

Zip NEWS

もっと楽しく、快適に—Zipのスポーツライフを充実させる情報ペーパー

Vol.69

ご紹介キャンペーン実施中!

秋の入会 キャンペーン 実施中!!

詳しくはZipの
ホームページで!

スポーツクラブ Zip 検索

Contents

- ▶ 加齢に伴う「健康貯筋」のすすめ
- ▶ 今トレンドの「アスレチックフード」とは?
- ▶ チャレンジハワイ【当選者発表!】
- ▶ 春のゴルフコンペ【結果報告】
- ▶ Zipメンバーの活躍
 - 世界ロングトライアスロン選手権
 - 北海道マラソン
- ▶ RedBull400【結果報告】
- ▶ コーチ紹介
- ▶ Zip Swim Team紹介
- ▶ Zippy合同水泳大会
- ▶ Zippyキャンペーレポート
- ▶ ダンスインター出演情報
- ▶ 冬期短期スクールのご案内

地下鉄から徒歩1分。いちばん身近なスポーツクラブ。

Zip Sports Club Zip
スポーツクラブ ジップ

Zip麻生

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

Zip琴似

札幌市西区琴似1条4丁目4-13
[地下鉄琴似駅3番出口より徒歩約1分]
PHONE (011) 615-1212

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りませんでしたが、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、先日バ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 翠香くん (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う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、担当コーチ一同頑張っています。

Zip Swim Team今後の活躍・飛躍をご期待下さい。

Zippy合同水泳大会

麻生・平岸・琴似3店舗の頂点を決めるZip合同秋期水泳大会が10月8日(月祝:琴似にて)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!

冬期 短期スクールのご案内

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)

※全員の皆様が早期割引が
大寮お得意です。
※早めに定員となるクラスも
ございます。
※早めにお申し込みください
スクールの時間・科目は
各店にお問い合わせください。



秋の入会キャンペーン

皆様の『ご家族』『ご友人』と一緒にZipを楽しみませんか?

新規会員
募集!

ご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。

Zippy キャンペーレポート

8月5日(日)～6日(月)の日程で苫小牧市「苫小牧アルデン」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日より泊二日の行程で、全店で94名の小学生がチャレンジしました。



初日の千歳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。夕方に苫小牧アルデンに到着。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ボニーと触れ合い、バイキングランチ後はバスで帰礼しました。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!

ダンス インター キングミュージック主催の 「ハイブリッドパワーフェス」に出演!

9/2(日) ベニーレーン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。



Zip 春のゴルフコンペ

今春は6/9(土) 茨戸カントリークラブにて開催されました。コースの特徴は、全ホールほぼフラットで広さもありますが、やや距離がある印象です。お馴染みの皆様にて4組、ダブルベリアにて実施されました。

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)

主な各賞を獲得された皆様です。秋は9月開催です。

今回のスイムは運河なので、ほとんど波はなし。水温も20度くらゐ。怖い要素はないし、まっすぐ泳いで戻ればいいだけでコースも簡単、いつも通りに泳ごうと落ち着いてスタートしたはずでした。それなのに、めっちゃ蛇行してしまった。透明度は自分の手がかろうじて見える程度で、前の人についていくことも、横に人が泳いでるのも見えなかったせいもあり、顔を上げて周りを見渡すと、集団からかなり離れた位置で泳いでいる状態。手に藻も引つ掛かってヤバイやつこの思いでスイムアップしてウェットスーツを脱いだら、霧え上がる寒さ(気温13度)。バイクに移ってペダルを回すも平坦な道が続く。景色はニセコと美瑛を足してそこにアンデルセン童話の挿絵に出ているおとぎ話のようなお家が点在。小麦畑が黄金色に輝く広大な景色の美しさに息を飲む。ランはカフェやレストランが並び繁華街から、森や池のある公園を通り、住宅街を抜けるコースを4周。その頃は気温も25度を越えて暑いし、疲労で体力が残っていない、スピードを上げられず。しかし歩かな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。目標決めて、その目標にワクワクして、頑張ってる練習して、チャレンジする。きつとそれがトライアスロンを目標一杯楽しむ秘訣。次に参加するときはずっと堂々と誇らしい気持ちで日の丸掲げるぞー！

私は5年前の、洞爺湖アイアンマンを見てトライアスロンをやってみたくなり、その時25メートル泳ぐのが精一杯なレベルだったのに、2年後にはアイアンマンを完走でき、世界選手権に出場できたのは間違いなくZipに通ったおかげです。トライアスロンをやろうと決断した時にZipを選択して良かったと、とても感謝しています。トライアスロンを始めるのに遅すぎることはないってことも、50代で始めた私がみんなにお伝えしたいですー！

