

ミドリ会員のお母さんにご存知ですか？

広島ミドリスイミングクラブが運営する 女性のための30分フィットネス アクアB-line!

ミドリスイミング隣り アクアスパグリーン1F

スポーツクラブには行きにくい… 運動が苦手、あまり好きじゃない… 運動したいけど時間がない… ダイエットしたいが楽しくない… そんな女性が集まる

女性専用 30分かんたんフィットネス!

ミドリ会員のお母さんに、ぜひ!

「ダイエット」や「運動不足の解消」を望む女性はたくさんいらっしゃいますが、なかなか行動に移せないのも事実です。実際、ミドリスイミング会員のお母さんとお話すると、「運動が苦手」や「時間がない」といったあきらめの言葉をお聞きます。そんな時は、いつもこの「アクアB-line!」をご紹介します。これが意外と知られていないですよ、隣りにあるのに(笑)もしよかったら、ぜひ一度お子様のレッスンついでにのぞいてみてください!

女性のためのラクラクマシン♪

アクアB-line! サーキット運動

リズムに合わせて楽しく! 自分のペースでラクラク♪

商業に合わせたかんたんステップ♪

お子様のレッスンついでにいかがですか?

見学 無料 いつでも受付中!

スタッフ 杉本

あまり知られていませんが…

ミドリ会員のお母さんは **お得**なんです!

ミドリスイミング + アクアB-line! “併用会員” 制度

例えば… 月会費 通常1年目 4,900円のところ **3,300円!**

詳しくは、ミドリスイミングスタッフにお尋ねいただくか、隣接のアクアスパグリーンフロントまで直接お問い合わせください。

こんなことやったよ!

イベント写真館

毎月実施しているコーチ手づくりのオリジナルイベント! 会員様(兄弟姉妹含む)ならどなたでも参加OK! 館内プールだけでなく、色んなところに出かけて、友達の輪が広がるよ! ぜひご参加ください! 詳しくは、フロントまで。

子どもスイミング

2012年 11月	2012年 12月	2013年 1月
みかん狩りと潮流体験 in愛媛県	クリスマス会 inミドリスイミング	スキー教室 in大佐スキー場

ベビースイミング(ベビー・キッズクラブ)

2012年 10月	2012年 11月
ハロウィン inミドリスイミング	アクアスパ体験 inアクアスパグリーン
2012年 12月	2013年 1月
クリスマス会 inミドリスイミング	書き初め inミドリスイミング

イベントについて

イベントの募集案内は、お子様を通してプリントを配布します。参加のお申し込みは、受付開始日のAM9:30より先着順となります。1時間程度で一杯になることもありますので、ご了承ください。お電話でのご予約も可能です。ぜひお気軽に参加いただき、普段なかなかできないような体験を通して、ご近所や学校の枠を超えた友達づくりや子育てママの仲間づくりにもご活用ください!

がんばりました! 選手 大会出場のご報告

☆西日本新年水泳選手権大会

日程 1月26日-27日 場所 広島グリーンアリーナ

成績

- ◎男女総合準優勝
- ◎女子総合優勝【グループ別】
- ◎チャンピオンシップ男子優勝
- ◎10歳以下男子優勝
- ◎10歳以下女子優勝

【個人別】

- ◎チャンピオンシップ男子優秀選手: 濱勇介(高3)
- ◎10歳以下男子優秀選手: 下方勇輝(小4)
- ◎10歳以下女子優秀選手: 金川真奈(小4)

優秀選手も3名!

詳しい結果は、「中国新聞」や「広島県水泳連盟のホームページ」をご覧ください。

スタッフ日記

『職場体験』あいました♪

1月の終わってから2月の半ばにかけて、地元中学生による職場体験があり、安佐南区内の中学校3校から8名の学生さんが当社を訪問されました。ミドリスイミングやアクアスパグリーンでフロント、ガード、事務業や、ベビーやキッズクラスの水泳や体操レッスン、また大人のプログラムに補助として参加するなどの、コーチ業を体験されました。

ミドリの卒業生も毎年のように体験に来てくれるので、私たちスタッフも「今年は誰が来てくれるかな～」と楽しみです♪ 将来の職業の参考に、役立ててもらえると嬉しいです。

参加校

安佐中学校・東原中学校・安佐南中学校

中コーチ

広島ミドリスイミングクラブ 代表 永田 和久

永田の履歴書 ①

広島ミドリスイミングクラブ 代表取締役 永田が語る 波乱万丈? (笑)の半生

プールを楽しんだ少年時代!

