

CESAME LIVE



Fun to **TRY!** Fun to **CESAME!**

前号より「CESAME LIVE」を全店共通の会報誌としてスタートさせることになりました。
楽しく、お得な情報をお伝えしていきますのでご期待ください！

CESAME LIVE 2022年8月号

- | | |
|---|---|
| 1. 地域とともに〇〇年！ セサミ4店舗の営業年数やそれぞれの地域についてご紹介！ | 2 |
| 2. スタッフ紹介 紙面の都合上、毎回少しずつ紹介させていただきます。今回のスタッフは…この6人です！ | 2 |
| 3. SPECIAL アドバイス 日頃の練習や運動のスパイスに！是非ご活用ください。 | 4 |
| 4. イベント情報 これからのイベント予定 | 6 |
| 5. お得な会員特典 会員証を見せたら割引サービス！地域を盛り上げよう！ | 7 |
| 6. プレゼント アンケートにご協力ください。抽選でプレゼント付！ | 7 |



地域とともに〇〇年！

～これからも、地域と会員の皆様とともに～

セサミ4店舗の営業年数や、それぞれの地域についてご紹介！

地域とともに③⑦年

セサミテニススクール向島
1985年～



—— 向島ってこんなところ！ ——

スカイツリーや浅草まで徒歩圏内！散歩しながら観光を楽しむことができる下町情緒が漂う街です。皆さんご存知「夏の風物詩「隅田川花火大会」は、江戸川区花火大会とともに東京二大花火大会の一つ。しかし…残念ながら、コロナ禍により3年連続で大会開催が中止となっています。再開が待ち遠しい！

1985年のヒット曲♪「ジュリアに傷心 (チェッカーズ)」
流行語☆「イッキ！イッキ！」

地域とともに③⑥年

セサミスポーツクラブ大船
1986年～



—— 大船ってこんなところ！ ——

大船駅は、JR各線と湘南モノレールが乗り入れていて都心へのアクセスは抜群！鎌倉や江の島など、観光地のすぐ近くです。駅の東口には活気ある商店街があり、鎌倉の台所、湘南のアメ横、と呼ばれるほど。多くの買い物客でにぎわっています。

1986年のヒット曲♪「CHA-CHA-CHA (石井明美)」
流行語☆「新人類」

地域とともに③④年

セサミテニススクール東久留米
1988年～



—— 東久留米ってこんなところ！ ——

みなみさわ
「南沢緑地保全地域内の湧水群」、「竹林公園」など緑豊かな自然が魅力です。東久留米駅舎にある「富士見テラス」からは「関東の富士見百景」に選ばれた素晴らしい富士山の眺めを楽しむことができます。12月はダイヤモンド富士が見られることも！

1988年のヒット曲♪「パラダイス銀河 (光 GENJI)」
流行語☆「今宵はこままでに (いたしとうござりまする)」

地域とともに②⑨年

セサミスポーツクラブ三鷹
1993年～



—— 三鷹ってこんなところ！ ——

キャッチフレーズは「水と緑の公園都市」。言葉通り、井の頭恩賜公園をはじめ多くの緑豊かな公園は思い思いに憩う人々にぎわい、井の頭池、玉川上水、野川などの水辺は野鳥や多様な生物が見られます。三鷹の森ジブリ美術館は何度訪れても楽しめる観光スポット。

1993年のヒット曲♪「YAH YAH YAH (CHAGE and ASKA)」
流行語☆「Jリーグ」



スタッフ紹介

～本当は全員を紹介したいけれど…～

紙面の都合上、毎回少しずつ紹介させていただきます。今回のスタッフは…、この6人です！



滝口 貴大 (たきぐち たかひろ) < 向島店テニスインストラクター >

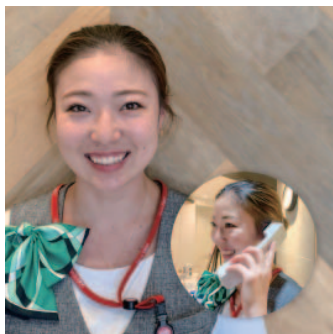
趣味・特技：パソコンの自作です！パーツなどを定期的に動画や製品サイト等を見て、次はいつ頃組み直すか、どのパーツが良いのか等を調べるのが面白いです！

