

COCONUT & DOLPHIN FUN+

料金別納郵便

COCONUT & DOLPHIN
FUN+

返送先: 〒791-8067
松山市古三津6丁目5番23号
(株)南海スポーツ企画

【ココナツ&ドルフィン ファンプラス】

No.11 '13-冬号
2013.1月

あけましておめでとうございます。
本年もよろしくお願ひ申し上げます。

福

2013年の始まり。

【えん】

ご利用いただいている会員様との「縁」。これから出会う方との「縁」を大切にしていきたい。
そして、会員様への日頃の感謝の気持ちを込めて、この一文字を選びました。

おかげさまで
古三津店30周年 P01

頑張れ!! 愛媛マラソン >>> P03

FUN+掲示板 >>> P05

イベント写真館 >>> P07

ニュース >>> P08

INFORMATION >>> P10

古三津店 30周年



30年前
外観



当時、出来たばかりの頃のプールの様子。



30年前
オープン
記念式典

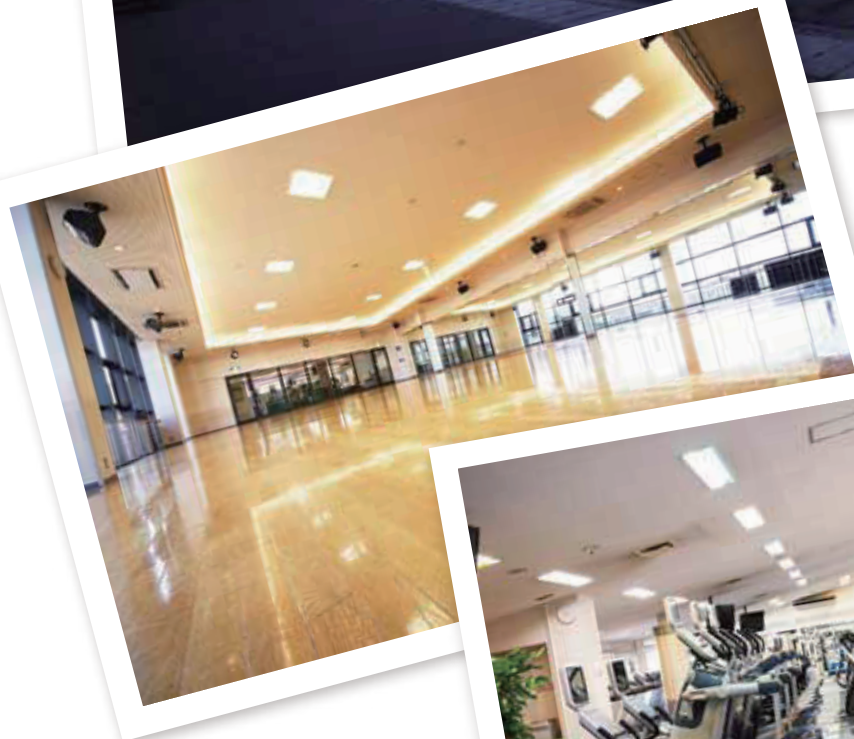


おかげさまで



今年4月22日、古三津店がオープン30周年を迎えます。日頃のご愛顧誠にありがとうございます。
これからもご利用いただく会員様に満足いただけるよう、スタッフ一同努めてまいります。
4月21日(日)には、30周年記念イベントを開催いたします。
今後とも変わらぬご愛顧賜りますよう、お願い申し上げます。

現在
外観



30年前
プール

2013年4月21日(日)に、
30周年記念イベントを行う他、
30周年にちなんだ
イベントをどんどん開催していきます!



