

# 寿湯だより 10月号

NO. 74

発行日 平成24年10月01日

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・ボディーソープ無料**  
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)

## 10月7日(日)、8日(月)はラベンダー湯

北の大地富良野産のラベンダー乾燥花茎を薬湯と露天風呂に使用いたします。自然に満ちあふれた気分爽快な香りをお楽しみください。

当日は中学生以上のお客様先着700名に銭湯特製記念タオルを配布いたします。小学生以下のお客様には先着100名にヤクルトを差し上げます。他にもプレゼント(共通入浴券やFC東京グッズなどが当たる)の応募券をお配りいたしますので是非ご来店ください。

タオルは当日ご来店されたお客様のみ配布いたします。もしタオルが余りましたら後日1本150円で販売いたします。

### \*店主からのひとこと

10月といえば運動会シーズンですね。学校や職場、町内会での運動会に参加される方も多いのではないのでしょうか。特に盛り上がるのは学校の運動会、一生懸命練習した子供たちの姿は輝かしいですね。多くの子供たちが「瞬足」というシューズを履いて活躍することでしょう。さてこの「瞬足」とはどういうものなのか?それは左回りに走りやすいよう左右非対称に作られていて、陸上競技場に比べコーナーがきつい校庭のトラックをスムーズに駆け抜けることができるように開発されたシューズです。これがあればスピード倍増!人気が出るのも納得できます。私も小学生の時、同じのがあれば絶対に買っていましたね(笑)。ただこのシューズ、私の中ではひとつ心配な部分があります。それは左回りの癖がついてしまうのではないかとということです。私は高校時代、陸上部に所属していて学校に400Mのトラックがありました。毎日トラックで練習するのですが体のバランスを整えるためにトラックを右回りに逆走して走ることも多くありました。これは実業団や大学でもよくやる基本的なことです。陸上は前に進む筋肉を中心に鍛えますからその中で左回りだけという筋肉を鍛えてはなかなかバランスが整いません。中には様々な動きを取り入れて陸上で使う筋肉を刺激して強化する選手もいます。女子100M、200Mで日本記録を持つ福島千里選手は良い例で冬場のトレーニングではバスケットボールやバドミントンなどを取り入れるそうです。さらに面白い例↑

## 薬湯の予定

### 10月

1	月	ラベンダー	16	火	みかん
2	火	甘草	17	水	アロエ
3	水	玉露カテキン	18	木	定休日
4	木	かぼちゃ	19	金	紫根
5	金	グレープフルーツ	20	土	コスモス
6	土	アロエ	21	日	レモン
7	日	ラベンダー湯まつり	22	月	森林香
8	月	ラベンダー湯まつり	23	火	甘草
9	火	紫根	24	水	玉露カテキン
10	水	コスモス	25	木	かぼちゃ
11	木	レモン	26	金	みかん
12	金	ラベンダー	27	土	アロエ
13	土	甘草	28	日	紫根
14	日	玉露カテキン	29	月	コスモス
15	月	かぼちゃ	30	火	レモン
			31	水	森林香

\*上記はラベンダー湯を除き全て入浴剤を使用します。

### ★露天風呂入浴剤

#### 10月14日、21日、28日 コラーゲン湯

↓では1987年のこと、高校生でラグビーの全国大会に出場するなど活躍していた選手が陸上の100Mの大会に出たらいきなり10秒2という高校記録を出してしまったことです。三重県立木本高校の中道貴之という選手でそのあとすぐ日本タイ記録も出します。ラグビーの大会の合間を縫っての出場にもかかわらずです。こんな凄い高校生がラグビー界にいたなんて世間は驚きました。そしてこの選手が陸上に専念すればどれだけタイムが伸びるのか期待が膨らみます!しかし大学に入学し陸上1本に絞ったところタイムは思うように伸びませんでした。きっと中道選手にとってはラグビーをしながらの方が短距離の筋肉を育てたのでしょう。このように一つの筋肉だけを強化したり、癖をつけてしまえば体全体のバランスを崩してしまうこともあります。特に筋肉が発展途上の小学生はバランスのとれたシューズを履くのがベストでしょう。「瞬足」は陸上のスパイクと同じように運動会専用として使った方が私の中では良いと思います。でも何より一番大切なのは練習、特に小学生は速く走りたいと思ったら150Mくらいのダッシュを毎日5本くらいやる、しかも上りの坂道でやるのが一番効果的です、頑張ってください!