



毎月開催! 手づくりイベント



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

2014年

10月 ハロウィングッズ作り(ミドリスイミング)

11月 ミカン狩り(江田島)

12月 クリスマス運動会(ミドリスイミング)

2015年

1月 スキー体験

2月 スノボー体験

(大佐スキー場・北広島)







ベビースイミング

2014年

7月 手形づくり(ミドリスイミング)

9月 福富公園(湖畔の里 福富/福富町)

10月 りんご狩り(果実の森/三原市)

11月 似顔絵コンテスト
(ミドリスイミング)

12月 クリスマス会
(ミドリスイミング)






イベントに ついて

お申し込み

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。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♪ ※なお、各イベントともに定員になり次第、受付終了となります。

受付開始日のAM9:30より先着順となります。好評につき、受付開始後すぐに定員一杯になることもありますので、初日にお電話でご予約がオススメです!

 広島ミドリスイミングクラブ よくある質問 Q & A	Q 悪天候などで学校が休校になった場合はどうなりますか？ A 台風などの悪天候による警報などで学校が休校になった場合でも、広島ミドリスイミングクラブは営業しております。来館が可能な方は、レッスンにお越しください。	Q 休んだ場合の振替えレッスン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。
Q 来月からコースを変更(または休会)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。 ※電話受付も可	Q 退会手続きは、どのようにしたらよいのでしょうか？ A 退会希望月の20日までに手続きください。〈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。 ※電話での受付はできません。	Q 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、ご入会された月の会費と年会費の3,240円が一緒に引き落とされます。該当月には、年会費が合算されていることをお確かめください。



お知らせ 注意事項

（ミドリのフロントより）

『忘れ物』『紛失』防止に 持ち物に記名 しましょう！

忘れ物の
保管期間は、
「1ヶ月」です。

忘れ物や紛失防止のため、水着やバッグ、服、靴など、持ち物への記名をお願いします。

靴の履き間違えが増えています！
靴のかかとへ見えるように記名してください。できれば、ビニール袋に入れてバッグでの保管をオススメします。また、履き後もお子さまの靴を、念のためご確認ください。

『紛失』が増えてます… 荷物は必ず ロッカーへ！

更衣室内での紛失防止のため、荷物はまとめてロッカーへお願いします。
また、男子更衣室のロッカーには、色別の番号をつきましたので、お友達と間違えないようお願いします。

ルールを守って仲良く バスの乗車マナー

●レッスンお休みの際は、2時間前にはご連絡ください。
●お迎え時は、5分前にはバス停でお待ちください。
●運転の妨げになる行為は、乗車をお断りする場合があります。
●バス内での飲食はできません。

現金持参の注意

紛失や盗難事故防止のため、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。もし、持参される場合は、フロントでもお預かりします。

着替え時間について

盗難等トラブル防止のため、着替えの時間は、**レッスン開始20分前～開始後15分まで**となります。それ以外の時間は更衣室に入れませんのでご注意ください。

観覧席・駐車場の 入れ替えはスムーズに

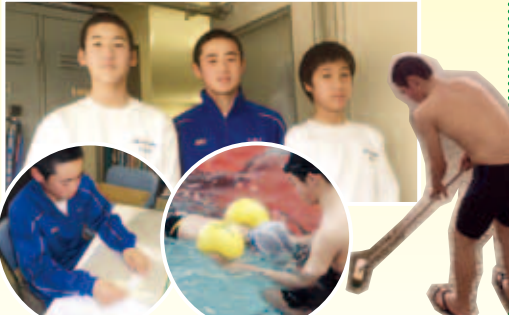
レッスンの入れ替わりの時間帯は、観覧席・駐車場が大変混雑します。レッスンが終わられた会員様は、スムーズな入れ替わりに、ご協力をお願いいたします。

こんなこともやっています!

地域活動Report

中学生の職場体験

～安佐中学校～



毎年の恒例行事で、中学校の職場体験を受け入れています。今年も例年通り、安佐中学校の2年生が来てくれました!はじめは、みんな緊張しながら何とかがんばっている感じがでしたが、最後はだいが慣れて、子どもたちの前で笑顔でレッスンできていました♪

将来はみんなどんな仕事につくのかな～?と、今から楽しみです。

(山室)

[特別休館日のお知らせ]

2015年4/26(日)～5/6(水)は
プール設備工事に伴い休館日となります。

3月のスケジュールが変更につき、ご注意ください。

広島ミドルスイミングクラブ お客様とのコミュニケーション情報誌

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、広島ミドル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】広島ミドルスイミングクラブ 〒731-0103 広島市安佐南区緑井3丁目10-25 TEL.082-877-6161

6号

2015年
3月

ミドリっ子
いんたびゅ〜

学区外の友だちができた♪
年齢に関係なく
仲良くしてもらえる♪
仲間と一緒にがんばれる♪
練習が楽しくて
コーチもやさしい♪

U家
3兄弟

*よしきくん(10才)【選手コース】
*けんたくん(7才)【育成コース】
*まきちゃん(4才)【きんぎょ】

スイミングが楽しくて仕方ない
U家3兄弟+山室コーチ

ミドルスイミングは楽しい!