愛媛マラソン

教えて
くれるのは…

管理栄養士 **松本 孝子**さん

1987年3月徳島大学医学部 栄養学科卒業。
現在、四国放教株式会社メディカルソリューション
部で栄養アドバイザーとして活躍しています。
また、自らも選手として長距離マラソン大会へ出場
し、1995年の北海道マラソンでは、自己ベスト2時
間50分51秒の当時愛媛記録を残しています。

3 トレーニング中の 栄養補給

「ハイポトニック飲料」がおすすめ。練習
後の体重の体重減少は、体重の1%未満
であることが望ましいです。トレーニング
中に自分がどんなゼリーや、ドリンクを
飲んだ時に調子が良いか、いろいろな製
品の中から、試行錯誤しておくことも大切
です。

※アイソトニック飲料…糖分濃度が5%、塩分濃度が
0.9%くらいの飲料(練習前におすすめ)
※ハイポトニック飲料…アイソトニック飲料に比べて糖
分・塩分濃度が約半分(練習中におすすめ)



4 年代別の栄養摂取

個人差があるので一概には言えま
せんが、自分の本当の体の状態を
把握して栄養管理をすることが大
切です。とりわけ年齢を増すと、高
血圧、高血糖、脂質以上などの割合
が多くなります。



高血圧の人にとっては、過剰な塩分
の摂取は危険であり、高血糖の人
にとっては、過剰な糖質の摂取は危
険です。40歳以上のランナーは、必
ず特定健診を受診して健康状態を
把握することが必須になります。



レースに向けて!

コンディショニング を整えよう!

練習後のクールダウン

フレックスバンドを使い、ランニングでよく使う3つの
筋肉(太もも後・内もも・おしり)を伸ばしましょう。



①太もも後

伸ばした足の膝が曲がらないよう
に注意しましょう。



②内もも

反対側のおしりと骨盤が浮かない
ように注意し、伸ばした足が床につ
かないように注意しましょう。



③太もも外・おしり

反対側の肩が床から離れないよ
うに、伸ばした足が床につかない
ように注意しましょう。

1ヶ月前からのトレーニングでは、
今以上のレベルアップを求めず、
次の日に疲れが残らないことを目
安として、レースで走るペースで、
30~60分を走るようにします。
また、軽いスクワットや背中の中
のトレーニングなど、筋力トレー
ニングを取り入れると、無理をせ
ず、筋肉に刺激を加えることが
できます。
1ヶ月前のトレーニングでは、
疲れを溜めないよう、無理をし
ないように心がけましょう。

頑張れ!!

1

トレーニング後に 摂取するといいいもの

できれば、15~30分以内にアミノ酸(バリン、ロイシン、イソロイシン:BCAA)、アミノ酸の吸収を促進するビタミンB群、疲労回復を促進するビタミンC、炭水化物を摂取することをおすすめします。運動の強度に応じて、栄養補給を行いましょう。

栄養成分値(製品350g当たり)		自社調べ	
エネルギー	120kcal	ビタミンB6	0.8mg
たんぱく質	10g	ビタミンB12	1μg
脂質	0g	ビタミンC	50mg
炭水化物	20g	ビタミンD	50IU
ナトリウム	20mg	ビタミンE	5mg
ビタミンA	1,000IU	ナイアシン	8mg
ビタミンB1	0.5mg	パントテン酸	2mg
ビタミンB2	0.6mg	葉酸	100μg

2013年2月10日に開催される愛媛マラソンにむけて、役立つ情報を紹介します。

「体は食べたものでつくられる」。バランスよく栄養をとり、普段から主食・主菜・副菜をそろえた規則正しい食事を心がけましょう。

食事・ドリンク等の接種には個人差があるため、自分にあったものを見つけるのがベストです。

愛媛マラソンに向けて、コンディショニングを整えていましょう!

廣田
コーチの

愛媛マラソンへの道!



練習メニュー

- ◎ 9月:ウォーキング / 月間約70km
- ◎ 10月:ランニング / 月間約120km
- ◎ 11月:ランニング / 月間約160km
- ◎ 12月:ペース走(アップダウン走) / 月間約180km
インターバル走