～水泳が仕事になるとは夢にも思わず…～

○知らぬ間に水泳部員に…

私はおよそ60年前に広島市中区の中の棚の植田産婦人科で生まれました。「和久」と言う名前は、その時の院長、植田先生に名付けていただいたそうです。後に聞いた話ですが、植田先生は、水泳団体「広島万泳会」の会長を務められていたと、今考えると、生まれた時から少なからず水泳に縁があったのかもしれませんが。

小学校は観音小学校に通いました。そこには小学校としては珍しい「50メートル」のプールがありました。ただ、そもそも私の家庭は両親も含めて水泳には全く縁が無く、小学校2年生の時に従兄に教えてもらったのが、私と水泳との出会いです。ちなみに、小学校5年生の時には板キック(当時のビート板は本当に木の板でした)が得意で、自信がありました。よく一番になっていたの思い出します。

そして、小学校の6年生の時、担任の先生から突然、「水泳部に入部届け出しといたから」と告げられ(笑)、本格的に水泳の練習をはじめようになったのです。

当時の私はスポーツが苦手で、何かとどんくさい少年だったのですが、なぜか水泳だけは得意だったということもあり、先生が見かねて水泳部に入れたのでした。ですので、**体育の授業の中でも唯一、水泳の授業の時間は楽しかったのを覚えています!**

○自主練に明け暮れた中学時代

中学校に進学すると部活動が義務となり、やはり水泳部に入部しました。当時の水泳部の顧問は、教員の広島県代表選手である浦先生という偉大な方でしたが、中学校では週2回しか部活動がありませんでしたので、本格的には教えていただけず、**自主練習を毎日のようにしていた**のを思い出します。

その他、中学時代の部活動の記憶としては、大会に出場して呉の市営プールの水が冷たかった(笑)ことと、呉線でSLに乗ったのを今でも覚えています。

○勉強なんてそっちのけ

高校に進学後、中高一貫ということもあり、自然な流れで水泳部に入部しました。しかし、当時の広島県の高水泳は全国的に強く、とてもレベルが高かったので、自分のレベルではとても太刀打ちできず、中学2年からは水球もはじめていました。ですから、当時は水泳には本気になって取り組んでおらず楽しむばかりで、今のように「水泳」に携わるような仕事に就くなどとは、夢にも思っていま

せんでしたし、そもそも将来の夢なども考えてもいませんでした。(笑)

プールで友達と遊ぶのを待つ

永田です

永田より会員の親御様へメッセージ

「水泳をめいっぱい楽しんでほしい!」

私も子供のころから水泳を習っていましたが、当時は、水泳の練習と言いつつ、**いつも遊んで楽しんでいましたね!**(笑)

*遊んで楽しむレッスンに

水泳はともすると単調なスポーツととらえられがちですが、一度はまるっと抜け出せなくなる楽しいスポーツです。ですから、子ども達にはレッスンを通じて、「**自分にとっての楽しいこと**」は**まるポイント**を見つけてもらいたいと思っています。

広島ミドリスイミングクラブでのレッスンに遊びを取り入れているのは、そういった私の思いから。

「水泳は楽しい」だから「プールに行きたい」と、心から感じてもらいたいのです。

*10m⇒15mでも大進歩!

またご家庭でも、レッスンから帰ったお子様に、「どうだった?」「楽しかった?」や「上手になったね」などと、声をかけてあげていただけないでしょうか。**泳げる距離が10m⇒15mになっただけでも大進歩!**このようなちょっとしたことで、褒めてあげることで気持ちは盛り上がります。当クラブのお子様には、ぜひ**水泳をめいっぱい楽しんでいただきたい**と、心から願っています。

広島ミドリスイミングクラブ お客様とのコミュニケーション情報誌

発行／お問い合わせ) 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

おかげさまで30周年 広島ミドリスイミングクラブ

MIDORI

ミドリ新聞

2号

2013年 3月

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。



スタッフよりメッセージ

子どもスイミング【3歳～小学生】

スイミングの
よいところ♪

スイミングをオススメする理由①

一度体が覚えると忘れない

水泳は、一度体が覚えてしまうと一生忘れることはありません。それは自転車や車の操作と同じで、一度体が覚えてしまうと、無意識に体が反応してくれるようになるからです。また、お子様が大人に向けて成長していく過程で、海や川、プールなどの水に触れて遊ぶ機会も少なくないでしょう。そういった中で水難事故防止のためにも、ぜひ小学生のうちに正しい水泳を身につけていただきたいと思います。



