

エンジョイスイミングを
サポート♪

疑問・不安を共有して
快適なスイミングライフを!

ミドリ会員様の質問箱

不安や質問、気になることなど
お気軽にご相談ください!

フロントからこんにちは♪

私たちベテラン主婦がお迎えいたします!



「振替」を翌月に
取りたいのですが、
いつから取れるの?

スケジュールカレンダーの翌年度の
最初の日の午前0時~です。

昨年の7月の新会員システムになってから、振替予約の受け付けは、「**当月度**」のみになりました。例えば、3月お休みの振替を4月に取る場合は、会員様にお配りしているスケジュールカレンダーの「**4年度の最初の日の午前0時~**」ご予約が可能となります。

ちなみに、**当月度の最初の日は毎月「1日」に限らず、月によっては「前月末」の場合もございます**ので、スケジュールカレンダーにてご確認くださいね!

レッスン当日の
「お休み」と「振替」の連絡は
何時まで受付けてもらえる?

「お休み」は午後12時まで、
「振替」は午前11時までです。

昨年の7月の新会員システムになってから、当日のお休みと振替の受付時間が少し早まりました。

○お休み…当日の午後12時まで
○振替…当日の午前11時まで

のシステム登録受付となりますので、よろしくお願いたします。

但し、急な出来事やケガなどで急きょお休みとなる場合は、直接お電話いただけると大丈夫ですので、よろしくお願いします。

レッスン前の準備体操は
どこでやるの?

「トレーニングルーム」か
「プールサイド」のどちらかです。

準備体操はこれまで「トレーニングルーム」のみで実施していたのですが、「人数が多くて危ない」といったお声もいただき、**今後は「プールサイド」でも実施**することになりました!

主に、上級クラスは「プールサイド」、その他のクラスは「トレーニングルーム」といった振り分けになりますが、**時間帯により例外もあります**ので、クラスが変わった時や振替の場合にはご注意ください!

お子様の成長を楽しみながら見守って。

常笑顔で対応し、子ども達からも、保護者の方からも話しかけやすいフロントでいたいと思います。是非、水泳を通じてお子様の成長を、ゆっくりあせらず楽しみながら、見守ってあげてください。

子どもたちの応援団
藤原 まりこ
ふじはら まりこ

マイブーム	子どもたちとスポーツ観戦(サッカー)
子育てのモットー	子どもの意思を尊重し、親の意見を押しつけない。今では良き相談相手です♪
血液型	O型
出身	広島

スイミングを通じて心身ともに成長。

明るく丁寧な接客を心がけています。特に、電話での対応は分かりやすくを意識しております。スイミングを通じ、泳力だけでなく心身ともに成長するお子様のレッスン姿を、是非ご覧ください!

愛犬家
古高 香織
ふるたか かおり

マイブーム	テニス観戦(グランドスラム)
休日の過ごし方	愛犬とまったり過ごしてDVD鑑賞
子育てのモットー	楽しく前向きに、マイペースで
血液型	AB型
出身	広島



おひげさま36周年!

MIDORI新聞

本情報誌は、「地域の健康・文化に寄与し、顧客、社員、会社の満足サイクルの拡大を図り、社会に貢献する」ことを目的とした、広島ミドリスイミングクラブのお客様向け情報誌です。

【発行/お問合わせ】広島ミドリスイミングクラブ 〒731-0103 広島市安佐南区緑井3丁目10-25 TEL.082-877-6161

10号

2017年
3月

祝・10号記念企画

クイズに答えて
お菓子をもらおう!

下の解答欄に答えと名前を書いて、
締め切りまでにフロントに持ってきてね♪

後日、丸つけ解答用紙と一緒にお菓子をプレゼント!

締め切り **3月28日(火)まで**

親子でコーチ当てクイズ ホームページのコーチ紹介にヒントがあるかも???

わたしはだ〜れだ?

下の【A~H】でミドリのコーチが自己紹介しているけど、どれが誰の自己紹介かな?

