

# クリス・コーチ祇園祭の曳き手に!



鉾建てを長年されてきた大工さんとクリス

クロスフィット松柏のクリス・コーチは鉾の曳き手として祇園前祭でお手伝いをさせていただきました。千年以上も続いている京都の街を象徴する行事への外国人の参加が地域の方々に暖かく受け入れられ、心から感謝の気持ちでした。松柏の臨時休業で、メンバーの皆さまにはご迷惑をおかけしましたが、ご理解いただきありがとうございます!

記録的な猛暑に茹だる市内での巡行。クリス・コーチは、クロスフィットのトレーニングが今回の曳きて仕事に役立つたいくつかのポイントに気づきました。

その1. 腰の正しい使い方によって祭終了後、腰痛は無し、筋肉痛も無し。

その2. 重量挙げによるバランス感覚の向上で、足裏が確実に地面を捉え、草鞋が外れたり、崩れたりしなかった。

その3. 高強度運動に慣れているため、猛暑日の中、集中力を保つことができた。

身体を鍛えることは、自分の健康はもちろん、地域文化に貢献できて嬉しいですね。



## 新松聞柏

2018年8月号

発行所 〒602-8377  
京都市上京区御前通  
一条上る 114-1  
電話 075-203-9404  
www.crossfitshohaku.com

夏バテ対策  
松柏  
オリジナル  
「松柏の質」by  
ORGANIC TEA & ART SALON  
たま茶

## 8月 クロスフィット松柏 2F 茶室イベント

### 26日 浴衣着付け教室

クラス後、歌舞練場でビールを

**お知らせ**  
8月は  
るびじゅ工房  
ワークショップ  
とお茶会はお休  
みさせていただきます。  
9月に再開しま  
すのでどうぞお  
楽しみに!



浴衣は着てみたいけど、着方に自信がない。そんな悩みありませんか。お手持ちの浴衣を着付け教室でかつこよく着た後、そのまま全員でお出かけします。「上七軒歌舞伎会」のビアガーデンで舞妓さんに囲まれながら、夏の夜を楽しもう!

着付け講師はアーティスト&着物好きの菊地ルイ。楽しく指導します。

料金は千円+歌舞伎会「最初のセット」2千円。

着付け教室は午後6時半から。「上七軒歌舞伎会」ビアガーデンへは午後8時前に出発。定員は5名。

浴衣、帯や腰紐をお持ちでない方はご相談ください。お貸しできるものもあります。

持参する物… 浴衣一式、スリッパ(下着)とタオル、下駄。 要予約。締め切りは前日まで。お問い合わせは松柏の電話やメール、SNSへお願いします。

## 今月の言葉

\*ムラムラ\*  
マダガスカル語で「ゆっくり」の意。猛暑日でイライラしがちの季節に思い出す言葉。焦る気持ちになったら一息吸って、湿度と厳しい日光に負けず、ムラムラと行動しましょう。

### 松柏 夏季スケジュール変更のお知らせ

熱中症予防のために8月と9月の週末の14時クラスを取り止め、代わりに早朝6時半のクラスを導入致します。やっぱり朝の空気が一番! 運動に最適な時間帯です!  
ぜひご予約ください!



松田丈志選手（中）とクロスフィット松柏のメンバーたち

コーチからハイタッチ



先日、元日本水泳代表の松田丈志選手が松柏へお越しくださいました。すぐにクラスに溶け込み、メンバーたちと楽しく日替わりワークアウトをされていました。

松柏では、松田選手のような世界トップクラスのアスリートと初心者とが共にそれぞれの自己ベストを追求できる切磋琢磨の場所にする事を心がけています。

7月に特にびっくりしたのは松柏のメンバーたちが継続的にクラスに参加し、暑い中での運動に積極的に挑戦していること。自己ベスト更新をされた方々がたくさんいます。皆さんの頑張る姿にコーチとして誇りと感動でいっぱいです。

ルイさんのわんぱいんと



以前から「西山酒造場」さんの酒粕を愛用していました。まろやかで甘くて、冬には定番の粕汁はもちろん、粕鍋も発見し、食卓によく登場します。カレーにも隠し味として少し入れていきます。最近の実験では酒粕のクリームペースタに挑戦。豆乳と酒粕を好みに混ぜ合わせ、オリーブ油、塩少々と胡椒を加えたらビーガンペースタに！同じクリームを小松菜和えにしたらヘルシーな献立になります。どうぞ酒粕の健康食品を夏にも取り入れてください。

女将のルイ

この夏、西日本では地震、豪雨、連続猛暑日など、たくさんの方の天災が発生し、悲劇的な出来事が重なっています。残念ながら、兵庫県丹波市から週末に通ってくださっているメンバーのKさんは、就職先の「西山酒蔵場」とその地域が浸水し、商品や米原料に被害が出ました。厳しい状況の中でこそ、人と人の繋がりが重要になってきます。そこで豪雨の被災地を少しでも応援するために西山酒造場さんの商品の購入を呼び掛けたいと思います。日本酒以外にリキュール、酒粕やお酒スィーツなど豊富な品揃えがあり、商品パンフレットは松柏の2階にあります。

西山酒造場  
まとめ注文

締め切り：  
8月 11日（土）  
25日（土）

問合せ・注文・  
支払い・受け  
取りは松柏へ。



す。皆さまのご注文を松柏で取りまとめ、一括注文を2回に分けて行います。皆様の暖かいご支援をお待ちしています。引き続き、お身体の状態を意識し、熱中症対策をしてください。

クリス・ヴァン・アッタ

テツ へええ、で、ボクも野菜を食べたほうがええにや？  
クリス いや、猫の身体は肉からビタミンを摂るよ。うに何千万年も進化してきたし、逆に野菜を摂ったら生活習慣病になりやすくなるえ。



テツ そんなもんでにやにならんにや？  
クリス 植物の繊維は僕たちの腸内に住む良い菌が住みやすい環境をつくって、その菌は僕たちが食べた物の消化を助けてくれるのと、ビタミンやミネラルなどの栄養素がたくさんあり、いろんな病気を予防するねんで。

テツ パパ、にやんでそんなに草を食べるんにや？  
クリス これは野菜と云うて、人間は野菜から栄養を摂るんや。特に葉物を食べることに康に欠かせない植物繊維を摂れるんや。

AUGUST

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

葉月のイベント  
26日 浴衣着付けサロン&ビアガーデン  
詳細はFBとインスタ：@CrossFitShohaku  
お盆連休プログラムはYouTubeチャンネル「CrossFit Shohaku」へ。(メンバーのみ)

■ 定休日・祝日休日 ■ イベント  
■ 週末スケジュール