自身のトレーニングのこだわり：腹筋ローラーを限界まで！

指導上のこだわり：わからないところがなくなるように、時間がかかっても一つ一つ丁寧に、親身に寄り添うことを心掛けています。

一言：声の大きさならセサミでも随一と自負しております！

(次ページに続く)



山口 大空 (やまぐち おおぞら) <大船店フロント>

スポーツ歴: 小学校 6 年間はソフトボール、中学校 3 年間はバレーボールに熱中していました！その後の学生時代に始めたスノーボードは現在も趣味で続けています。今年も新潟や長野へ何度も行ってきました！

休みの日の過ごし方: 友達と出かけたり、家族と過ごしたり…何も予定がなければ海に行ってみたり、夏は海に入ったりもします。

日常のこだわり: 天気の良い日は仕事帰りに海まで行き、夕陽を眺めてリフレッシュしています！

一言: おすすめのごはん屋さん、教えてください♪



川崎 将太 (かわさき しょうた) <大船店スイミングインストラクター>

趣味: 釣りです！始めたのは 6 歳の頃。主には海釣りです。休みの日に、天気が良ければ週一で行きます。

特技: 水産生物に詳しいこと。カレイは右でヒラメは左というのが一般的ですが、ヌマガレイは左を向いています♪

指導上のこだわり: 自身ではイメージトレーニングを大事にしているので、レッスンにおいても“量より質”をモットーとしています。

一言: 顔と名前の一致が得意です！私を見かけたら是非声をかけてください！



小野 健太 (おの けんた) <東久留米店テニスインストラクター>

趣味: 好きなアーティストのライブに行くこと。チケットが当たるかどうかのドキドキ感、日本武道館や横浜アリーナ等、会場の雰囲気…特別な一日を過ごす感覚が何とも言えず楽しいです！

スポーツ歴: 水泳、サッカー、バスケ、陸上 (走り幅跳び)。中学からはテニス一筋です！

指導上のこだわり: 考えて・動いて・真剣に、がテニスの楽しいところ。楽しい瞬間が多く生まれるよう、僕自身もよくみて考えてアドバイスを工夫するように心がけています。

一言:一緒にテニスを楽しみましょう！



渡邊 由里子 (わたなべ ゆりこ) <三鷹店フロント>

スポーツ歴: 中学校までの 10 年間は習い事としてクラシックバレエと剣道、中学・高校の 6 年間は部活動でバレーボール！剣道はあまり知られていないかと思いますが (笑)、空手に似た武道です。地元で帰省した際に道場に遊びに行き、指導したり、試合に混ざったりしています。

休みの日の過ごし方: 最近始めたゴルフをしたり、買い物に行ったり、友達と遊んだり。子供の頃からプロ野球を観ることが大好きで、テレビ観戦や球場観戦もしています！

一言: 目指すはコースデビュー♪ゴルフ教えてください！



片山 清志 (かたやま きよし) <三鷹店アスレティックジムインストラクター>

趣味: スノーボードです。最近はグラウンドトリックという板のたわみを使ってしならせたり跳ねたりする技に挑戦して楽しんでます。山梨県のふじてんスノーリゾートによく行きます！

スポーツ歴: 小・中学校では野球部、高校ではバレーボール部に所属。球技が好きでした！

自身のトレーニングのこだわり: トレーニングフォームが乱れない重さで行うことを基本としながらも、身体への刺激のマンネリ化を防ぐため、時々扱いづらい重さにもチャレンジします。