お父さんお母さんと一緒に、**【①~⑩】のコーチ写真からそれぞれ当てはまる人を選んで解答欄に答えを書き、レッスンの時にフロントに持ってきてね。**後日、丸つけをした解答用紙の返却と一緒に、お菓子をプレゼント!

A

好きなアニメは、名探偵コナン。好き嫌い無くよく食べ、好きな食べ物はお寿司です。

B

好きなことは魚釣りで、よく川に釣りに行きます。得意なことは、なわとびです。

C

好きなアニメは、ドクタースランプ・アラレちゃん。懸賞に応募するのが趣味です。

D

ユーチューブを見るのが好きです。音楽番組をよく見ます。お好み焼きが好物です。

E

テレビでは、なんでも鑑定団をよく見ます。バスケットボールが得意で、血液型はAB型です。

F

路線バスに乗るのが趣味です。おりがみが得意で、食べものは、カレーうどんが好きです。

G

テレビ番組は、世界の果てまでイッテQとひつじのショーンが好きです。焼肉が好物です。

H

好きなアニメはドラゴンボールです。お好み焼きとラーメンが好きで、てんびん座・A型です。

☆中国地区のトップスイマーが集結!
水泳中国ブロック選抜選手の年末合同合宿にて

泳ぎのスピードアップは姿勢がポイント! 家でもできる「胸郭ストレッチ」

オリンピックトレーナーも注目!
水の抵抗を減らす姿勢づくり

昨年12/23(金)~28(水)の6日間、水泳の広島県選抜チームを率いて中国ブロック合同合宿(山口きら博記念公園水泳プール)に行ってきました。毎年恒例のこの合宿には、主に中国地方各県のトップ選手が集まっています。非常にレベルが高く、お互いに良い刺激を受けながら自身の強化につなげています。

今回はその合宿に、オリンピックや世界選手権などこれまでに数々の競泳日本代表チームの帯同トレーナーを歴任し、あの北島康介さんなども指導された小泉圭介トレーナーにも参加いただき、体の使い方を中心にご指導いただきました。中でも注目は「胸郭のストレッチ(※左記参照)」でした。

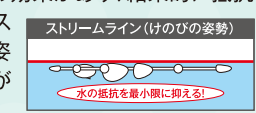
オリンピックトレーナー直伝

水泳で速く泳ぐためには、3つのポイントがあります。「水の抵抗を減らすこと」「水をかく効率を上げること」そして、「体をパワーアップすること」です。

そのうち、水の抵抗を減らすフォームづくりのトレーニングの一つとして「胸郭のストレッチ」があります。胸郭とは、その名の通り「胸まわりの骨格」のこと。ここをストレッチで緩めて広げることで、「腕が回りやすくなる」「小刻みな息継ぎができる」「空気がたくさん入りまっすぐな姿勢になる」などの効果があり、結果的に抵抗の少ない姿勢、いわゆる「ストリームライン(けのびの姿勢)※右記参照」ができあがるんですね。

このストレッチは家でもできますので、もしよかったら一日3分、やってみてください。やり方などで気になることは、気軽にミドリのコーチまでお尋ねください。

ストリームライン(けのびの姿勢)



水の抵抗を最小限に抑える!

永田の Nagata's Eye

永田 和久 広島ミドリスイミングクラブ 代表取締役

「競泳を通じて青少年の健全育成を図る」を理念に、毎朝5時から競泳コーチに明け暮れる日々。広島県水泳連盟理事・競泳委員長/岐阜国体・広島県水泳チーム監督




「答え」と「名前」を書いてフロントまで!
【例】A-①】

A-	B-	C-	D-
E-	F-	G-	H-

お名前



① たにがわコーチ



② せおコーチ



③ まぎしコーチ



④ うえむらコーチ



⑤ じょうもとコーチ



⑥ はらコーチ



⑦ ふくいコーチ



⑧ やすだコーチ



⑨ いわたコーチ



⑩ はしもとコーチ



ミドリのコーチに聞きました!「子どもって、どうやって水に慣れるんですか?」

泣いてる
お子様も
アラ不思議!

