

Zip NEWS

Vol.70

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

Contents

- ▶ ボルダリングの魅力
- ▶ スイミング講座
- ▶ 春の短期スクールご案内
- ▶ 選手紹介
- ▶ インストラクター紹介
- ▶ Zippy クリスマス
- ▶ チャレンジハワイ
- ▶ Zip秋のゴルフコンペ
- ▶ Zipオンステージ
- ▶ ダンスインター
- ▶ スパルタニアン

春の入会 キャンペーン

新規会員募集中!

詳しくはZipのホームページで!

スポーツクラブ Zip 検索

みなさまの「お友達」「お知り合いの方」と一緒にスポーツライフを楽しみましょう。
スポーツクラブZipでは、春の入会キャンペーンを実施しております。会員のみなさまのご紹介で入会すると様々な特典がございます。ご入会者には入会金100%OFFなどの通常特典、さらにご入会者のご紹介者の方にZip商品券プレゼントの特典がございます。是非、この機会にご紹介ください。

ご紹介の方法
ご紹介される方が入会手続きの際に、ご紹介者の会員番号と名前をお伝えいただくか、フロント設置のご紹介カードに必要事項をご記入の上ご提出ください。

クラブ会員へ
ご入会

ご紹介者様へ 2,000円相当のZip商品券
ご入会者様へ 2,000円相当のZip商品券

Zippy会員へ
ご入会

ご紹介者様へ 1,000円相当のZip商品券
ご入会者様へ 1,000円相当のZip商品券

Zip Sports Club Zip

Zip麻生 〒001-0045 札幌市北区麻生町5丁目9-15 ☎ (011) 728-1212
[指定運動療法施設]です

Zip平岸 〒062-0933 札幌市豊平区平岸3条8丁目2-1 ☎ (011) 821-1212
[健康増進施設]です

Zip琴似 〒063-0811 札幌市西区琴似1条4丁目4-13 ☎ (011) 615-1212

3/1金より スタート!

日頃の運動習慣を生かす絶好のチャンスです!

チャレンジハワイ

ハワイ
ペア旅行券
プレゼント!

おめでとう
ございます

Zip麻生 中川 京子様のコメント

本場の夏・海を満喫!!

この度はチャレンジハワイに当選させて頂きありがとうございました。9月末に娘と行ってまいりました。天候にも恵まれ、本場の夏・海を満喫してきました(海に入ったのは足までですが)他にもナイトクルーズで、ハワイアン之歌とダンスとディナー、海に沈む夕日の美しさ、2重にもなる虹の豪快さ、煌びやかな夜景など、短い時間ながらハワイを堪能できました。日常生活に戻り皆様方と共に汗を流し健康に務め、またこのような旅行に行きたいと思っております。これからもどうぞよろしくお願いします。今回は本当にありがとうございます。

H30.10.3

実施期間 2019年3月1日(金)~2019年6月30日(日)

参加対象 18歳以上の全会員(ジッピー会員を除きます)

参加料 500円 ※実施期間中2回までチャレンジできます。

参加方法 参加料を添えてフロントへお申し込みください。

達成賞 ★達成者全員にオリジナルグッズを進呈(お一人様1枚限り) ★達成ごとにビジター券(1枚)を進呈いたします。

特別賞 ★特賞 ハワイペア旅行券(お二人で30万円相当)1本

★1等 道内高級リゾートホテル ペア宿泊券 6本(各店2本)
★2等 道内リゾートホテル ペア宿泊券 6本(各店2本)
★3等 コンサドーレ札幌 ペア観戦チケット 6本(各店2本)

利用方法 お申込み時、「ラリーカード」をお渡し致します。ラリーカードは期間中ご本人様で保管していただき、各施設へご持参下さい。各施設ご利用毎、インストラクターよりラリーカードにポイントを捺印いたします。

種 目	ポイント
① 有酸素運動系マシンの利用	1
② 筋力トレーニング系マシン・機器の利用	1
③ プールフリーコースでの遊泳・歩行	1
④ プールのスクール受講	2
⑤ スタジオのレッスン受講	2

※プールの種目(③④)は、ラリーカードへの捺印の代わりにポイントカードをお渡し致します。ポイントは1日に最大4ポイントまで獲得できます。お帰りにフロントにて捺印確認いたしますので必ずご提示下さい。2ヶ月間で50ポイント獲得でゴールです。達成された方はラリーカードをフロントまでお持ち下さい。

秋のゴルフコンペ

北広島ゴルフ倶楽部にて9月1日(土) Zip秋のコンペが開催されました。天候にも恵まれ、順調なスタートを切りましたが、南コースということもあり、コース攻略の難しさがスコアに現れたコンペとなりました。ダブルペリアで行われ、右の主な順位となりました。

優勝	原 様
準優勝	黒川 様
3位	出間 様
ニアピン	鳴海 様・黒川 様
ドラコン	守田 様・黒川 様
ベストグロ	原 様 (86)

参加された皆様です、来年シーズンも皆様のご参加をお待ちしております。

Zip オンステージ

第30回

札幌市教育文化会館大ホールにて
2月24日(日) 開催されました!!

