位	朝日 様(琴似)
2位	森 様(麻生)
3位	黒川 様(琴似)
ベストグロス	黒川 様〈スコア86〉
ドラコン	小林 様(琴似)、赤木 様(麻生)
ニアピン	佐野 様(琴似)、松平 様(リズミー)

透明度は自分の手がかろうじて見える

なのに、めっちゃ蛇行

り、顔を上げて周りを見渡すと、集団人が泳いでるのも見えなかったせいも度で、前の人についていくことも、横

やっとの思る状態。手



今回のスイムは運河なので、

水温も20度くらい。



レポートして頂きました・バイク121㎞・ラン30 |端麻美さ ㎞を見事完走-んが出場され、スイ



スロン選手権

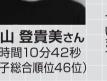




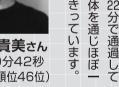
2018 北海道 マラリ

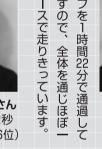


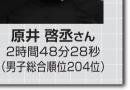




る。きっとそれがトライアスロンを目一杯楽しむ秘訣。次に参加する決めて、その目標にワクワクして、頑張って練習して、チャレンジいという目標だけは死守。フィニッシュは日の丸掲げて照れ笑い。目の、疲労で体力が残っていなく、スピードを上げられず。しかし歩か.通り、住宅街を抜けるコースを4周。その頃は気温も25度を超えて暑











「世界で最も過酷な400m走」 スキージャンプ競技場のラージヒルを利用して行う、ヒルクライ



本大会の優勝者には8月25日(エ)オ**ー**ストリアで開

が出場しました! 女子400mでは、なんと3名全員予選を突破し決勝に

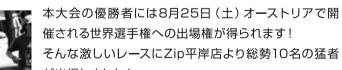


合8位と大健闘!

P の活躍

pメン

8月26日(日)真夏に札幌市内をおり20日(日)真夏に札幌市内をおり20日でも好タイムで駆け抜けた琴似でも好タイムで駆け抜けた琴似でも好タイムで駆け抜けた琴似が属のお二人を紹介します。







会場ではいつも一緒にスタジオレッスンで鍛えている応 援団メンバーも駆けつけ、大いに盛り上がりました! 来年は我々と大倉山ラージヒルRedBull400に出場し てみませんか!?

今回は「食べるフィットネス」といわれるアスレチックたりでしょうか?エネルギーバーという方もおります。もし口に入れるとすれば、「おにぎり」「サンドイッチ」あ 食事を摂らないか、軽食を摂ってから運動に入るか迷っ覚えはありませんか?そんなとき皆さんは、帰宅まで 行こうか、我慢してエクササイズ後に摂ろう会社帰りにジムへ行きたいが、小腹が空いてる た経験がある方は多いと思われます 「アスレチック のセレシャロの フード」とは? クになっていますので **人後に摂ろうか迷ったい腹が空いて食事後に** しても御つまみと

ジードリンクでもない、肉、です。それは機能性食品でもなく、サプリメントでも、エナ

極当然なジム飯として運動前に摂取する習慣となるのの満足感とムダのない栄養素から、パーフェクトで至食事を実行しているユーザーからみると、軽食として入れられるかどうかですが、既に徹底した糖質制限の問題はフィットネスユーザーに軽食・補給食として受け問題はフィットネスユーザーに軽食・補給食として受け しても十分役割を果たすことができるで.温でも保存が効きますし、おかずとして味付けもさまざまで真空パックになってい がわかります

体力を維持して一生自立した生活体力を維持して一生自立した生活を送りたいと願っていなければなっません。しかしながら現実的にりません。しかしながら現実的にりません。しかしながら現実的には、年を重ねようが体力を付いる。

酸素運動と筋力運動など個人で運する方はどうでしょう?確かに有る場合があります。ジムだけ利用撃もほぼ無いため骨密度が低くな

とこ。 はの生活に戻るのも早いと思われた。 な運動で「貯筋」ができていれば、 な運動で「貯筋」ができていれば、 な運動で「貯筋」ができていれば、 な運動で「貯筋」ができていれば、 とこと(超回復)を指します。もし