スイミングが大好きになる! ミドリ魔法のレッスン



楽しみながら水が大好きになる♪

魔法のレッスン ミドリ魔法のレッスン 魔法のことば



みやざきコーチ

時間がかかっても大丈夫!!

半年間、顔つけを嫌がっていたお子様がある日突然できるようになった時は、涙が出るほどうれしかったです!
最初は時間がかかっても、基礎ができていれば、後がスムーズですよ!



ふじたコーチ

意欲的になれるレッスンを!!

上手になる以前に、まずは水を好きになってもらい、「コーチに会いたい!」と意欲的になれるレッスンを心がけています。
水泳は、無理なく全身運動ができるスポーツ。是非、続けてください!!



おだコーチ

できたことは褒めて自信に!!

できたときには褒めて自信につなげたいと思っています。
最初は泣いていたお子様が、「えー、もう終わり?」と言った時は嬉しかったです♪体や脳の発達に効果的な水泳、是非続けてください!



はやしコーチ

楽しむことが上達につながる!!

「顔つけを!」とかしこまって言うよりは、水と遊んで楽しんでほしいです。楽しむことが上達につながります!
できなかった顔つけを、「コーチに一番に見せてあげる!」とやってくれた時には感動しました♪

泳ぎでつまづかないための「魔法の水慣れレッスン・魔法のことば」

はじめてのスイミングって、やっぱり不安で、泣いちゃうお子様もたくさんいらっしゃいます。一つクリアしても、次の段階になるとまた不安が襲ってくる…その繰り返しですが、みんなそれの一つ一つ乗り越えて成長していきます。

ミドリでは、はじめて～水に慣れるまでを細かく段階別に分けてじっくりとレッスンを行っています。「楽しみながらいつの間にか水が大好きになる」をテーマに、様々な工夫を凝らしたレッスンや声掛けに取り組んでいます。「泳ぐ」レベルに上がってつまづかないためにも、このレベルをしっかり身につけておくことはとても大事なことです!

今回は、そんなミドリコーチの『楽しみながら水に慣れる「魔法のレッスン・魔法のことば」』を、一部ご紹介します!



カニ級

合格基準

- ①プールに怖がらずに入る
- ②顔がぬれても平気
- ③口から息がはける



そうさんシャワー
いくよー♪

魔法の
レッスン
シャワー遊び
顔を濡らしてぶく練習。お家のお風呂でもできるよ!



タコさんのお口で
フーフー♪

魔法の
レッスン
バブリング
顔をつけた時に水を飲まない練習。息を吸わずに吐こう!

・こんなレッスンも!

水中おさんぽ
プールを一人で歩く練習。

魔法の
ことば
みんなでうさぎに
ハンシーン!

魔法の
ことば
お顔洗い
水が顔にかかるのに慣れる練習。

魔法の
ことば
自分で顔がお洗えるかな?
顔がピカピカになったね♪



メダカ級

合格基準

- ①顔つけが10秒できる
- ②息がはけている
- ③力まず目を開けて見えている



おでこにスタンプを
べったんこ!

魔法の
レッスン
お顔つけ
水に顔をつける練習。息を止めて10秒が
んばろう!



水の中でコーチが
面白いことするから
見てみて!

魔法の
レッスン
コーチとボビング
水中に潜る恐怖心を無くする練習。潜って
バアッ!

・こんなレッスンも!

浅底でのリング拾い
水に顔をつけて目を開ける練習。

魔法の
ことば
プールの中にお魚さんが
いっぱいいるよ♪

魔法の
ことば
パズルのぞき
自分から水に顔をつける練習。

魔法の
ことば
パズルの下にニモがいる
かも?のぞいて見て～



ペンギン級

合格基準

- ①コーチの肩を正しく持てる
- ②耳の後ろまでしっかりつけられる
- ③ボビングを頭の上までつけて
- ④力まず浮ける



お尻が沈むと
ワニさんに
食べられちゃうよ～

魔法の
レッスン
ワニさん
足を後ろに浮かせ、けのびの姿勢を自分
で作る練習。



お母さんに
手を振ってみよう!