Zippyスクールの発表の場として毎年開催している春の一大イベント「Zipオンステージ」今年は30回目の記念ステージ。新たにバントワリングも加わり全18チームが、半年以上前から創り上げた作品を大ホールで披露してくれました。今年もご来場の皆様にはご声援や盛大な拍手を頂き誠にありがとうございます。次回も大ホールでの開催を準備しております。春からもまた新たな気持ちでスタジオレッスンに励んでいきましょう。

ダンスインター

1/27(日)エスタ11Fプラニスホールで行われた、芸王グランプリダンスコンテスト北海道大会にダンスインターの選抜メンバー5名が「Zippyルージュ」として中学生以上のアダルト部門に参加しました。ヒップホップとジャズダンスをミックスした作品でチャレンジしましたが、今回は残念ながら全国大会の切符を手にする事は出来ませんでした。プロダンサーによる審査ではダンステクニック、作品構成、表現力、オリジナリティーなどを総合的に採点され、昨年は北海道代表のチームが全国大会で優勝した事もあり全体的にレベルアップし僅差の結果だったとコメントを頂き、出場したメンバーも次回に向け、手ごたえを感じておりました。今後のダンスインターの活躍に期待します。

Zip平岸から スパルタニアン誕生!!

スパルタンレースとは…世界最高峰の障害物レースの事です!有刺鉄線や泥沼、障害物のある壁などをよじ登り心身を全力で酷使しながらゴールを目指すという、アメリカ生まれの障害物レースです。今回は日本初開催のスタジアム型のレースで仙台【楽天スタジアム】の屋内スパルタンレースでした!スパルタンの代名詞である、泥沼などは無く、汚れるのがいやな方でも参加しやすいレースです!世界39ヵ国で165回以上のレースが開催されており、その界限では非常に人気の高いスポーツイベントです!そんな過酷なスパルタンレースにZip平岸店から男女7名(内子供2名を含む)メンバーさんが出場しました!!吊り輪や、モンキーバー(雲梯)、サンドバック運び、ロープのぼり等、日ごろ鍛えた身体を発揮するには十分すぎるほどのレースです。そんな中、な、なんとZip平岸会員の牧野知子さんが年代別(エイジグループ)で優勝を獲得!!!何よりも本人が一番驚いておりました(笑)次回レースは2019年5月18日ドイツ村にて屋外スパルタンです!今年はスプリント、スーパーに加え、ビーストも日本開催予定です!!今後も目が離せません!!!

ボルダリングの魅力

2020年のオリンピック競技として新種目として採用された「スポーツクライミング」ですが、中でもボルダリングは趣味だけでなく、人気のスポーツとして広がってきました。壁を登っていく感覚を気軽に楽しめ、特別な道具を必要としないため、始めやすい点も魅力の一つです。また「自分のペースでできる」「フィットネスにも効果的である」「競技としても楽しめる」などが挙げられます。ボルダリングという名称は岩や巨石を意味する英語「ボルダー」から派生しました。ロープを使わずに、両手と両足をを使って岩や巨石を登る欧米生まれの歴史あるスポーツです。

●「リード」は壁を登る高度を競う種目です。

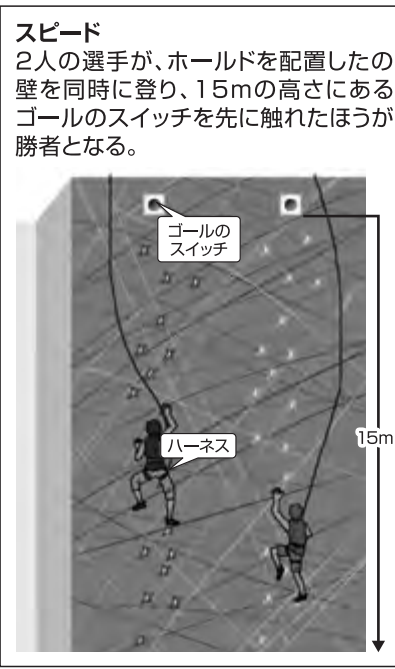
ロープで安全が確保された選手が12メートルを超える高さの壁にそれぞれ設定されたコースを登り、制限時間内での到達した高さを競います。途中で落したら、そこまでが記録になります。距離が長い場合、最小限の力でコース攻略をしながら自身の高度を上げていく技と戦略性、長い距離のコース途中の回復力も問われます。