生涯続けられるスポーツ

水泳は、ケガが少ない運動として、赤ちゃんからお年寄りまで一生に渡って続けやすいスポーツです。0才～80代くらいまで幅広い年代で楽しめる唯一のスポーツであるといっても過言ではありません。お子様のうちから水泳に親しんで、楽しみながら『泳ぎ』と『健康』な体を得ていただき、生涯スポーツとして続けていただければ嬉しいです。ちなみに、水泳を始めるのに年齢制限はなく、何才からはじめても『泳ぎ』は身につけることができます。



プールの豆知識

心拍数・血圧が下がる

プールに立つと足の方に水圧がかかるため、血液を心臓へ押し戻す力が働きます。したがって、一旦足の方に流れた血液を心臓に押し戻す際に必要な圧力が小さくて済むので、プールに入るだけで心拍数、血圧が下がるのです！

大きなケガがない

陸上では重力がかかっているため、つまずいたり、ひねったり、骨を折ったりしてしまうのです。水泳の場合は、重力は浮力で打ち消されているため、自分で力を加えなければ、自分の体のできること以上に力がかかることはありません！考えられるケガといえば、プールの壁を強く蹴りすぎて足をつったり、隣の平泳ぎの人に腹を蹴られた(笑)などでしょうか。

リラクゼーション効果

水中では、浮力によって体に重力がかからないため、リラクゼーション効果が高いです。ストレスの解消や、精神の安定にも効果があります。さらに言えば、暑い夏の昼間なら、エアコン代の節約にもなりますよ。

ひざに負担がかからない

プールでの運動は、水の浮力の影響でひざに負担がかかりません。したがって、標準体重よりずっと体重が重く、陸上で激しい運動をするとひざを痛めてしまうといった方の運動に最適です！ダイエットやリハビリなどによく利用されています。

楽な長時間運動で体脂肪減

体脂肪を減らすには、楽なペースでの長時間運動が最も効果的。その代表的なものとして、水泳があげられます。エネルギーの消費量で考えると、ランニング(ジョギングではないですよ)が最も数値が高いのですが、それを1時間以上続けることは、マラソン選手でない限り困難です。しかし、水泳ならばそれが可能なのです。さらに、プールは雨でも冬でもできるというメリットも！

3次元のバランス感覚

水中での運動は、陸上の運動と違って、3次元のバランス感覚が要求されます。したがって、水泳では、高度なバランス感覚が磨かれます。スキーやスノーボード、サーフィンなど、バランス感覚の要求される運動のよいトレーニングになります。



こんなことをやります！

広島ミドリスイミングクラブ
オリジナルレッスン

陸上PULL

※PULL=手回し練習のこと

陸上で手回しの練習をするレッスンです。水中での動作は、体の接点がないため、とても不安定で、自分で思うように体を動かせないことがしばしば。そこでミドリでは、陸上を使って安定したところで動作をし、感覚を身につけてもらうような練習をしています。陸上では体と地面が接していて、安定した動作ができるため、『こう動かせばいいんだ！』といった感覚が、身に付きやすいのです。



スタッフよりメッセージ

ベビースイミング【ベビークラブ(6ヶ月～3歳未満)・キッズクラブ(2歳8ヶ月～4歳)】

水泳+体操



イベント

イベントでママ友づくり！

ベビースイミングでは、毎月(8月を除く)、コーチ手づくりのオリジナルイベントを開催しています！会員様(兄弟姉妹含む)ならどなたでも参加可能で、毎回20名程度が参加されています。イベントの場所や内容はコーチが企画しているから、参加費もとってもリーズナブル！ママさん達も子育て仲間づくりやストレス解消に楽しまれてますよ～♪お気軽にご参加ください！

イベントの様子は裏面をCHECK!⇒

紹介のお願い



お友達をご紹介ください！

ミドリの「ベビースイミング500円体験会(水泳1回+体操1回)」に、ぜひお友達をご紹介ください。今なら、普段よりかなりお得な入会特典あり！

ベビースイミング500円体験会(水泳1回+体操1回)