魔法の
レッスン
ラッコさん
力まずに浮く練習。耳まで水につけて足
はまっすぐゆらゆらと。

・こんなレッスンも!

肩持ちけのび
力まず水平に浮く姿勢を作る練習。

魔法の
ことば
ギョッとだとコーチの肩が
痛いから、やさしくねっ?

魔法の
ことば
連続ボビング
連続で息を吸って吐く練習。

魔法の
ことば
水の中でコーチの
真似っこできるかな?



キンギョ級

合格基準

- ①ビート板を正しく持つ
- ②頭を入れ、力を抜いて水平姿勢ができる
- ③ブクブクバができる
- ④「飛びつき」ができる



もう離れなさい
手びたて
手びたて
手びたて

魔法の
レッスン
板(ビート板)けのび
ビート板を持って浮く練習。泳ぎへの第一
歩!



帽子の後ろも
しっかり濡れたかな?

魔法の
レッスン
ひこうき浮き
頭を入れ、バランスを取りながら浮く練習。
肩の力を抜いて!

・こんなレッスンも!

板(ビート板)キック
クロールの基礎のキック練習。

魔法の
ことば
太鼓をたたくように
足をバタバタさせてごらん!

魔法の
ことば
コーチに飛びつき
飛び込みにつながる練習。

魔法の
ことば
コーチが捕まえるよ!
安心して飛んでおいで～



スパチャNEWS ～スーパーチャイルドコースより～

将来の活躍のために運動神経を磨こう!

水泳はケガが少なく、全身に運動効果のある有酸素運動です。水中で動きをコントロールすることで運動神経を刺激し、基本的な運動動作が身につきます。小さな頃から取り組んでおくことで、「ゴールデンエイジ(9才～11才くらい)」の時に、水泳に限らずスポーツの技術やセンスが大きく磨かれます。

スーパーチャイルドコースでは、週3回のレッスンで丈夫な体をつくり、神経を刺激して、将来にわたり様々な分野で活躍できるお子様の育成をサポートします。是非この機会に、スーパーチャイルドクラスに入りませんか?!

ゴールデンエイジ(9才～11才)に
技術とセンスを磨くための前準備!

5月～クラススタート!

「スーパーチャイルドコース」の募集について

5月～のクラススタートに向けて、毎年3月～4月に**基準法の習得者**(下記表参照)向けに、お誘いのお手紙を郵送させていただきます。お手元にお手紙が届いたお子様が、募集の対象となります。



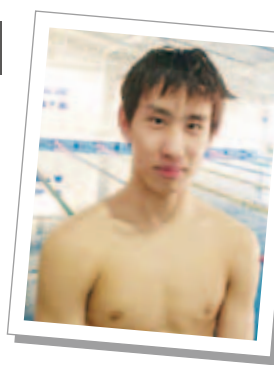
スーパーチャイルドA	スーパーチャイルドB
4泳法を習得し上級を目指すコース	育成基準タイム突破を目指すコース
幼児～小学1年(幼児:10mクロール習得者 小1:25mクロール習得者)	幼児～小学2年(4泳法習得者)
週3回/火・水・金:16時～17時	週3回/火・水:17時～18時、土:16時～17時
月会費/9,504円(税込)	

MIDORI-KKO TOPIX MIDORI-KKO TOPIX MIDORI-KKO TOPIX MIDORI-KKO TOPIX MIDORI-KKO TOPIX MIDORI-KKO TOPIX

白石崇大選手(KSGミドリ所属)が ジュニア(高校生以下)の日本代表に選出!