レースに向けて毎日練習しています! 初参加のフルマラソンとなりますが、一生懸命走りたいと思いますので、応援よろしくお願いましょう。

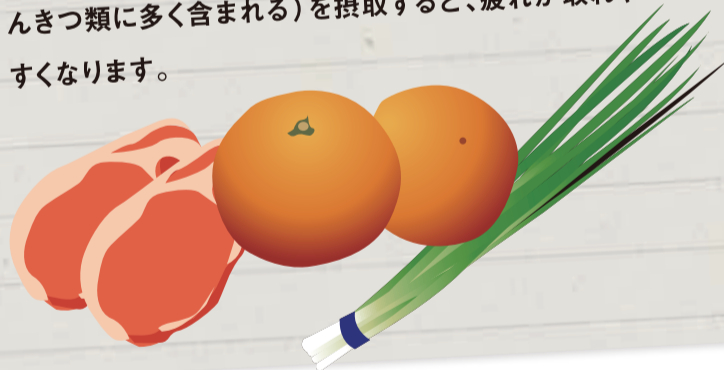


ココナツ朝生田
廣田コーチ

2

疲れているときに 摂取するといいいもの

疲れているときには、ビタミンB1(豚肉などに多く含まれる)、アリシン(ネギ類に多く含まれる)、クエン酸(かんきつ類に多く含まれる)を摂取すると、疲れが取れやすくなります。



レース前後はどうするべき!?

食事について



レース直前の食事

レース直前の食事には、炭水化物を多く含むご飯や麺類などのエネルギーの元となる食材の量を多めに摂取すると、長時間の運動にもエネルギーが不足することなく取り組めます。脂質は取りすぎないように注意ましょう。

レース前日の食事

前日の食事は、脂っこいものや繊維質の多い消化の悪いもの、生ものは避けましょう。糖質が多めの普通の食事にし、アルコールは脱水を促進するので、飲まないようにましょう。

レース中

レース中には、ハイポトニック飲料や手軽に補給できるゼリーがおすすめ。普段のトレーニングで自分が気に入ったものを用意し、エイドステーションを上手に利用して、ガス欠や口渴を感じる前にこまめに栄養補給ましょう。

掲示板

本間コーチが
元気な男の子を
授かりました！



まだ喋れませんが、毎日発声練習を頑張ります！！
5ヶ月の泰人です！



古三津
本間コーチ

うちの

オシャレ番長！！

今回のおしゃれ番長は古三津の石井さんです！



古三津
石井 和恵さん



石井さんは、普段ジムでランニング、筋トレなどを行っています。しかし、今回の服装は、外でのランニングの服装です！ジムでの服装はもちろん、外に出るということもあって、オシャレ感がとてもアップしていますね!! 帽子をかぶったり、好きな色のピンクを取り入れたりして、女性らしい印象になりました。とてもかわいい格好をする石井さんですが、実はとても負けず嫌いで男らしい性格でもあります。(笑)
現在は、フルマラソン完走を目標にトレーニングを行っています。来年2月に行われる愛媛マラソンにも応募しましたが、今回は残念ながら抽選に漏れてしまいました…。今回は走ることができませんが、また次回でのフルマラソン完走を目指して、これからもトレーニングを頑張ってもらいたいです。

このコーナーでは、レッスン着・水着等のオシャレ番長を募集します。
自薦・他薦は問いません。応募者はスタッフにお声をかけてください！
目を惹くオシャレさんには、スタッフからも声をかけさせていただきます★

どしどしご応募下さい！



しなやかな
ドルフィンキックを
目指して！

水泳 まめ 知識

vol.7 「バタフライ」

腕・肩の力を抜いて、おしりを出しすぎ(上げすぎ)ないようにリズムよくキックしてみてください。



朝生田
筒井コーチ

足首の力を抜くことがしなやかなドルフィンキックにつながります。



両足をそろえてキックするのがドルフィンキックです。
実際にキックしてみると、利き足のほうが深いところを蹴ってしまったり、足が離れてしまったり…足の両親指を軽く触れ合わせるつもりでキックしてみましょう。

