

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

2015年

- 3月 いちご狩り& 竹とんぼ作り (弥栄ふるさと体験村/島根県)
- 4月 そば作り体験(上下町)
- 5月 水族館&もみじ饅頭作り(宮島町)
- 6月 鯛ちくわ作り体験(鞆の浦/福山市)
- 7月 ふるさと体験(弥栄ふるさと体験村/島根県)

ベビースイミング

2015年

- 2月 いちご狩り(豊平どんぐり村/北広島町)
- 3月 乳搾り体験(久保アグリファーム/湯来町)
- 5月 動物園(安佐動物園)
- 6月 親子でヨガ (ミドリスイミング)
- 7月 夏祭り (ミドリスイミング)

イベント参加のお申し込みについて

受付開始日AM9:30よりお電話でのお申込みが可能です。
お一人様一回のお申込みにつき、3名様までの受付となります。

こんなこともやっています!

地域活動Report

星空祭り

【毘沙門通り商店街(2015.8.22)】

2015年8月、毘沙門通り商店街主催の「星空祭り」に参加し、私たちミドリスイミングは、あの懐かしの「かたぬき屋」を出店しました。

参加したミドリの選手達もお客さんもとてもしそうで、商品の「かたぬき」は、懐かしさもあってか予想を上回り、売り切れになっちゃいました♪

来年も参加予定です。是非ともお立ち寄りください〜い。

(上村)

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

7号

2015年10月

先輩の声

「伸び悩む時の頑張りこそ、飛躍につながる!」

〜オリンピック出場を目指すナショナル合宿に参加します!〜

一いつからミドリスイミングに通っていますか?

小学校4年生くらいからです。引越しの関係で、他のスイミングクラブからミドリスイミングに通うようになって、今は安佐中に通う中学3年生です。ミドリ入会当初は育成クラスでしたが、今では選手として活動しています。

一最近の成績はどうですか?

オリンピック代表へ向けての合宿に参加できることに!

今年8月の全国中学校体育大会(以下全中、秋田)では、200m平泳ぎで6位になり、ジュニアオリンピック夏季大会(東京)では、200m平泳ぎで3位になりました。また、9月上旬のわかやま国体(和歌山)にも出場しました。

一どんな練習をしていますか?

毎朝、5時過ぎ〜朝練してます!

毎朝、朝練をしています。5:10〜7:30までミドリスイミングで泳ぎ、8:00まで筋トレをし、それから朝ごはんをミドリで食べて、安佐中に登校する、といった生活を続けています。

一毎朝5時過ぎから練習するほど、スイミングは楽しいですか?

タイムが上がると達成感が!

水泳は、試合に出るたびにタイムが上がって、達成感があります。そして、僕もタイムが止まっていた時があったのですが、そこで頑張ったからこそ今があると思います。

一伸び悩む時が大事なんですか?

うまくいかない時こそ、飛躍につながる!

伸び悩む時こそ頑張ったほうが良いと思います。うまく行かない時こそ工夫するから、それが飛躍につながると思います!

一水泳の楽しさを、ミドリの会員様に伝えてください

風邪をひかなくなるし、頑張ることの大切さが分かる!

水泳を続けたら体力がついて風邪はひかなくなり、水泳を通じて頑張ることの大切さや努力は報われるということをも身を持って

白石 崇大(しらしいたかひろ)選手

◎安佐中3年 ◎広島ミドリスイミングクラブ選手クラス所属
【主な成績】
◎2015年8月 全国中学校体育大会 200m平泳ぎ6位、400mメドレー1レー6位
◎2015年8月 全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会 200m平泳ぎ3位、100m平泳ぎ6位
◎2015年9月 わかやま国体出場

感じることができるので、是非水泳を続けてもらいたいと思います!

一最後に、誰かに伝えたいことは?

コーチや親に感謝したい!

コーチや親に感謝したいです。永田コーチは、厳しいところは厳しいけど、僕に水泳の楽しさや喜びを教えてくれます。そして親には、毎日4:30に起こしてもらい、そして自宅の大町からミドリまで連れて来てもらうなど、とても感謝しています。また全国の試合にも欠かさず応援に来てくれるので、励みになっています。

この場を借りて、皆にありがとうございますと、感謝を伝えたいです!