●「ボルダリング」は、壁を登りきった回数を競う種目です。

ボルダリングは設定されたコースの難易度や強度が3種目の中で最も高い種目であり、身体を使ったチエスと呼ばれています。選手はコースにあわせての細かい動きが必要となり、さらにコースの攻略方法を見ける洞察力が重要な要素となります。高さ5メートル以下の設定された複数のコースを、制限時間内にいくつ登れたか競います。一つのコースには一つのゴールとなるホールドがあり、それを両手でつかむことができればクリアとなります。各コースとも制限時間内であれば複数回トライが可能で、男子は5秒台、女子は7秒台で駆け登ります。

●「スピード」は壁を登るタイムを競い合う対戦式の競技です。



スポーツクライミングの強豪国、日本

あまり知られていないですが、日本はスポーツクライミングでは屈指の強豪国です。特にボルダリングでは国別ランキングの1位に入る実力を持っており、メダルも期待できます。2018年6月に開催のWカップでも日本勢が男女ともに活躍のメダルラッシュで目が離せません！

ただ登るわけではない？

クライミングウォールの写真を見て「あれだったら登れそう！」と簡単に考えている人も多いのではないのでしょうか。壁（ウォール）には無数に突起物（ホールド）があり、簡単なものは梯子に登る体力があれば登れますし、熟練者用の課題は初心者の方は一秒も持つてられないようです。ボルダリングにはルールがあり、課題（ルート）が存在します。それぞれの課題によってホールド（箇所）が決まられています。多くのジムでは持ち手のそばにテープのマーカーが貼られていて課題が分かるように工夫されています。ボルダリングは実は筋力などの身体能力だけではなく上達しやすいスポーツで、腕力のない成人（特に女性）や子供は、柔軟なカラダの使い方やバランス感覚の習得が早く、筋肉量が多い方より上達しやすいです。独特な動作（ムーブ）で壁をよじ登る技術、そしてチエスやバズルゲームを解くような戦略的思考能力も必要になり、その過程はとも楽しいもの。こうやって登れば力を使わずスマートに登れるんだ！頭でイメージした通り登れた時の達成感、これこそがボルダリングの魅力です。



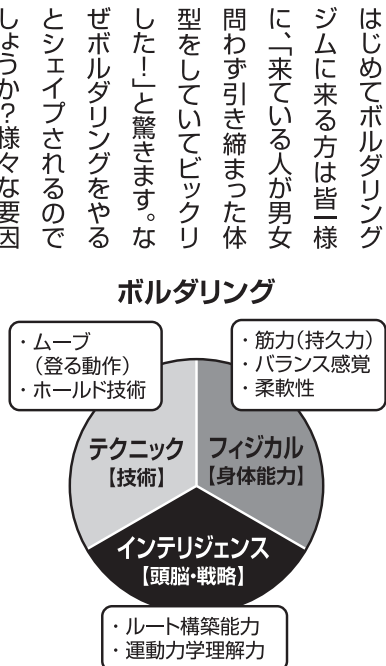
ボルダリングは、実は筋力などの身体能力だけではなく上達しやすいスポーツで、腕力のない成人（特に女性）や子供は、柔軟なカラダの使い方やバランス感覚の習得が早く、筋肉量が多い方より上達しやすいです。独特な動作（ムーブ）で壁をよじ登る技術、そしてチエスやバズルゲームを解くような戦略的思考能力も必要になり、その過程はとも楽しいもの。こうやって登れば力を使わずスマートに登れるんだ！頭でイメージした通り登れた時の達成感、これこそがボルダリングの魅力です。

集中力の育成

ウォールを半分まで登った時点で次の手が見えからず、セミのように身動きがとれなくなったり、信じられないような集中力が宿ることがあります。今まで見てこなかったルートが見えることもありますが、小さいホールドの特徴を瞬時に判断し、神がかり的な体勢を繰り出すこともあります。落ちるかもしれないという恐怖に對峙し、肉体的な限界に直面したとき、私たち人間の奥底に秘められた潜在的な集中力が目を覚ますのです。プロのスポーツ選手がシーズンオフにボルダリングをトレーニングメニューに加えているのは集中力を養うためと言われています。



