

# 萩の湯だより10月号

NO. 3

発行日 平成29年10月01日

作成者 長沼 雄三



住所 東京都台東区根岸2-13-13  
JR 山手線鶯谷駅徒歩3分 JR 日暮里駅徒歩8分  
電話 03-3872-7669  
HP アドレス <http://haginoyu.jp/>  
営業時間 朝湯 6:00~9:00 (最終受付8:30)  
11:00~深夜1:00 (最終受付0:30)  
定休日 第3火曜日

料金 大人460円 小学生180円 幼児80円  
サウナ プラス120円 (土日祝170円)  
**朝湯サウナ無料**  
タオルセット 70円  
**リンスインシャンプー・ボディソープ無料**

## 10月8日(日)はラベンダー湯

中学生以上のお客様先着1800名(予定より300枚増やしました!)に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200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。

### ランナー専用ロッカー

お問い合わせが多かったランナーの荷物お預かりですが、11月ころランナー専用ロッカーが完成する予定です。ランナーの受け入れ態勢が整いましたら店頭やHPでお知らせいたします。

### \*オーナーのコラム

出ました!出ました!って何が出たかって??それは日本人初の100M9秒台です。東洋大学の桐生祥秀選手がやりましたね。凄いです!!

98年のアジア大会、伊東浩司選手が10秒00を記録したとき日本人の9秒台は時間の問題だと言われてきました。しかしあれから19年まさかここまでかかるとは思いませんでした。惜しい記録が何度もあったのでじれったい思いでしたね。私以上に陸上界の関係者はもやもやした気持ちだったでしょう。それを吹き飛ばしたのが今年、すでに10秒10を切っているスプリンターが6人もいる群雄割拠。条件次第で出るだろうと誰もが確信できました。かつて日本人は陸上で戦っていくにはマラソン以外は無理、特に短距離走では瞬発力のあるアフリカ系外国人には勝てないと言われていました。しかし今ではそれが逆転、リレーでは世界でも毎回上位に入ってきます。ここまで記録が伸びたのはなぜかと考えたとき私は中高生指導者の努力の成果だと思いません。10秒で終わる競技ですが、↑

## 薬湯の予定

### 10月

1	日	かぼちゃ	16	月	実宝湯
2	月	生姜エキス	17	火	定休日
3	火	レモン	18	水	ラベンダーカミツレ
4	水	よもぎ	19	木	玉露カテキン
5	木	りんご	20	金	ひのき
6	金	実宝湯	21	土	生姜エキス
7	土	柿	22	日	レモン
8	日	ラベンダー湯まつり	23	月	かぼちゃ
9	月	玉露カテキン	24	火	よもぎ
10	火	ひのき	25	水	りんご
11	水	かぼちゃ	26	木	実宝湯
12	木	生姜エキス	27	金	ラベンダーカミツレ
13	金	レモン	28	土	玉露カテキン
14	土	よもぎ	29	日	ひのき
15	日	りんご	30	月	生姜エキス
			31	火	かぼちゃ

\*上記は実宝湯、ラベンダー湯を除き全て入浴剤を使用します。

### 露天風呂 21日鳴子温泉湯の花

↓一線級になると奥深く最初の30Mの加速、50~60Mトップスピード、ラスト30Mのスピード維持と100Mの中に様々なドラマがあります。きめ細かい動作が得意な日本人は最初の30Mがポイントですので、中高生たちは毎日基本ドリルで動作を身に付けてきました。昔のがむしゃらに走るみたいな練習とは全然違います。今では高校生の大会(インターハイ)のリレーレベルが世界的に見てもものすごく高く、アメリカ人やジャマイカ人でも驚くのではないのでしょうか?短距離の基本動作を学んだアスリートたちが日本各地でかけっこ教室などをひらき次世代が育っていくという好循環も生まれています。今後ますます期待が持てますね。3年後の東京オリンピックも楽しみです。その前に今月の国体でも再び9秒台ランナーが誕生する予感です。見逃せません!