で迷惑おかけしております

重要なお知らせ

25mプールの天井・屋根改修工事に伴う営業カレンダー変更など

工事に伴う休館期間 2015年12月13日(日)〜2016年1月14日(木)

【2015年6月〜2016年6月まで】

1 工事に伴う休館期間中のお問合わせ対応について

工事による休館期間中はレッスンはお休みですが、右記の期間は、各種手続きやお問合わせなどは対応いたします。但し、通常の営業時間とは異なります(右記参照)ので、ご注意ください。

以下手続きなど、対応しております。

◎変更、休会、退会届 ◎その他、お問合わせ【お電話またはご来館】

※お電話・ご来館どちらでも対応しております。※日曜・祝日は休館日です。

各種手続き・お問合わせの「対応期間」と「営業時間」

対応期間	◎2015年12/14(月)〜12/26(土)まで ◎2016年 1/ 6(水)〜 1/14(木)まで
営業時間	◎平日 9:30〜19:00まで ◎土曜 9:30〜17:00まで

2 営業日が変則スケジュールです

「実際の月日」と「月度」が一致していません

従来、月初〜月末までを一つの月度としておりますが、日程を詰めることにより、一つの月度内で月をまたぐかたちでの変則的なスケジュールに変わっています。

日程(例)	1月度の日程…1/15〜2/10まで
休会(例)	1月度を休会の場合…1/15〜2/10までの期間が休会です
退会(例)	1月度で退会の場合…2/10が最後のレッスンとなります

4 振替期日が違います

振替期日は、従来は当月〜翌月半ばの1ヶ月半ですが、2016年6月度までは、当月度〜翌月度の2ヶ月間となっています。

3 変更・休会・退会届の締切日が違います

変更・休会・退会届の締切日は、従来は毎月20日ですが、各月度でバラバラの日程になっています。

5 バッチテスト期間が違います

バッチテストの期間は、従来は月末の週でしたが、各月度でバラバラの日程になっています。

6 会費引落日が違います

会費の引落日は、30日もしくはその翌月最初の金融機関営業日で変更ありませんが、従来の前納制の会費扱いではない月度もございます。

ミドリ自慢のやさし〜いコーチご紹介♪

君のコーチはどこかな?

岩田 康徳	日永 順子	小田 佳奈恵	水が野矢 上村 潤史	特技はバブルリング★ 竹本 早希	英検2級 徳弘 徳子	ミドリのクイズ王 中 貞田 実	島育ちですから♪ 橋本 裕代	かわいいうさぎ大好き 林 聖里紗	永遠のバスケ部 藤田 裕子
カーブ 眞喜志 君香	EXILE 命 宮崎 麻理	ギャグ大好き 山室 孝之	筋トレ中 大元 悠輝	特技は愛情注ぎ 木下 江里奈	天然パーマ 高岡 良太	クワにナンパしてくるから 田中 順子	水泳バカ 中岡 洋子	クロールは苦手 原 香澄	クマ大好き! 瀧谷 美穂
見た目はひょろ、中身は… 的場 大希	実は…女です(笑) 本岡 涼	コリラックマ大好き♥ 森川 優	水中なら負けません! 森川 恭太郎	自由を愛する 安田 祥崇	しまわっ!♥ 山本 香那	泳げる黒猫メカネ 瀬尾 亮平	塩素大好き♥ 金子 優	大ボケ担当 上村 文子	お笑い大好き♥ 城本 亜希子
									いつも全力投球、時々深呼吸 谷川 祐恵

だから今こそ!

4泳法～メドレーまで続けましょう!

【クロール⇒背泳ぎ⇒平泳ぎ⇒バタフライ】

運動神経の発達
は0才～12才でほぼ決まる!

山室
コーチ

4泳法は運動神経・
バランス感覚・脳の発達に最適!

0才～12才が神経発達のピーク!“一生に一度”の『ゴールデンエイジ』を逃さないで!

「ゴールデンエイジ」と言う言葉を耳にしたことがあるかと思います。人間が生まれてから12才までの期間のことをそう呼びます。なぜ「ゴールデン(黄金)」なのかと言うと、人の体の神経系統は、生まれてから12才くらいまでににほぼ出来上がるため、その期間は運動に限らずあらゆる物事を短時間で身につけることができるという、一生に一度だけ訪れる最高の期間だからです。

会員の親御様には、「泳げるようになったらOK」「小学校でも習うから大丈夫」とお考えの方もいらっしゃると思いますが、単に水難事故の防止や“泳げる”というステイタスではなく、**お子様の将来にわたる健康な体づくりや活躍をサポート**するためにも、一生に一度しかない今こそ、**クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの4泳法～メドレーまで**、スイミングを続けていただきたいと思います!なぜなら、水泳の4泳法は、**運動神経・バランス感覚・脳の発達に最適な運動**だからです!

ぜひ、最低でも**中級～メドレー級**(下記進級表参照)まで、続けていただきたいと思います!

脳と神経の発達は12才程度でピークに!