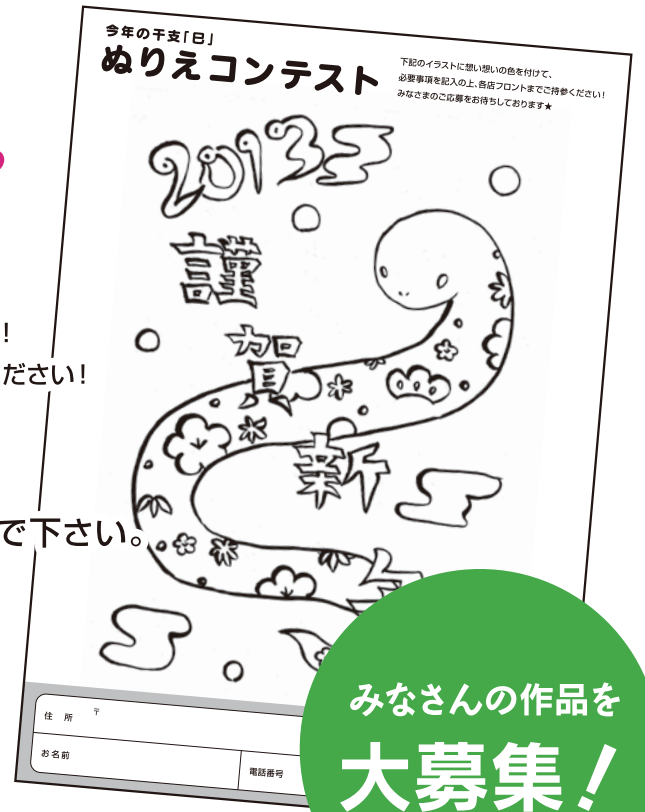
みなさまの体験談やスタッフからの耳より情報、
 オススメのお店など、便利でおもしろい情報を紹介します！
 また、「FUN+ 掲示板」ではあなたの記事を随時募集中！
 記事の内容は何でもOK！お気軽にスタッフまでご応募ください★

今年の干支「巳」 ぬりえコンテスト

2013年もついにスタート！そこで、今年の干支「巳」のぬりえコンテストを開催します。
 応募作品の中から、金賞、銀賞、銅賞を選ばせていただきます★
 各賞に選ばれた方以外にも、ご応募の中から抽選でステキな賞品をプレゼント致します！
 付属のイラストに思い思いの色を付けて、下記をご記入の上、各店フロントまでご持参ください！
 みなさまのご応募をお待ちしております★

【募集要項】

- ぬり絵の中に、必ずイメージキャラクターの「ココ」を描き込んで下さい。
 (お好きな場所、デザインで構いません。)
- 付属の募集用紙のイラストに色を付けて、氏名、住所、
 電話番号をご記入の上、各店フロントまでご持参ください。
- 応募資格:当クラブ会員様
- 応募締切:2013年1月31日



みなさんの作品を
大募集!

詳細につきましては、各店の掲示板をご覧ください。

ココナツのニューレッスン! ウェーブ ストレッチ リング

リングの形状と揺れを利用して、肩甲骨や脊柱まわりをほぐします。▼

ウェーブリングを使用して、ほぐし、引締め、ストレッチを行います。

◀ 背中と腰のスパイラルストレッチ
 リングを前方から左右に捻り伸ばして背中と腰をほぐします。

◀ 左右肘打ちストレッチ
 リングを肘に引っ掛けて肩・腰を伸ばします。

第6回ダウン症国際水泳連盟世界水泳選手権大会

イタリアローノで開催された「世界ダウン症水泳選手権大会」に久米潤さんが日本代表選手に選ばれ出場！好成績を残してくれました！

in イタリア
 ローノ
 11月14日~25日

世界での大活躍おめでとう!

日本選手団の旗手を務めました。

ココナツ朝生田 **久米潤**さん
 4×100mメドレーリレー 第3位
 第3泳者 バタフライ

イベント写真館

秋から冬にかけて、ココナツ・ドルフィンでは
さまざまなイベントを開催しました！

snap snap!