力を受け動作する筋力)が劣り、衝抗重力筋(脚伸展力・背筋力など重抗重力筋(脚伸展力・背筋力など重れる場合があります。特に脚筋力和用が続くと、肝心な筋力が失わ

を感じるのか(その両方か)、運動や頻度が減少したことで体力低下れらが加齢のせいなのか、運動量スポーツクラブに通う皆様は、こ

貯筋とは「筋を貯める」と書きま

文字通り運動による筋疲

例えば水泳を好みスク

貯筋のすすめ

お気づきでしょうか?体力や体質にも偏りが出ることはと思いますが、運動嗜好が偏ると「総合利用派」に大まかに分かれる

靴下がはけない

るカラダの変化

の一つに「筋力

れません。外の自分の体力に落胆するかもし、予定活動を怠れば一気に減少し、予定

加齢に伴う

「健康貯筋」の

すすめ

力向上を、上回る方は体脂肪減を一般的に標準体重を下回る方は筋

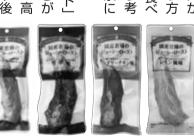
意識した運動をお勧めします

しては、各自のルーティーンが固定

pの皆様は運動の嗜好が「スイ

主流となっており、食事のとり方肉をデザインするフィットネスが肉をデザインするフィットネスがら、最近はカラダを構築する「ボディメイク」という は、以前はカラダを絞るイメーこのような「アスレチックフー も「いかに我慢するか」から「食べ ・ジ「シェイプアップ」かド」が出てきた背景に

ございました





定着していくかもしれ









機能の低下を認識しなければなりにひとつでも当てはまれば、身体道を青信号で渡りきれない」など「15分程度の歩きが辛い」「横断歩

どの負荷によるエクササイズによのマシントレーニングや自体重なこのような「貯筋」は、週2回程度

スがあるのがスタジオの特徴です。ストレッチや整体効果のあるクラれず、カラダのメンテナンスとしてもることは、ジムやプールでは得ら

度の買物袋を持ち帰るのが困難」

前は体力があった方でも、運動やわれ続けるといわれています。以から1年ごとに、1%の筋量が失うな筋の萎縮(主に脚部)は50歳頃

でき、こちらも同等に重要です。器系の発達と体脂肪の減少を期待持久力を含む有酸素運動も、循環を促すことで得られます。また筋り超回復を起こし、筋繊維の発達

たフィットネスに取ら、複合的に利用し

がるときに手摺が必要だ」「2㎞程質いたり滑ったりする」「階段を上立ちで靴下が履けない」「家の中で態をいいますが、具体的には「片足

満たす運動を日常生活の中に組み必要です。日常の筋活動量は概ねる以上(30%以下の強度で、歩 最大筋力の5%以下の強度で、歩 最大筋力の5%以下の強度で、歩 したがって、通常歩行に見られん。したがって、通常歩行に見られる以上(30%以下の強度であり、10%に対していません。

動など、機敏で機能的な動作がで実に動いたり、前後左右の重心移スタジオレッスンでは振付けに忠せん。

めていないケースも少なくありまただけで満足し十分な運動量が望

ペース(自己管理)になり、利用し動量を調整できますが、ほぼマイ

ここで言う老化は「ロコモティブシ

生活において発揮される筋活動量筋力を向上させるためには、日常





平成30年7月8日(日)、Zip麻生において厳正なる抽選 の上、次の方々がそれぞれご当選されました。

(1名様) 中川 京子 様(麻生店) 1 等 賞 道内高級リゾートホテル ペア宿泊券 2 等 賞 道内リゾートホテル ペア宿泊券 3 等 賞 コンサドーレ札幌 ペア観戦チケット

当選された方へ、後日Zipより目録をお渡しいたしま す。今後も、会員のみなさまが楽しんでいただけるよう なイベントを企画してまいりますので、みなさまのご参 加をお待ちしております。

	麻生		平岸		琴似		
1等賞	山崎	和子 様	渡辺	大輔 様	渡辺	吉三	様
	中川	元 様	ШΠ	雅雄 様	光島	璋	様
2等賞	片上	みよ 様	田辺	章子 様	伊藤	敬子	様
	土肥	高雄 様	池田	隆様	安田 久	な美子	様
3等賞	藤田	博美 様	飯利	喜美 様	小笠原	美佳	様
	館田	智華 様	佐竹	美樹 様	中川る	まゆみ	様

今回のチャレンジハワイで目標を達成された方は、 麻生126名、平岸86名、琴似98名 合計310名

みなさま大変お疲れさまでした。ありがとうございました。