

寿湯だより 1月号

発行日 平成24年01月01日

NO. 65

作成者 長沼 雄三

住所 東京都台東区東上野5-4-17
銀座線稲荷町駅徒歩2分 JR 線上野駅徒歩10分
電話 03-3844-8886
HP アドレス <http://www7.plala.or.jp/iiyudana/>

料金 大人450円 小学生180円 幼児80円
サウナ プラス200円 タオルセット50円
リンスインシャンプー・ボディソープ無料
営業時間 12:00~深夜1:30 (最終受付1:05)
定休日 第3木曜日 (祝日の場合前日水曜)

新年あけましておめでとうございます

旧年中は日頃のご愛顧誠にありがとうございました。お客様のおかげで寿湯も無事2012年を迎えることができました。本年も寿湯スタッフ一同、心よりお客様をお迎えして期待以上のサービスができるよう努力していきたいと思っております。本年もよろしくお祈りいたします。

1月15日(日曜日)はリンゴ湯

1月15日の日曜日はリンゴ湯です。サンふじりんご60キロをそのまま薬湯、露天風呂に浮かべます。当店で初めての試みですのでぜひご来店ください。当日は先着700名様にリンゴジュースをプレゼント。

*店主からのひとこと

お正月といえば箱根駅伝、平成24年の幕開けにふさわしい劇的なドラマになるのか今回も楽しみです。しかし最近の箱根駅伝、私の中では少し残念な部分があります。それは5区の上り区間がレースにおいて重要な役割を果たすようになったためエース級ランナーが本来のエース区間2区とで分散されるようになってしまったことです。5年前に20.9キロから23.4キロに5区が延長されて以来、この区間の走りがレース全体を左右するようになってきました。皆さんもご存じの東洋大学、柏原はその代表的な選手です。柏原は区間2位以下に2分以上、10分近く離される大学もありますから、これを他の区間で取り戻すのはとても厳しくなります。そうすると各大学もエース級を5区に持っていかがざるをえません。昨年2区で歴代5位の記録を出した東海大学村澤も今年は5区を走る予定だそうです。23.4キロの一番長い区間ですのでエースが走ったほうが有利なのは分かりますが上りという特殊区間ですのでインカレなどでは日の目を見ない埋もれた上りの得意な選手が箱根駅伝で脚光を浴びるような昔の形に戻してほしいですね。また逆に柏原、村澤、そして早稲田大学の大迫や拓殖大学のマイナが2区で直接対決する姿も見たいものです。でも今年も柏原が5区を走るの間違いありません。柏原はトラックでももちろん好タイムを出していますがそれ以上に5区の上りのタイムは驚異的です。トラックでは同じくらいのレベルの選手でも上りでは全然柏原に歯

薬湯の予定

1月

1	日	定休日	16	月	ラベンダー
2	祝	アロエ	17	火	甘草
3	火	紫根	18	水	玉露カテキン
4	水	季節の湯(シャンパンタワー)	19	木	定休日
5	木	レモン	20	金	季節の湯(ゆきんこ)
6	金	ラベンダー	21	土	グレープフルーツ
7	土	甘草	22	日	アロエ
8	日	玉露カテキン	23	月	紫根
9	祝	季節の湯(いちご)	24	火	季節の湯(祝い酒の湯)
10	火	グレープフルーツ	25	水	レモン
11	水	アロエ	26	木	ラベンダー
12	木	紫根	27	金	甘草
13	金	季節の湯(祝い酒の湯)	28	土	玉露カテキン
14	土	レモン	29	日	季節の湯(ゆきんこ)
15	日	リンゴ湯	30	月	グレープフルーツ
			31	火	アロエ

↓が立ちません。5区は14.2キロ地点の箱根小涌園を超えてから芦の湯までの4キロが一番きついところです。芦の湯を過ぎれば下りと平地だけです。ここが最後の上りです。なのでこの4キロをいかに踏ん張れるかがカギなのですが柏原の場合ここをリズムよくペースを保ったまま走ることができます。普通の選手では1キロ4分かかるところを柏原は3分40秒前後で走りますのでこの4キロだけで1分以上も離してしまうのです。実は私も昨年、箱根駅伝の選手の気持ちを味わおうとこの5区を試走してみました。タイムは柏原から遅れること34分、1時間51分もかかりましたが特にこの4キロは1キロ5分45秒もかかりました。小涌園まではどうにかいけるのですがここから先がスタミナと根性です。柏原は上りの巧さという走り方が上り向きなものもありますが長い距離に対応したスタミナも人一倍あるのでしょう。フルマラソンを走っても2時間8分でいけそうな気がします。さて上りと聞くと皆さん辛いというイメージしかありませんが走っている選手はそうでもないと思います。いつもより遅いペースになるので息は苦しくならないし膝などへの負担も軽減されます。こういうのは逆に下りの方が辛いのです。ただし全身の筋肉を使うので特に腹筋や腿の筋肉は平地を走るより疲れます。様々なドラマがある箱根駅伝今年も全選手が悔いの残らない走りをして欲しいですね。