朝生田ベビーコース
いもたき



朝生田
ビール工場見学



ドルフィン朝生田
遠足



ドルフィン古三津
遠足
in 砥部



朝生田
10時間
チャレンジスイム



古三津
ハロウィン



ウォーキング
in 宇和島



朝生田
感謝祭



古三津
フルボックス
スペシャル
レッスン



スイミング
フェスティバル
in 古三津



1月～3月までのイベント予定

1/6 ココナツ古三津
もちつき



1/6 ココナツ朝生田
**新春
スペシャル
レッスン**

※定員になり次第締切となりますので
ご了承ください。



2/11 ココナツ古三津
**バレンタイン
レッスン**



2/24 ドルフィン古三津・朝生田
**体育スクール
発表会**



COCONUT & DOLPHIN NEWS

第28回 愛媛県スイミングクラブ対抗 水泳競技大会

古三津総合2位

- 古三津校 **今本 真二郎**くん[11~12歳]
100mバタフライ 1分12秒07 第3位
200m個人メドレー 2分34秒74 第2位
- 古三津校 **福永 竜星**くん[11~12歳]
50m平泳ぎ 35秒15 第1位
100m平泳ぎ 1分16秒73 第2位
- 古三津校 **濱家 隆佑**くん[11~12歳]
200m自由形 2分13秒53 第3位
100m背泳ぎ 1分10秒04 第1位
- 古三津校 **川連 元輝**くん[13~14歳]
50m自由形 26秒99 第2位
100m自由形 59秒78 第3位
- 古三津校 **荻原 裕貴**くん[13~14歳]
200mバタフライ 2分14秒27 第1位
400m個人メドレー 4分51秒89 第1位
- 古三津校 **三好 諒**くん[13~14歳]
100m平泳ぎ 1分14秒78 第2位
200m平泳ぎ 2分38秒04 第2位
- 古三津校 **洲之内 那衣**さん[13~14歳]
200m自由形 2分18秒37 第2位
- 古三津校 **岩本 陽**くん[13~14歳]
200m個人メドレー 2分32秒21 第3位
- 古三津校 **大原 千明**さん[13~14歳]
200m自由形 2分16秒83 第1位
- 古三津校 **照喜納 志帆**さん[15歳以上]
100m平泳ぎ 1分12秒68 第1位
200m平泳ぎ 2分36秒97 第1位
- 古三津校 **亀岡 幸太郎**くん[15歳以上]
50m自由形 26秒01 第3位
100m平泳ぎ 1分11秒86 第3位
- 古三津校 **木下 愛理**さん[15歳以上]
200m背泳ぎ 2分39秒43 第3位
- 古三津校 **宇高 菜々海**さん[15歳以上]
200mバタフライ 2分40秒42 第3位
- 古三津校 **上岡 杏奈**さん[15歳以上]
50m自由形 28秒72 第1位
100m自由形 1分01秒15 第1位

- 古三津校 **今本 隆之介**くん[15歳以上]
400m自由形 4分13秒96 第2位
200mバタフライ 2分05秒38 第1位
- 古三津校 **天野 直人**くん[15歳以上]
50m自由形 25秒88 第2位
100m自由形 56秒58 第1位
- 古三津校 **渡邊 しおり**さん[15歳以上]
100m平泳ぎ 1分19秒38 第3位
200m平泳ぎ 2分55秒08 第3位
- 朝生田校 **渡部 菜穂**さん[13~14歳]
50m自由形 29秒34 第2位
100m自由形 1分03秒57 第3位
- 朝生田校 **今城 拓海**くん[13~14歳]
50m自由形 26秒61 第1位
100m自由形 57秒05 第2位
- 朝生田校 **内海 萌子**さん[15歳以上]
100mバタフライ 1分08秒54 第1位
- 朝生田校 **堀 七海**さん[15歳以上]
200m個人メドレー 2分39秒10 第3位

- 古三津校 **濱家 隼人**、**荻原 隼人**、**福永 隼人**、**今本 隼人**
200mフリーリレー [11~12歳] 2分00秒94 第1位
- 古三津校 **川連 隼人**、**荻原 隼人**、**天野 隼人**、**濱家 隼人**
200mフリーリレー [13~14歳] 1分49秒51 第1位
- 古三津校 **佐伯 隼人**、**今本 隼人**、**天野 隼人**、**亀岡 隼人**
200mフリーリレー [15歳以上] 1分44秒00 第2位
- 古三津校 **濱家 隼人**、**福永 隼人**、**今本 隼人**、**荻原 隼人**
200mメドレーリレー [11~12歳] 2分10秒14 第2位
- 古三津校 **川連 隼人**、**三好 隼人**、**荻原 隼人**、**天野 隼人**
200mメドレーリレー [13~14歳] 2分02秒80 第1位
- 古三津校 **今本 隼人**、**松下 隼人**、**天野 隼人**、**亀岡 隼人**
200mメドレーリレー [15歳以上] 1分56秒81 第2位
- 朝生田校 **松友 隼人**、**堀 隼人**、**横田 隼人**、**渡部 隼人**
200mフリーリレー [13~14歳] 2分01秒89 第3位
- 古三津校 **上岡 隼人**、**照喜納 隼人**、**渡邊 隼人**、**木下 隼人**
200mフリーリレー [15歳以上] 1分58秒80 第1位
- 古三津校 **木下 隼人**、**渡邊 隼人**、**上岡 隼人**、**照喜納 隼人**
200mメドレーリレー [15歳以上] 2分08秒39 第1位