～子どもたちの体力アップも感じています!～

3兄弟のお母さんと
水が大好きになった、まきちゃん♪

ミドルスイミングに通うきっかけは?

○転勤で広島へ。紹介で入会

「我が家は転勤族で、1年前に愛知県から安佐南区の祇園に引っ越してきました。スイミングをはじめさせたのは、子どもたちに『体を動かすことを好きになってほしい』という想いと、『家族で海に行ってみよう』という想いからでした。

転勤が決まった時に、上の2人の子どもが愛知県で通っていたスイミングクラブから、ミドルスイミングさんを紹介していただき、通いはじめました」

お子さんはスイミングを楽しんでいますか?

○やらされ感がなくなり、 楽しくて仕方ないみたい♪

「長男のよしきは選手クラスに入れていただき、『ミドルスイミングに練習に来るのが楽しい!』と言ってます!

二男のけんたは育成クラスで、こちらも楽しくて仕方ないようです!以前は、多少やらされている感がありましたが、ミドルスイミングでは『楽しい!』が先にあって、本人も『行きたい!』って感じが満々で、やりたくて仕方ないようです!去年の年長さんの時は体力がなかったですが、1年生になってからすぐに体力がついたように感じます!」

○全力で楽しみ、疲れてすぐに寝る(笑)

「末っ子のまきは、水を怖がり、人見知りだったので、『通わせなくていいかな』と思いつつも、とりあえず通わせてみました。最初は泣きながら通っていたのですが、今ではすっかり慣れ、『いつも楽しい!』と言って帰ってきます!」

『水が怖い!』というようなことはすっかり無くなりましたし、以前は私とプール行ってもしがみついていたばかりでしたが、今は自分から顔つけて、水と楽しそうに遊んでいます!また、風邪をひいても熱を出さなくなりました。基礎体力がついたような感じがします。いつも全力で楽しんでいるようで、プールに入っ日は疲れてすぐに寝ます(笑)」

ミドルスイミングについてはどう感じますか?

○コーチが楽しそうに 指導しているのが印象的!

「ミドルスイミングはコーチ同士が仲良く、いつも楽しそうに指導されているのが印象的で、とても安心感を感じました!また、以前は記録会がありませんでしたが、ミドルスイミングは進級記録会もあり、子どもたちのがんばりが目に見えて、とても楽しみです!」

会員様にメッセージをお願いします!

○育成、選手コースも のびのびと楽しんでいます♪

「『ミドルスイミングは厳しい!』というイメージをよく噂で言われますが、育成や選手コースものびのびとしていて、とっても楽しいです!もちろん、常識を外れると叱られますが(笑)

育成コースなど上のクラスに進むことで、自分で目標を持つようになりますし、何より一つのこと一生懸命打ち込んでくれるのが、親としては嬉しいです!長男は消極的な印象ですが、小学校の中では水泳がとても速いグループのようで、自分に自信を持てるようになったのはとても良かったです!練習は孤独ですが、タイムが伸びた時は子どもたちも嬉しそうです!」

ミドルスイミング進級表	
○幼児・初級.....	カニ〜キンギョ
○初級.....	13〜9級
○中級.....	8〜6級
○上級.....	4〜5級
○上級.....	3〜1級
○上級.....	150m・100m個人メドレー
育成コース→選手コース	

「実は...〇〇なんです」



「かなりカーブ女子♥」
中岡 洋子
なかおか ようこ

出身	安佐南区	ペット	犬とインコ	休日	10時間くらい寝てます!
大学	日本体育大学水泳部 / 競泳キャプテン	自慢	隣の家が某芸能人の実家です (気になる方はコッソリ声かけてください!)	マイブーム	カーブ観戦・ジョッピング

実は... **国体で優勝**したことがあるんです!