フィットネス効果



スイミング講座 バタフライ

スイミングインストラクターの千葉です。

前々回からの続きとなります。今回はバタフライのフル動作、腕の動きとキックと足のタイミングです。まず腕の動きについてはクロールの水中での動作を両手同時に行イメージでOKです。肩幅より若干広めからスタートし、水をキャッチし身体の下を手が通るように、後ろに向かって水を押し戻します。フイッシュ（かきこった）勢いを使って水面の少し上を遠心力を使って腕を振り回し、肩幅より若干広めに入水します。

次にタイミングですが、手が入水する際に第1キックが入り、フイッシュとほぼ同時に第2キックが入り、その時に目線を少し前に向ければ抵抗が少ない低い姿勢で呼吸できます。



※今回のモデルは、Zippy麻生所属の佐藤楠（ゆずり）さん（高一札幌西高）です。100mバタフライにおいて（長）短水路ともに2008年度ランキング北海道NO1の選手です。2018年9月福井県で行われた国民体育大会北海道代表に選ばれました。

春の短期スクールのご案内

進学・新学期に向けてこの機会にぜひご利用ください！

※各スクール共に定員になり次第、締め切らせて頂きますのでお早めにお申し込みください。※お電話でのご予約も承っております。※ご入金後のキャンセルの場合は、受講料から（4日間:2,200円、3日間:1,900円）キャンセル料として差し引いた金額を返金させていただきます。



Zippy（お子様）スクール

3月集中体験レッスン

3月1日（金）～3月20日（水）

（通常スクール内で実施）

春休み短期スクール

第1期 3月26日（火）～3月29日（金）

第2期 3月31日（日）～4月3日（水）

第3期 4月4日（木）～4月6日（土）

種目

スイミング・体育・カラテ・ジュニアダンス・キッズダンス
キッズリトミック・バントワリング・ヒップホップ・チアダンス
チアテクニク・ダンスインター

- 会員の皆さまは早期のお申し込みがお得です。（2月末までのお申し込みで早割料金適用）
- 会員の皆さまからのご紹介で、お友達がお安くご受講出来ます。ぜひお友達と一緒に受講ください。
- スクールの種目・時間・対象年齢・料金などにつきましては各店へお問い合わせください。

インストラクター紹介

吉崎 真悟

（はしざき しんご）（琴似店）平成16年入社

レッスン

- キダージュニアスイミング
- 成人スイミング
- 選手・育成コース

《競技歴・他》

- 小学1年生～小学4年生までスイミングスクールに通っていました。
- 中学3年間はハンドボール部所属でした。
- 《資格》●日本水泳連盟公認C級審判員



21歳で平岸に入社し、平岸で10年、麻生で5年務めてまいりました。2018年12月から琴似に転勤となり、心機一転頑張っております！泳がないからプールはちょっと…と思われる会員の皆様、泳ぐだけがプールではありません。ウォーキングだけでも構いませんので、是非お越しください。スイミングスタッフ一同サポートさせていただきます。

久市 諭

（きゅういち さとし）（麻生店）平成21年10月入社

担当

スクール

- キダージュニアスイミング
- 成人スイミング
- 選手・育成コース

《出身》北海道岩内郡岩内町

《競技歴》

- 小学4～6年生まで小学校の陸上クラブに所属。
- 小学5年生～高校2年生まで競泳選手をしていました。
- 《資格》●日本水泳連盟基礎水泳指導員
- 日本水泳連盟公認C級審判員
- 《趣味》スポーツ観戦（特に、競泳観戦！）

昔からの夢だった職業に従事して、15年が経ちました。水泳が好きな気持ちは今でも変わりませんが、身体が追いついていなくなってきて…。一人でも多くの方に水泳の楽しさを知ってもらえるよう、日々勉強です。まだプールへ来たことが無い方は、ぜひこの機会にお越しください！！

Zippy クリスマス

12月16日（日）にZipで行われたクリスマス会、各店100名以上のお子様（保護者）が参加されました。毎回恒例となっている寸劇ですが、実は3ヶ月前から練習もしてらんです（笑）も皆さんがいかに喜びかを考えを考えます。また、流行のダンリ、以前は昔話をアレンジしたのですが、最近では漫オブームにより「コント劇」がウケるため各店コーチも気合が入ります！最後にはサンタによるプレゼント抽選会も行われ、ケーキ・お菓子も貰って平成最後のクリスマス会は笑顔で終了しました。



脚本を準備しろんZippyのてストーリーで一緒に踊るものが多かったのですが、最近では漫オブームにより「コント劇」がウケるため各店コーチも気合が入ります！最後にはサンタによるプレゼント抽選会も行われ、ケーキ・お菓子も貰って平成最後のクリスマス会は笑顔で終了しました。