COCONUT & DOLPHIN NEWS

ココナツ&ドルフィン ニュース

たくさんさんの大会が開催され、
好記録を残しました！

平成24年度 愛媛県マスタース水泳短水路大会

愛媛県新記録

- 古三津 **白石 望**さん[40~44歳]
25mバタフライ 15秒04
100mバタフライ 1分14秒75
- 古三津 **美藤 千久子**さん[70~74歳]
25m背泳ぎ 22秒18
50mバタフライ 49秒93
- 朝生田 **上田 五郎**さん[85~89歳]
25mバタフライ 24秒70
- 朝生田 **松本 真理子**さん[50~54歳]
25mバタフライ 15秒48

- 朝生田 **増田 隼人**、**松本 隼人**、**稲沢 隼人**、**柳井 隼人**
混合4×25mフリーリレー [200~239歳] 56秒15
- 朝生田 **稲沢 隼人**、**上田 隼人**、**成本 隼人**、**松本 隼人**
女子4×25mフリーリレー [240~279歳] 1分07秒19

トータル結果

- 古三津結果1位:20種目
- 朝生田結果1位:18種目

第33回 四国マスタース スイミングフェスティバル

トータル結果

- 古三津結果1位:12種目
- 朝生田結果1位:20種目

第27回 高知マスタース 水泳大会

トータル結果

- 朝生田結果1位:10種目

日本スポーツマスタース 2012年

- 朝生田 **筒井 隼人**コーチ【男子1部】
50m自由形 25秒89 第5位
50mバタフライ 27秒27 第6位
- 古三津 **白石 隼人**コーチ【男子2部】
100mバタフライ 1分1秒47 第1位
200m個人メドレー 2分18秒90 第1位
- 古三津 **深水 恭太郎**さん【男子3部】
50m平泳ぎ 32秒63 第7位
100m平泳ぎ 1分16秒09 第6位

- 古三津 **高岡 明典**さん【男子5部】
男子100m自由形 1分10秒51 第8位
- 古三津 **岡村 ルミ**さん【女子2部】
100m自由形 1分9秒66 第5位
- 古三津 **白石 望**さん【女子3部】
50mバタフライ 33秒54 第6位
100mバタフライ 1分17秒42 第3位

新しい年の始めに、
ココナツで健康な身体づくりを始めましょう！

ココナツ・ドルフィンではじめよう!! 健康なカラダづくり



新年はドルフィンで、
新しいチャレンジをはじめよう！

無料で測定！

もっと知ろう自分のカラダ

ココナツで 体成分測定

約15分で測定&スタッフアドバイスが受けられます。
身体のことを知るチャンスです、どうぞお試しください。

新春 お友達紹介キャンペーン開催中！【期間：1/31(木)まで】

ココナツ&ドルフィン会員様の紹介だとお得!!

ココナツに入会すると...

入会金 ~~10,500円~~ ▶ 0円

事務手数料 ▶ 0円

ドルフィンに入会すると...

水着とキャップをプレゼント!

事務手数料 ▶ 0円



ご紹介いただいた会員様には...

サニーマート オリジナルギフト プレゼント!

右記の商品よりお選びください!