実は私、3才からミドリスイミングに通い始め、小学3年生で選手コースに進み、高校3年生まで水泳を習っていた、「ミドリっ子」だったんです。小学校4、5年生くらいからは本気でがんばるようになり、高校1年生と3年生の時に、**国体で優勝することができました!**

その後、日本体育大学に進学・卒業後、1年間は東京で社会人をやってましたが、去年の3月末に広島に戻りました。やはり自分が選手だったので、「**水泳選手を育てたい!**」という気持ちが強くなったためです。

コーチをはじめて3月で丸1年になりますが、**少しずつ余裕が出てきて、将来に希望を持ちながら**がんばってます! プールでジャンプなどを怖がっていた子どもたちが、**声を掛けることにより「勇気を出してやろう!」とする姿**を見ると、とても嬉しいです! 遊びながらでいいので、いろいろなことにチャレンジして、**もっと水泳を楽しんでもらいたい**です!

意外な一面 **「アイドル好き♥」**
アイドル好きの私。今は、モーニング娘。(今さら(笑))にはまってます! コンサートにも行きますよ〜





「島育ちのおおらか女子♥」
橋本 裕代
はしもと みちよ

出身	安芸津町	ペット	ネコ	休日	書道やマンガ、絵を描いて楽しんでます! 自分の癒しのために、いろんなマッサージに行ってます!
大学	九州女子短期大学	マイブーム	ヨガ、書道・マンガアートを描く		

実は... **29年前の教え子のお子様**を教えるんです!

20歳でミドリスイミングに入社して30年。その間、3人の子育てのプランクが数年ありますが、ズーっとコーチ業やってます(^ ^)

先日、ベビークラブの赤ちゃんに対して、間違えて「みどりちゃん」って名前を口走ったら... ナント! その子のお母さんは、**実際に29年前にミドリスイミングに通っていた「みどりさん」**だったということが後で発覚!!!

ビックリ、ビックリ、すごくないですか? この偶然!

今私は、年長さんのクラスを担当することが多いので、**ランドセルの色や春から行く小学校の話**をして盛り上がっています。この仕事は体力的には大変ですが、大好きです。就職当時は、「**こんな楽しいこととお金をもらえるなんて、本当に有難い!**」って思っていました。仕事しながら、いつも元気をもらっています! 感謝!

意外な一面 **「soo-soo リンパマッサージサロンやってる!**
ゆったりとおしゃべりを楽しんで、心も楽になってもらいたいと思っています。カラーセラピーもやっています。いつでも気軽に声をかけてください!





「7年間、ありがとうございました! 感謝!」
佐々木 将
ささき まさる

実は... **役者めざして東京へ旅立ちます!**

20歳の時、ミドリスイミングにアルバイトで入社して7年、2月で27歳になります!

これまで劇団員とスイミングコーチを両立していましたが、2月〜は「**役者になる**」という夢を追いかけ、**東京に旅立ちます!** 東京でいろんなお芝居を見て勉強し、いろんな人と出会ったりして、たくさんのお仕事を吸収したいと思っています! そして、良い縁があれば芸能事務所や劇団に入り、**役者として活躍することが夢**です! これまで大変お世話になりました。今後とも、ミドリスイミングと佐々木将を、よろしくお願いします!





板キック (バタ足)

【幼少期】は、ハイハイの動きがまだ体に残っており、足のつけ根から曲がって動きます。したがってこの時期は、**太ももから大きくキックをする練習**を主に行います。伝え方としては、まだ言葉では理解できないので、**感覚で覚えられるように、繰り返し練習**します。

【学童期】になると、自分で体を動かそうとして**カんでしまう**ので、なるべく**柔らかなキックを目指して練習**します。そのため、背中で浮いてリラックスしたり、息を吐いて力を抜くなどの動作も取り入れて練習していきます。

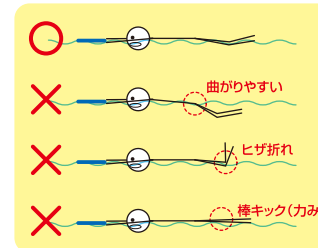
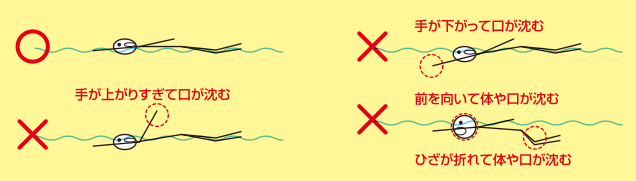
広島ミドリスイミングクラブ
こだわりレッスン

林コーチ

クロール

クロールにとって一番大切なことは、「**浮かんで、呼吸ができること**」です。たとえ、上手にキックができていても、手が回せていても、**沈んでいては呼吸できません。**