一言: ジムでの疑問は何でもお任せください！



SPECIAL アドバイス

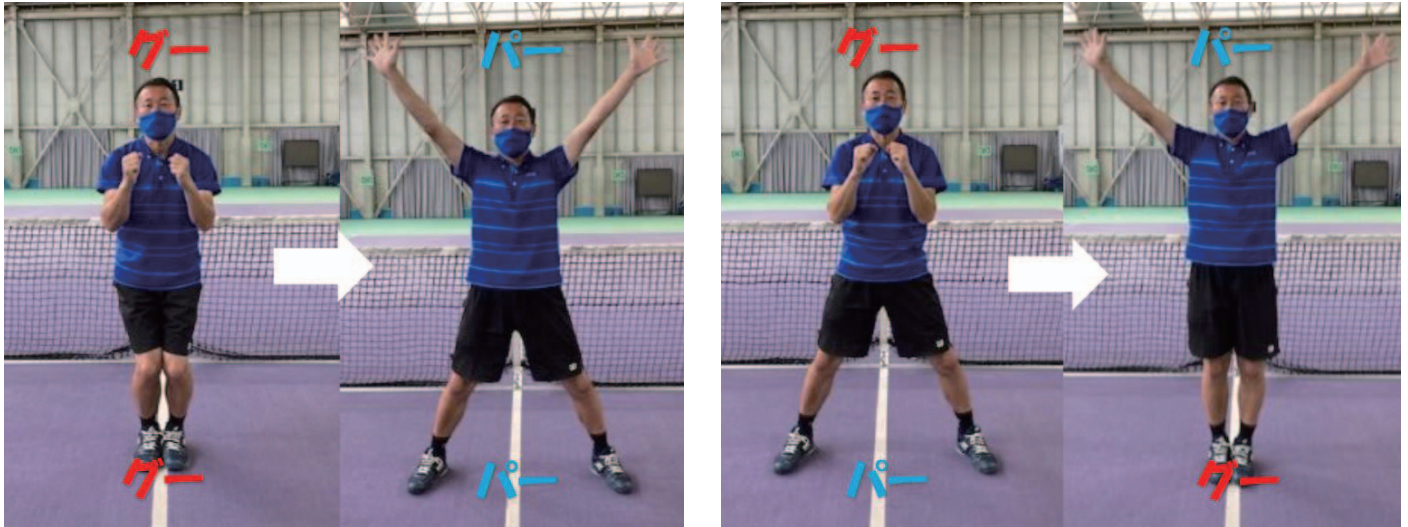
～企業秘密でお願いします！?～

日頃の練習や運動のスパイスに！是非ご活用ください。

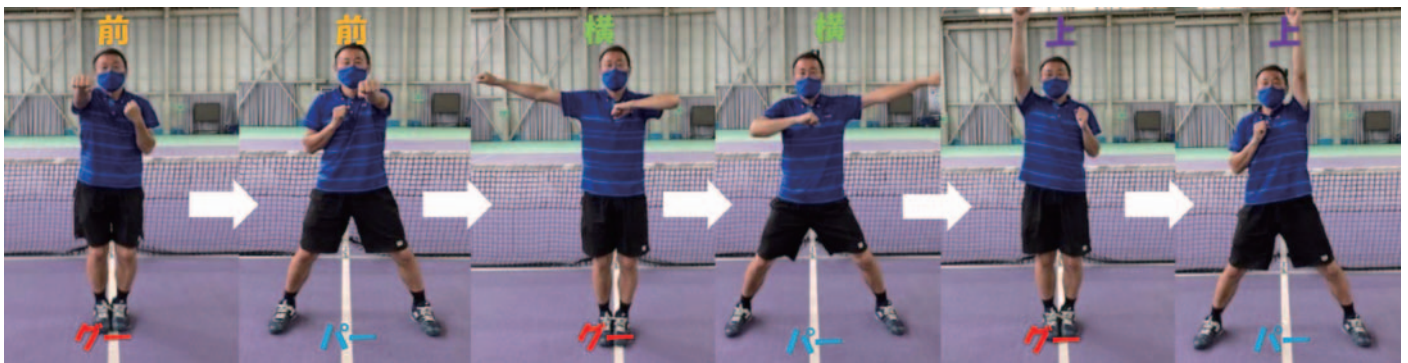
◆テニスに役立つ「超簡単！おすすめコーディネーショントレーニング」

こんにちは！東久留米の水谷です！“テニスはミスのスポーツ”と言われてています。しかし、ミスをしたくてしているわけではありませんよね？ミスは自分の体を思った通りに動かせない時に起こります。つまり、自分の体を思った通りに動かすことができれば、ミスの確率は下がります。そこで、テニスの動作がよりスムーズになるための簡単おすすめメニューを2つ紹介します。動作は至って簡単、どこでもできます。Let's Try！

①手と脚を一緒にグーパーグーパー、手と脚を逆にグーパーグーパーをそれぞれ繰り返し行います。



②手はグーの形で右手（または左手）から前前、横横、上上、脚はグーパーグーパーを繰り返し行います。



できるようになったら、それぞれ①～②の動作を前に進んだり、後ろに下がったりすることにも挑戦！初めはできなくて当たり前。そんな時は、できない自分を笑ってあげましょう。でも続けていくと少しずつできるようになるのです。できる方も自身の運動機能を落とさないように継続してみてください。継続は力なり！さあ、今日も元気にリズム良く！『前前！横横！上上！…』