A.高山ガーデン
バラエティセット
ブルーベリージャム・
いちごジャム/各140g
ブルーベリージュース/500ml



B.『ごっくん馬路村』
180ml×24本入り



C.城川ハム・ベーコン
詰め合わせ

期間中、ココナツ・ドルフィン会員様のご紹介でココナツにご入会された方には、入会金をいたしません。また、ドルフィンに入会された方には、水着とキャップをプレゼント致します！
さらに、ご紹介いただいた会員様にもおすすめのギフトを差し上げます！各店フロントでお好きな商品をお申し込みください。(詳しくは各店フロントまでお問い合わせください。)

月会費のご案内

※料金は1名様価格(消費税込み)です。 ※利用料金はいたしません。 ※ココナツの最終チェックインは利用時間終了の1時間前です。

ココナツ ザココナツのエルネスクラブ古三津

●入会金:10,500円
●事務手数料:2,100円(入会時)

フルタイム会員	平日/9:00~23:30 土曜日/9:00~22:00 日曜・祝日/9:00~19:00	6,825円
デイトタイム会員	月~土曜日/9:00~18:00 ※祝日は除く	5,775円
ハッピーナイト会員	平日/18:30~23:30 土曜日/18:30~22:00 ※祝日は除く	5,250円
シルバー会員	平日/9:00~23:30 土曜日/9:00~22:00 日曜・祝日/9:00~19:00	6,300円

ココナツ ザココナツのエルネスクラブ朝生田

●入会金:10,500円
●事務手数料:3,150円(入会時)

フルタイム会員	平日/9:00~23:30 土曜日/9:00~22:00 日曜・祝日/10:00~20:00	9,975円
デイトタイム会員	平日/9:00~18:00 土曜日/9:00~13:30 ※祝日は除く	6,930円
デイマスター会員	平日/9:00~18:00 土曜日/9:00~18:00 日曜・祝日/10:00~20:00	8,400円
ナイト会員	平日/20:30~23:30 土曜日/19:00~22:00 ※祝日は除く	6,300円
スーパーナイト会員	平日/20:30~23:30 土曜日/9:00~22:00 日曜・祝日/10:00~20:00	7,875円
ホリデイ会員	土曜日/9:00~22:00 日曜・祝日/10:00~20:00	6,300円
ファミリー会員	平日/9:00~23:30 土曜日/9:00~22:00 日曜・祝日/10:00~20:00	9,135円

南海ドルフィンクラブ

●事務手数料:
1,050円(入会時)

スイミング スクール	ベビーコース、幼児コース、 小児コース、学童コース 月額 6,300円(週1回) [ベビーコースは何回来てても 6,825円]
体育スクール	体育コース、空手コース、キッズダンス コース、新体操コース(朝生田のみ) 月額 5,250円(週1回)
スイミングスクール・ 体育スクール併用	スイミングスクール会費 +2,100円(週1回)

※入会時に必要なもの等、詳しくは、フロントまでお問い合わせ下さい。

※入会時に必要なもの等、詳しくは、フロントまでお問い合わせ下さい。

coconut calendar

※NDCは南海ドルフィンクラブの略です。

1 >> January

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1 元旦 お正月休 全館休館日	2 お正月休 全館休館日	3 お正月休 全館休館日	4	5	6 古三津 もちつき 朝生田 新春スペシャルレッスン
7	8 全館休館日	9	10	11	12	13
14 成人の日	15 全館休館日	16	17	18	19	20
21	22 全館休館日	23	24	25	26	27
28	29 全館休館日	30	31			

2 >> February

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
4	5 全館休館日	6	7	8	9	10
11 建国記念の日 古三津 バレンタイン特別レッスン	12 全館休館日	13	14 バレンタインデー	15	16	17
18	19 全館休館日	20	21	22	23	24 NDC 古三津・朝生田 体育スクール発表会
25	26 全館休館日	27	28			

3 >> March

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
4	5 全館休館日	6	7	8	9	10
11	12 全館休館日	13	14 ホワイトデー	15	16	17
18	19 全館休館日	20 春分の日	21	22	23	24
25	26 全館休館日	27	28	29	30	31

ザコナツウエルネスクラブ 古三津
 松山市古三津6丁目5-23 <http://www.nankaidc.com>
 ☎(089)951-0202

南海ドルフィンクラブ 古三津
 松山市古三津6丁目5-23 <http://www.nankaidc.com>
 ☎(089)951-3045



ザコナツウエルネスクラブ 朝生田
 松山市朝生田町6丁目5-31 <http://www.the-coconut.jp>
 ☎(089)945-5572

南海ドルフィンクラブ 朝生田
 松山市朝生田町6丁目5-31 <http://www.the-coconut.jp>
 ☎(089)934-3045