今回のスイムは運河なので、ほとんど波はなし。水温も20度くらゐ。怖い要素はないし、まっすぐ泳いで戻ればいいだけでコースも簡単、いつも通りに泳ごうと落ち着いてスタートしたはずでした。それなのに、めっちゃ蛇行してしまった。透明度は自分の手がかろうじて見える程度で、前の人についていくことも、横に人が泳いでるのも見えなかったせいもあり、顔を上げて周りを見渡すと、集団からかなり離れた位置で泳いでいる状態。手に藻も引つ掛かってヤバイやつこの思いでスイムアップしてウェットスーツを脱いだら、霧え上がる寒さ(気温13度)。バイクに移ってペダルを回すも平坦な道が続く。景色はニセコと美瑛を足してそこにアンデルセン童話の挿絵に出ているおとぎ話のようなお家が点在。小麦畑が黄金色に輝く広大な景色の美しさに息を飲む。ランはカフェやレストランが並び繁華街から、森や池のある公園を通り、住宅街を抜けるコースを4周。その頃は気温も25度を越えて暑いし、疲労で体力が残っていない、スピードを上げられず。しかし歩かな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。目標決めて、その目標にワクワクして、頑張ってる練習して、チャレンジする。きつとそれがトライアスロンを目標一杯楽しむ秘訣。次に参加するときはずっと堂々と誇らしい気持ちで日の丸掲げるぞー！

2018 北海道マラソンでZipメンバーが活躍！

8月26日(日)真夏に札幌市内を走る42.195kmのレースが1万5千人を超える規模で開催されたことは皆さんの記憶に新しいと思います。Zipメンバーのランナーさんも多く、各店舗から出場、完走されています。その中でも好タイムで駆け抜けた琴似所属のお二人を紹介します。

杉山 登貴美さん
3時間10分42秒
(女子総合順位46位)

原井 啓丞さん
2時間48分28秒
(男子総合順位204位)

ハーフを1時間22分で通過していますので、全体を通じほぼ一定ペースで走りきっています。

ハーフ1時間33分で通過、こちら前半の貯金ならぬ「貯タイム」も比較的少なめで後半のペースをキープしているのが分かります。

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

コーチ紹介

Zip平岸 スイミング主任
いわてやま ひろき
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、温かい目で見守って下さい(へへ)

スイミング

●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

ZipからRedbull400出場!!

「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、ヒルクライムレースのRedBull400。最高斜度37度の壁に体力の限界が試されるハードなレースです！日本大会の優勝者には8月25日(土) オーストラリアで開催される世界選手権への出場権が得られます！そんな激しいレースにZip平岸店より総勢10名の猛者が出場しました！

女子400mでは、なんと3名全員予選を突破し決勝に出場！

結果、牧野知子さんが女子総合6位、エリコさん女子総合8位と大健闘！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！？

加齢に伴う「健康貯筋」のすすめ

■健康・体力の変化

私たちは加齢や運動不足により感じるカラダの変化の一つに「筋力の衰え」や「息切れ」があります。スポーツクラブに通う皆様は、これらが加齢のせいなのか、運動量や頻度が減少したことで体力低下を感じているのか(その両方か)、運動を継続していても感じることはありますか？

フィットネスを続ける誰もが健康、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ます。そのためにも、年を重ねるようが体力を一定以上、維持していなければなりません。しかしながら現実的に筋肉、神経、骨、血管など老化は避けられません。

ここで言う老化は「ロコモティブシンドローム」に象徴されるような状態をいいますが、具体的には「片足立ちで靴下が履けない」「家の中で頻りに滑ったりする」「階段を上る」ときに手摺が必要だ」「2km程度の買物袋を持ち帰るのが困難」「15分程度の歩きが辛い」「横断歩道を青信号で渡りきれない」などにひとつも当てはまれば、身体機能の低下を認識しなければなりません。

とくに、サルコペニアにみられるような筋の萎縮主に脚部は50歳頃から1年ごとに、1%の筋量が失われ続けるといわれています。以前は体力があつた方でも運動や

■貯筋のすすめ

貯筋とは「筋を貯める」と書きませんが、文字通り運動による筋疲労で以前の筋力を維持増進していくこと(超回復を指します。もし突然病気になる入院しなければならなくなっても、普段から適度な運動で「貯筋」ができていれば、病気が怪我などの回復も早く、リハビリ等がスムーズに取組め、普段の生活に戻るのも早いと思われ

活動量を怠れば一気に減少し、予定外の自分の体力に落胆するかもしれません。

一般的に標準体重を下回る方は筋力向上を、上回る方は体脂肪減を意識した運動をお勧めします。が、既に皆さんの運動スケジュールに關しては、各自のルーティーンが固定されていますか？

Zipの皆様は運動の嗜好が「スイミング派」「スタジオ派」「ジム派」「総合利用派」に大まかに分かれると思いますが、運動嗜好が偏ると体力や体質にも偏りが出ることはお気づきでしょうか？