2017年度シンガポールエージ選手権大会
(2017年3月14日～19日)

KSGミドリ所属の白石崇大選手(市立沼田高校1年)が、2017年3月14日～19日にシンガポールで行われるシンガポールエージ選手権大会の日本代表に選ばれました!
日本スイミング協会の各地域ブロックの高校生以下から4名ずつ、持ちタイムの速い順で選ばれる狭き門です。おめでとう!
日の丸を背負っての国際大会ということで、素晴らしい栄誉であるとともに、最高の経験ができることと思います。是非、日頃の練習の成果を発揮し、良い結果が出ることを祈っています。ガンバレ!



全国の各ブロックから
4名ずつの狭き門

標準記録の突破を目指して

ジュニアオリンピック 出場をかけたただ今奮闘中!

第39回 全国JOCジュニアオリンピックカップ
春季水泳競技大会(2017年3月27日～30日)

3月に東京で行われる全国大会、ジュニアオリンピックカップの出場をかけて、ただ今ミドリの各選手が大会出場の条件である標準記録の突破を目指して奮闘中!2月中旬までに、個人とリレーで5名の出場が決定しています!
出場選手は2月末までですべて決定するので、本誌が発行される頃には決まっていることでしょう。さあ、今年は何名が出場権を手にすることができるのか?!ガンバレ!



ななかコーチ

6ヶ月～未就園児の ベビースイミングTOPICS

ベビー
クラブ 6ヶ月～3才未満
キッズ
クラブ 2才8ヶ月～未就園児



スイミングで一歩先ゆく子育てを!

幼稚園に上がるタイミングは、将来の可能性を広げるチャンス!

“しっかりした”人に育つ!

3才くらいは心身の成長が著しい!

今年もいよいよ春がやってきますね。ベビースイミングに通われている年代のお子様も、幼稚園・保育園へのご入園準備などで何かと忙しいシーズンです。中にはそれを機に「忙しくなる」「両立して続けられるか不安」といった理由で退会される方もいらっしゃいます。

でも実は、**このタイミングでスイミングをやめることって、お子様にとって非常にもったいないんです!**幼稚園(保育園)に上がる3才くらいの年代は、運動能力も精神も非常に成長著しい時期。精神的にもそれまでの「ボクが、ワタシが、世界の中心～♪」といった状況から落ち着いて周りが見えはじめ、いろいろと好奇心が高まってきます。**気になることは何でも「見たい」「聞きたい」「知りたい」で向上心も強く、自らのその欲求を満たすためにがんばる心が芽生え始めます。**

スイミングにはそういった成長をサポートする要素が詰まっています。例えば、**生活のリズムができて体の成長を促したり、集団行動を通じてルールを守るといった社会性や、人への思いやり、リーダーシップが身につく**などなど。もちろん水泳の上達スピードも早く、中には年中さんでバタフライを泳げるお子様もいらっしゃいます。

だからこそ!幼稚園・保育園に上がっても、是非**「本科コース」**※1でスイミングを続けていただきたいと願っています。「続けられるかどうか不安…」といったことでお悩みの方、お気軽にコーチにご相談ください!

※1:「本科コース」については、お問い合わせください。

幼少期のスイミングの効果一例

- 生活のリズムができる
- 運動能力が高まる
- 体が成長する
- 社会性が身につく
- リーダーシップが身につく
- がんばる心が芽生える
- 向上心が高まる
- 水泳が上手になる



ベビークラブ・キッズクラブに

お友達をご紹介します!

3/28(火)まで

お友達に『生後6ヶ月～未就園児のお子様』はいらっしゃいませんか?

ミドリスイミングでは、現在「**ベビースイミング500円体験会(水泳1回と体操・運動1回)**」を実施中!

今なら、**普段よりかなりお得な入会特典あり!**

ぜひこの機会に、お友達をご紹介します。

ベビー
クラブ 6ヶ月～3才未満

キッズ
クラブ 2才8ヶ月～未就園児

ベビースイミング 500円体験会

水泳と体操・運動を
1回ずつ体験いただけます。 **実施中!**

詳しくは、フロントまでお問い合わせください。