①の動画はこちら

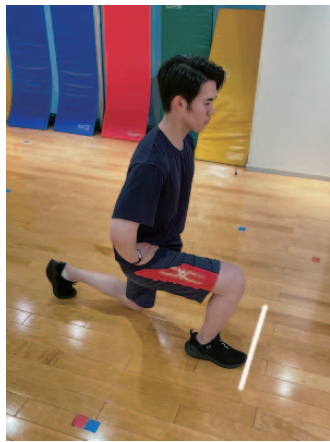


②の動画はこちら

◆家でできる！簡単♪美尻トレーニング

こんにちは！三鷹店の美尻トレーナーこと内島です！目標にしていたセサミ No.1 美尻によいよ手が届きそうなところです（笑）。そんな私が皆様に簡単トレーニングのコツを教えちゃいます。

① Level 1（初級編）引き締まったお尻、太ももの裏に！「バックランジ」

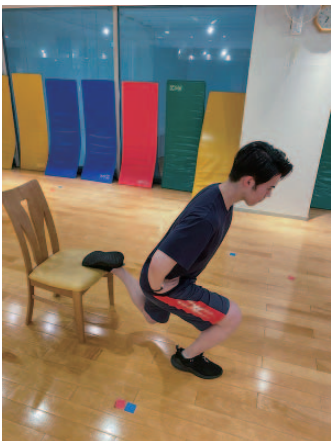


1. 足を腰幅程度に開き、前足に体重をかけたまま、息を吸いながら片足を大きく一歩後ろに引く。
2. 前方の膝角度と足首の角度がそれぞれ 90°を目安に、お尻のストレッチを感じる所まで腰を下げる。
3. 息を吐きながら、お尻・太ももの裏に力を入れて腰を持ち上げ最初の姿勢に戻す。

POINT

- ・骨盤、膝、つま先の向きは正面に向けること。

② Level 2（中上級編）さらに！引き締まったお尻、太ももの裏に！「ブルガリアンスクワット」



1. 椅子や台等少し高さのあるものに片足（後ろ足）を乗せて、前後に足を広げる。
2. 息を吸いながら前方の膝を曲げお尻のストレッチを感じる所まで腰を下げる。
3. 息を吐きながら、お尻・太ももの裏に力を入れて腰を持ち上げる。

POINT

- ・足幅を広げすぎると太ももの表側も使い易くなってしまわないように！
- ・前傾姿勢で行なった方がよりお尻、太ももの裏を使いやすくなる！
- ・膝がつま先よりも前に出ないように注意！
- ・上がる時は前に乗り込むようなイメージで立ち上がるとお尻、太ももの裏を使いやすくなる！

強度が足りないあなたは、ダンベルの代わりにペットボトルに水を入れて、両手に持ってチャレンジ！

全身の筋肉のうち下半身が占める割合は半分以上。つまり、下半身の筋肉を鍛えることで代謝がよくなり、ダイエット効果はもちろんのこと、股関節の動きが良くなり膝痛や腰痛予防、日常に欠かせない動作のサポート力がアップし疲れにくくなるなど、うれしい効果が期待できます！



①の動画はこちら



②の動画はこちら

◆これであなたもセサミの人魚！「スイミングインストラクターが実践する水泳のためのストレッチ」

こんにちは！大船店の平出です！^{ひらいで}水泳は日常生活で実現しない姿勢で運動をするので、怪我予防のためにもストレッチは大切。滑らかな動きにつなげて泳ぎもレベルアップさせましょう！

①アキレス腱、腓腹筋（ふくらはぎ）のストレッチ



身体がつかれている状態で泳ぎ続けると急に足をつることがあります。たとえ足が着くプールの深さでも足がつてしまうとパニックになり溺れてしまう危険性もあります。泳ぐ前に入念にストレッチをしましょう。

POINT

- ・前後の足の指先をそろえて息を吐きながら約 10 秒間腓腹筋（ふくらはぎ）を伸ばす。
- ・その後、後ろ脚を下に沈め足首周り（アキレス腱周辺）を伸ばす。
- ・左右 10 秒× 2 セット