クロールのキレイなフォームも大切ですが、「**手足を動かす”呼吸をする”を同時進行で行う**ので、これらの動作中に**力みが無くなるように練習**していきます。

※お子さまの年齢によって、程度は変わります。



永田 和久
広島ミドリスイミングクラブ 代表取締役

永田の履歴書 ⑤

「水泳を通し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、競車団体 / 広島県水泳チーム監督



オープン時の危機感のアクアトニックグリーン

“黒船”がやってきた! つのる危機感! [社会人時代:第3部]

～お客様の大切さを改めて感じた～

〇何とかやりくりして乗り切った **初年度**

1996年、有限会社広島ミドリスイミングクラブを設立しました。(※前号の1990年は誤り)当時の社員3人で出資しての、会社設立でした。

創業当時は、**会員数が減少していた状況からのスタート**でしたので、初年度はコスト削減をしたり、社員の給料も調整させてもらうなどやりくりしつつ、**何とかかんとか19万円の利益を出すことができた**のを、今でも強烈に覚えています!

1998年からは、大人のクラスやベビークラスを教室制からクラブ制に変えるなどしたことで**大人の会員様が増加し、ようやく経営が軌道に乗**てきました。

当初は広告宣伝費も抑えていましたが、しだいに広告も毎月出すようになり、それとともに**子どもの会員様も増え**つつありました。

〇『黒船がやってくる!』**大手競合の進出決定**

オープン時の危機感を乗り越え、ひと段落ついたちょうどそのころ、「**緑井地区再開発**」の話が耳に入ってきました。

現在、JR緑井駅のそばにフジグランがありますが、当時の核テナントの予定は、実はフジではなくスーパーのニチイの予定でした。その予定がとん挫し、フジグランに変更になったため、当社もテナントとして『スポーツクラブをやりたい!』と名乗りを上げたものの、2004年、最終的なテナントは競合である大手スポーツクラブのルネサンスさんに決定し、**当社の経営の危機感**は、**最高潮に高まりました。**まさに、「**黒船がやってくる!**」というような**鬼気迫る感覚**でした。

〇**アクアトニックグリーン**設立

このままでは、大人の会員様は減少するだろ

うし、**同じ土俵では戦えない**と思い、2005年、アクアトニックグリーン(現在のアクアスパグリーン)を設立しました。

これから到来する高齢化社会という基軸の中で、リラックスとトレーニングというコンセプトを立案し、「**健康に寄与する施設をつくりたい**」という高い理想を持って、考え抜いた上での施設でした。

通常のスイミングクラブだと、体が疲れると行かなくなりますが、アクアトニックグリーンは、**疲れているから行きたくない、行くだけでリラックスしながら健康になる、そんな施設**を目指しました。

しかし、数億円の投資をして意気揚々とオープンしたものの、ふたを開けてみれば、最初は軌道に乗らず、**今までに無いリアルな危機感**を感じたことを思い出します!

今、当時を振り返ってみると、この出来事は、**お客様の大切さを改めて考え直す良い機会**であったように思います。

羽ばたけ全国・世界へ!
がんばれミドリっ子

広島県 No.1



広島県水泳連盟 2015新年フェスティバル クラブ対抗戦 [2015年1月 / グリーンアリーナ(広島)]

男女総合優勝!

小学1年生～大学1年生まで、**過去最高の87名**で挑んだ今大会は、男子は10歳以下、11-12歳、13-14歳、15-18歳の全区分で優勝、女子は11-12歳区分で優勝など、**男女総合優勝**を果たすことができました!

昨年末に行った合宿の成果も出て、**好記録も続出**して順位が上がって、得点も予想を上回る結果となりました。チーム全員でスタンドから仲間を応援し、たいへん盛り上がった大会でした! (上村)

全国 第2位



第38回 全国JOC ジュニアオリンピック 夏季水泳競技大会 [2014年8月]

選手成績: 男子11-12歳区分200mメドレーリレー **準優勝** (眞鍋 嵐士・鉄増 将基・小田 悠人・吉野 裕貴)

全国 第3位



第69回 国民体育大会 水泳競技大会 [2014年9月]

選手成績: 男子400m個人メドレー **第3位** [林 寛人]
男子100m自由形 **第7位** [田中 洸太郎]
女子50m自由形 **第6位** [井上 奈苗]

①しっかりスイミングに取り組みたい方の「**スーパーチャイルド**」コース

5月募集開始! 詳しくは、また別途ご案内します。