

〒214-0037

神奈川県川崎市多摩区西生田2-14-7

TEL:044-954-8033 FAX:044-954-8034

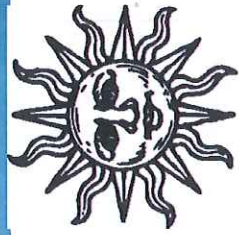
Tama Times

一受付時間のお知らせー
月 9:50～19:00
火～金 9:30～21:00
土 9:30～20:00
日 9:30～17:00

Itoman Tama School News

Tuesday JULY 15 2014

No.3



FITNESS 1DAY LESSON

～もっとイトマン多摩校を知ってみよう!!～
コーチがレッスンに参加してみた

・インストラクターより

①ボクササイズの魅力について

まず格闘技ではないので痛くない事。有酸素運動と軽めの筋力トレーニングが融合しているので脂肪燃焼効果と筋力UPが同時に望めることですね。

②ボクシングと聞くときついイメージがあるのですが、初めての人でもできますか？

もちろんできます。最初は順を追ってパンチの繰り出し方を教えてからコンビネーションに移るので初めての方でも安心して参加できるレッスンです。

③金員様に一言

ボクササイズで楽しく汗を流しながらストレス発散させちゃってください!!

・体験した前コーチからの一言

最初はボクシングと聞いて上半身運動かと思っていましたが体験してみたら下半身から運動させての運動だったので、全身が心地よい疲労感に包まれています(笑)

一つ一つの動きを音楽に合わせてわかりやすく説明してくださるので気がついたら『石田ワールド』に引き込まれていました。

またパンチをすることでストレス発散にもなり、心も体もスッキリした感じです。

女性の方や初めての方でも気軽に出来ると思います。

みなさん是非『ボクササイズ』を体感しませんか？



先生のこともっと教えて!! 直接先生に聞いてみたい!

【松本 美由貴 体操教室コーチ】

・体操をはじめたきっかけは？

病弱で毎週末には熱を出していたので、体力作りの為体操をはじめたんです。

昔からなんでもできるスーパーウーマンってわけじゃなかったんだね! ちょっと安心した。

・いつから体操はじめたの？

小学校2年生です。

・体操の選手だったの？

小学校3年生の時から選手コースで練習を初めて高2までは365日中300日～360日は体操漬けの毎日を送っていました。

切っ先(´・Д´・)。――!すごい。やっぱり選手ってすごい一言。そして家族の支えがあったことできる。

中2～中3にかけては学校登校前の『朝練1時間』『下校後4時間』の練習をしていたので友達と遊ぶ時間がなかったかな。でももっと辛かったのは全中大会の為に練習していたのに韓国遠征帰りに食中毒になりじん麻疹で入団し大会にでられなかったことですね(笑)

じん麻疹!? 何食べたの? それにしても遊ぶ時間もないほど練習してたんだね。。正直一回もさぼったことなかった?(笑)

・体操を習っていてうれしかったこと

中3の時、全国中学生体操競技大会で優勝できたこと!! 練習すれば結果がついてくると実感した瞬間でした。

一位でやってやっぱりこれだけ練習してきた人がもえるんだね。

・体操を習っていて緊張したこと

自分の試合ではほとんど緊張しなかったけど引退後、妹の最終予選の応援をしていた時に緊張して演技がまともに見られず親の気持ちがよく分かった瞬間だったな。

家族愛って素敵!

・姉妹で体操をやっていた、みゆき先生。ライバル心はなかったですか？

私自身は全くなく自分の達成できなかったことを妹に託した感じかな。もう少し現役を続けていれば一緒に大会に出場できたのかなあとちょっと後悔してるくらい。

そんな風にみゆき先生はちょっと寂しそうに話していました。

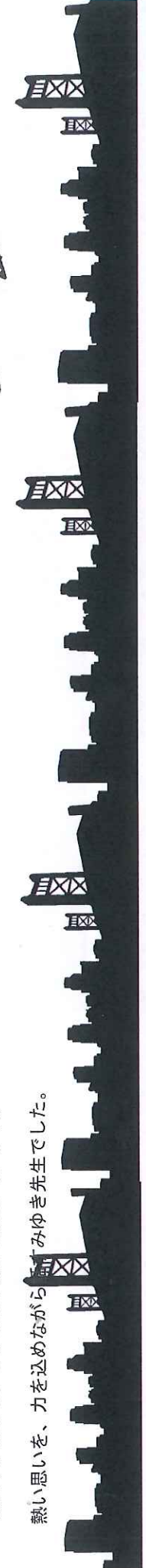
・子供達へ一言

私自身、結果を残すことも大事ですが、結果を残す為の過程が重要だと思っています。今の指導の中で少しでも多くの子供たちにこの事を伝えてほしい。今しかできない経験

をたくさんして欲しいと思います。



熱い思いを、力を込めながらみゆき先生でした。



初級マスタース



【初級クラス 西谷直子さん】

〇初級マスタースに入ってきたきっかけは？

私は水泳が大の苦手で小学校のプールの授業以来全く泳いだことがありませんでした。でも健康の為に一念発起してイトマンのスイムレッスンを受けることにしました。

初級・中級クラスと進むにつれいつかはマスタースの皆様の様にきれいに長い距離を泳ぎたいと思いました。そして4月から初級マスタースが新設されると聞き私みたいな水泳初心者でも何とか頑張っているかなと思い、入る事に決めました。

〇入る前のイメージと実際に入ってみての感想をお聞かせ下さい。

とにかく沢山泳ぐ、黙々と泳ぎ続けるといったイメージを持っていましたが実際入ってみると確かに泳ぐ距離は長いですが、それ以外にコーチが泳法を一人一人にきめ細かく指導してくださるので自分の泳ぎ方の長所・短所を改めて見直すことができその積み重ねがマスタースの皆さんのキレイな泳ぎに繋がっているんだと思いました。上級マスタースの皆さんとてもアットホームな雰囲気での励ましの言葉などをかけて頂きいつも心強いです!

〇練習はきついんですか？

練習はやはり距離を泳ぐことに慣れていないのでキツイなと感じた事もありましたが、コーチからの「無理しないで自分のペースで疲れたら休みながら泳いでいいですよ」という言葉で気持ちが楽になったのを覚えています。

〇今後の目標

初級マスタースに入ってからまだ日が浅いので1回1回の練習をしっかりと泳ぐ事で少しずつですがきれいに長く泳げるようになってその先に自分の力を試す機会があれば記録会や大会にも参加してみたいです。そして、マスタースの皆さんとずっと一緒に水泳を楽しんで行きたいです。