例えば水泳を好みスクールだけの利用が続くと、肝心な筋力が失われる場合があります。特に脚筋力は水中運動で強化できないため、抗重力筋(脚伸張力、背筋力など)を強化する筋力が乏しく、衝撃もほば無いため骨密度が低くなる場合があります。ジムだけ利用する方はどうでしょう？確かに有酸素運動と筋力運動など個々に運動量を調整できますが、ほぼマイペース(自己管理)になり、利用しただけで満足し十分な運動量が望めないケースも少なくありません。

スタジオレッスンでは振付けに忠実に動いたり、前後左右の重心移動など、機敏で機能的な動作ができることは、ジムやプールでは得られず、カラダのメンテナンスとしてストレッチや整体効果のあるクラスがあるのがスタジオの特徴です。結論として、せっかく総合スポーツクラブで運動しているのですから、複合的に利用し、偏りを無くしたフィットネスに取り組みましょう。飽きずに続けられ、本来の「健康寿命」を延ばすことにも繋がるはず

■中高年から重要なのは減量か筋力か？

一般的に標準体重を下回る方は筋力向上を、上回る方は体脂肪減を意識した運動をお勧めします。が、既に皆さんの運動スケジュールに關しては、各自のルーティーンが固定されていますか？

Zipの皆様は運動の嗜好が「スイミング派」「スタジオ派」「ジム派」「総合利用派」に大まかに分かれると思いますが、運動嗜好が偏ると体力や体質にも偏りが出ることはお気づきでしょうか？

例えば水泳を好みスクールだけの利用が続くと、肝心な筋力が失われる場合があります。特に脚筋力は水中運動で強化できないため、抗重力筋(脚伸張力、背筋力など)を強化する筋力が乏しく、衝撃もほば無いため骨密度が低くなる場合があります。ジムだけ利用する方はどうでしょう？確かに有酸素運動と筋力運動など個々に運動量を調整できますが、ほぼマイペース(自己管理)になり、利用しただけで満足し十分な運動量が望めないケースも少なくありません。

スタジオレッスンでは振付けに忠実に動いたり、前後左右の重心移動など、機敏で機能的な動作ができることは、ジムやプールでは得られず、カラダのメンテナンスとしてストレッチや整体効果のあるクラスがあるのがスタジオの特徴です。結論として、せっかく総合スポーツクラブで運動しているのですから、複合的に利用し、偏りを無くしたフィットネスに取り組みましょう。飽きずに続けられ、本来の「健康寿命」を延ばすことにも繋がるはず

家の中で溜まりつまずいたりする

お布団の上で下ろしがツライ

片足立ちで靴下がはけない

階段を上るには手すりが必要

15分以上歩くのがツライ

横断歩道を渡りきれない

2kg程度の荷物を持ち歩くのがツライ

楽トレンドの「アスレチックフード」をば？

会社帰りにジムへ行きたいが、小腹が空いて食事後に行こうか、我慢してエクササイズ後に摂ろうか迷った覚えはありませんか？そんなとき皆さんは、帰宅まで食事を摂らないか、軽食を摂ってから運動に入るか迷った経験がある方は多いと思われるます。

もし口に入れるとすれば、「おにぎり」「サンドイッチ」あたりでしょうか？エネルギーバーという方もあります。今回は「食べるフィットネス」といわれるアスレチックフードについてお知らせします。

手軽なアスリート飯

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

味付けもさまざま真空パックになっていますので、常温でも保存が効きますし、おかずとしても御つまみとしても十分役割を果たすことができます。

問題はフィットネスユーザーに軽食補給食として受け入れられるかどうかですが、既に徹底した糖質制限の食事を実行しているユーザーからみると、軽食としての満足感とムダのない栄養素から、パフォーマンスに極端なジム飯として運動前に摂取する習慣となるのがわかります。

このような「アスレチックフード」が出てきた背景には、以前はカラダを絞るイメージ「シェイプアップ」から、最近ではカラダを構築する「ボディメイク」という筋肉をデザインするフィットネスが主流となっており、食事のとり方も「いかに我慢するか」から「食べで運動して綺麗になる」という考え方に変化してきている背景に他なりません。

このように「アスレチックフード」とは、食べやすく安価で腹持ちが良い、コストパフォーマンスが高いフィットネスフードとして今後定着していくかもしれません。

おめでとうございます

チャレンジハワイ

ご参加された皆様ありがとうございます！

当選者発表!!

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。

特賞 (1名様) **ハワイ ペア旅行券 (お2人で30万円相当)**
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 中川 元 様	渡辺 大輔 様 川口 雅樹 様	渡辺 吉三 様 光島 璋 様
2等賞	片上 みよ 様 土肥 高雄 様	田辺 章子 様 池田 隆 様	伊藤 敬子 様 安田 久美子 様
3等賞	藤田 博美 様 館田 智華 様	飯利 喜美 様 佐竹 美樹 様	小笠原 美佳 様 中川 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。