期間 2013年3月30日(土)まで

詳しくは、ミドリのフロントまでお問い合わせください。

スーパーチャイルド
コースより

3月～募集開始！

『スーパーチャイルドコース』は、低年齢のお子様から育成し、育成基準タイム突破を目指して、将来有望な水泳選手になっていただくための特別育成コースです。過去には全国大会に出場した選手もいます。対象は、幼児～小学1年生までで、現在は2クラス、毎年3月1日を期限として、1年サイクルで活動しています。このたび、3月～スーパーチャイルドクラスの募集を開始します。お手元に書面が届いた方(基準泳法の習得者)が対象になりますので、ぜひ1度、体験をしてみてください！

スーパーチャイルド	幼児～小1 (幼児:10mクロール習得者 小1:25mクロール習得者)	週3回:月・水・金の16時～17時	4泳法を習得し、上級を目指す	月会費 9,240円
スーパーチャイルド2	幼児～小2(4泳法習得者)	週3回:火・水の17時～18時 土の16時～17時	育成基準タイム突破を目指す	



明るい・楽しい・頼もしい ミドリのコーチをご紹介します！

私も小さいころ、ミドリスイミングに通っており、レッスンがとても楽しくて水泳が好きになったので、コーチになった今、同じように水泳が好きになってもらえるようなレッスンを、心がけています。ミドリでは、幅広い年齢の子ども達の成長していく姿を見ることができて、とても幸せです！大学時代には、保育士の資格を取得しました。大学で学んだ知識を、レッスンに活かしていきたいと思います♪これから一緒にたくさん泳いで、たくさん成長していきましょう！！



誕生月	12月	血液型	O型
趣味/特技	ジョギング/逆上がり		
好きな食べ物	甘いもの		
好きなアニメ	クレヨンしんちゃん		

『マイベース』
竹本早紀
たけもと さき

大学1年生の時、友人に誘われてはじめてミドリでのコーチも今年で7年目。入社当時は、先輩方にコーチングの指導をしていただいたり、仕事終わりに食事に連れて行っていただいたりと、よくかわいがっていただきました。今では、後輩たちを遊びや食事に連れて行ったりする立場に♪そんな先輩、後輩、そして子供たちに囲まれて日々幸せだな～と感じています。同時に俳優活動もしていて、舞台、映画、CMにも少しですが出演させてもらったりしてます！今後、要CHECK!(笑)

誕生月	2月	血液型	B型
趣味/特技	映画・舞台鑑賞		
好きな食べ物	バナナ		
好きなアニメ	ドラゴンボール		

『子どもと仲良し!』
佐々木将
ささき しょうミドリの
フロントよりお知らせ
注意事項

① テスト結果表

毎月最終週にはバッジテストを行い、結果の詳細は、可否に関わらず『テスト結果表』として、お子様にお渡ししています。



② 現金持参の注意

紛失や盗難の事故防止のため、現金や貴重品はなるべく持たせないようにお願いします。万が一、持参される場合は、フロントで必ずお預かりしますので、お子様にお伝えください。



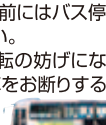
③ 忘れ物・紛失防止の記名

忘れ物や紛失防止のため、水着やバッグ、服への記名をお願いします。合わせて、靴の履き間違えによるトラブルも多発しております。靴への記名もよろしくをお願いします。



④ バスの乗車マナー

◎レッスンをお休みの際は、バス利用の旨もお伝えください。
◎お迎え時は、5分前にはバス停でお待ちください。
◎バス乗車時に運転の妨げになる行為には、乗車をお断りする場合があります。



よくある質問 Q&A

振替は月に何回までとれますか？

A 週1回コースの方は月に1回、週2回コースの方は月に2回までとっていただけます。それを超えるお休みは、欠席扱いとなります。※休館日と重なり4回レッスンがない場合は、別途1回振替をおとりください。

来月からコースを変更(休会)したいのですが…。

A 前月の20日までにご連絡ください。〈例えば、10月から変更(休会)をご希望の場合は、9月20日まで〉20日を過ぎますと変更(休会)はできませんので、ご了承ください。※電話受付可

退会するにはどうしたらよいですか？

A 退会希望月の20日までにお願いします。〈例えば、10月末に退会をご希望の場合は、10月20日まで〉手続きはご来館いただき、退会届の書類にご記入、ご捺印をお願いします。※電話での受付できません。

会費がいつもより多く引き落とされているのですが…。

A 1年に一度、ご入会された月に年会費の3,150円が引き落とされます。月会費に加え、年会費が合算されていることをご確認ください。