②肩甲骨周辺のストレッチ



水泳では肩甲骨周りを大きくたくさん使います。肩甲骨周りの筋肉が発達すると水泳選手の理想体型でもある逆三角形に近づけます！また肩凝りにお悩みの方は肩甲骨や肩のインナーマッスルを動かすことで解消が期待できます。日常生活では背中や肩甲骨周りは意識しにくい為、入念にストレッチをしましょう。日常生活での姿勢改善にも役に立つと思います。

POINT

- ・足を前後に開き前に体重をかける。
- ・後ろに引いている側の腕を反対側に引き上げるように伸ばす。
- ・息を吐きながら肩甲骨、脇腹が伸びているか確認！
- ・左右 10 秒× 2 セット

◆ゴルフの釜ヶ澤プロがアドバイスする「楽しい一日にするためのラウンド当日の練習のコツ」

はじめに！…ラウンドの直前の練習は、その日の自分の「調子」を確認する程度と考えましょう。練習の結果に一喜一憂はしないこと！「今日の自分はこんな感じかな」と受け止めて本番に向かいましょう。



①ドライビングエリアの練習

番手を多く持っていかないことがポイント。ドライバー、ミドルアイアン、ショートアイアンで自身の調子を確認しましょう！

②バンカー練習

バンカーのあるゴルフ場では、軽く練習する程度でOK！イメージをつかみましょう！

③グリーン練習

とにかく一番時間をかけたいのがグリーン練習！なるべく平らな場所を選び、はじめに5歩の距離。次に10歩の距離の、のぼり・くだり！最後は1mのパットを3本「必ず」入れて練習終了！この「必ず入れる」で心地よい緊張感を体感しましょう！



イベント情報

～今後のイベント予定をお知らせします～

4店舗合同企画 ^{ワンデー}「1DAY テニスキャンプ」10月10日（月祝・スポーツの日）に開催予定！詳しくは近日中に各店舗にてお知らせします！
お楽しみに♪



お得な会員特典

～ご協力いただけるお店が増えました～

会員証（会員カード）を見せたら割引サービス！地域を盛り上げよう！（前回までの協力店は、セサミ各店舗にてご案内しております）

向島店	向島店	向島店	三鷹店
松むら 様 (まつむら)	Ham & Salami Otis 様 (ハム&サラミ オーティス)	縁カフェ 様 (えんカフェ)	Heidi 様 (ハイジ)
江戸っ子に愛され続けるいなり 寿司・のり巻専門店	生ハム、サラミの製造工房 & ワ インショップのお店	酵素玄米と身体にやさしい手作 り料理のお店	添加物を控えたスープ & ソフトク リーム & 直送野菜のお店
お会計より 10% OFF (22年12月末まで)	生ハム・ボンレスハム 10%増量 (22年12月末まで)	ミニデザート付き (ランチ・ディナー共に可) (22年12月末まで)	スープ 40円引き ソフトクリームトッピング無料 (併用可)
ショップ情報はこちら	ショップ情報はこちら	ショップ情報はこちら	ショップ情報はこちら

三鷹店	大船店	東久留米店
二木ゴルフ 三鷹店 様	フード&タイム イセタン大船 各テナント 様 (大船グランシップ内)	おおいずみ鍼灸整骨院 東久留米院 様
品数豊富！試打、フィッティン グもお任せ！リニューアルして 店内もキレイ！	カフェ、惣菜、デザートから眼鏡、 美容室まで計 12 店舗！	痛み治療、姿勢改善。東久留米 駅 東口から徒歩 30 秒！
お会計より 5% OFF ※一部割引できない商品があります。	お会計より 5% OFF ほか (22年9月末まで)	初回施術時にマッサージボール (500円相当) 1個プレゼント
ショップ情報はこちら	ショップ情報はこちら	ショップ情報はこちら



プレゼント

～ご応募いただいた方の中から抽選でプレゼント～

A または B（もちろん両方でも OK！）の質問にお答えいただいた方の中から **抽選で 4 名様にフィットネス雑誌『Tarzan（ターザン）』の年間購読（1 年間 23 冊・月 2 回刊）をプレゼント！**

※ご回答いただきました内容は、次回以降の会報に掲載させていただく場合がございます。予めご了承ください。

ご応募お待ちしております！（入力：8/31(水)まで）



応募ページはこちら