ミドリスイミング進級表

幼児・水慣れ	カニ級⇒メダカ級⇒ペンギン級⇒キンギョ級	中級	メドレー級	上級
13級	ビート板キック(バタ足)	11級 クロール(呼吸なし・手回し)	5級	3級⇒2級⇒1級⇒A級
12級	ビート板なしキック(バタ足)	10級 クロール(呼吸～10m止まらず泳ぐ)	4級	50m・100m個人メドレー(4泳法 ※タイムで進級)
		9級 クロール(25m止まらず泳ぐ)		
		8級 背泳ぎ		
		7級 平泳ぎ		
		6級 バタフライ		
			6級 バタフライ	

合格基準

壁を蹴ってスタート。けのびの姿勢で片手ずつ交互に水をかく。原則として5回手回しをする。

呼吸をする手をかきはじめたら、顔を横に向けて呼吸をしつつ顔をつける。リズムよく10m止まらず泳ぐ。

原則として、飛び込んでリズムよく25m止まらず泳ぐ。

背泳ぎの姿勢を維持し、リズムよく手回し・キックをする。

よく浮いて手をかきながら、足は足の裏で水をとらえて丸くける。

よく浮いて、左右対称にリズムよく手回し・キックをする。

4泳法を12.5mずつ、クロール⇒背泳ぎ⇒平泳ぎ⇒バタフライの順で50m止まらず泳ぐ。年齢に応じて設定された基準タイムのクリアを目指す。

全身を大きく使う泳ぎ方で、神経の刺激に水泳を習った証としても必須です!

育成コース・選手コース

11級～9級 クロール

水泳の中で、一番最初に習う泳ぎ方。手足の動きが単純で、習得しやすい泳法です!

8級 背泳ぎ

仰向けで泳ぐため、命を守るのに最適。海や川で、深いところや流れの強いところでも溺れの防止に!

7級 平泳ぎ

4つの中で最も楽な泳ぎ方で、長い距離を泳ぐのに最適。また、顔を上げずに泳ぐことも可能です!

6級 バタフライ

ぜひ、今から目指していきましょう!

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

小田
コーチ

★お兄弟のご紹介もOK!!

「お友達紹介キャンペーン」実施中!!

体験会にお友達を紹介してアイスをもらっちゃおう♪

右記期間中、「500円体験会」に、お友達をご紹介いただいた会員様に

お一人様につき一つ
アイスクリームプレゼント!

さらに、ご入会されると
図書カード(1,000円分)プレゼント!

ベビースイミング
500円体験会

実施期間
2015年 **10/31**(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。

明るい 楽しい ミドリ
頼もしい コーチの

「実は...〇〇なんです」

えっ、うっそ～♪ マジび～♪

実は...

水泳にのめり込んだのは小学4年!

実は、僕は3才～ミドリスイミングに通っていました。自分ではあまり覚えていませんが、始めた当初は、毎回レッスンの始まる前には泣いて、プールに入った瞬間に楽しく遊びだす、といった感じだったようです。そして、小学校低学年の頃は、そんなに水泳にはまっていた訳ではなく、何となく通っていました。しかし、4年生の頃からタイムが伸び始め、**いろんな泳ぎ方もできるようになり、友達とタイムを競い合っているうちに、ドンドン水泳が楽しくなってきたのでいきました!**

コーチになって感じることは、**水泳を上手になることも大切ですが、「水が楽しい!」「浮かぶ、潜るのが面白い!」**など、自分なりの楽しみを見つけて欲しい!ということです。そうなるよう、今後も楽しいレッスンをしていきたいです!

【大の釣り好き♪】
岩田康徳
いわた やすのり

出身 安佐南区 ペット ネコの「福太郎」 休日 アナゴ釣りを楽しんでいます!
学 校 沼田高校(水泳部)⇒徳島文理大学 趣味 釣り(イカ・アナゴ)、美味しいものを釣る!

意外な一面
「30歳独身!元小学校の教員さんです!」

実は...

来春から無事に(笑)社会人に!

私は、中学3年生の時にミドリスイミングの選手クラスに移籍し、その後4年間、選手としてお世話になりました。大学に入学後、アルバイトコーチとして入社してもうすぐ4年になります。選手時代は指導される立場でしたが、コーチとして入社後は、**指導することの難しさや楽しさ、やりがいを感じる**ことができ、**とても充実した4年間**でした。

様々な体験をさせていただいたおかげで、来春からは無事に(笑)社会人として旅立てることになりました!大変身の引き締まる思いですが、**ミドリスイミングで学んだ「楽しむ!」ことを忘れずに努力していきます!**

人間として成長できたミドリスイミングでの8年間に、感謝しています。お客様、ミドリの皆さま、ありがとうございました!!

ミドリスイミングの8年間は思い出したい!!

森川優
もりかわ ゆう

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、数回国体・広島県水泳チーム監督

永田の履歴書⑥

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

わたしの競泳ものがたり! [社会人時代:第4部]

～会社経営とコーチ業で迷いの日々から～

それから、広島ミドリスイミングクラブ創業当時の1996年広島国体も支援コーチとして参加しました。しかし、その頃は会社の経営で目がまわるような思いの真っ最中ということもあり、以後3年ほどは、広島県チームの監督などのコーチ業は、控えてさせていただきました。

○やっと本物のコーチになれたと、強く実感した

その後、2000年の富山国体より、広島県少年競泳チームの監督として復帰。そして、**向井選手が、広島ミドリスイミングクラブ所属の選手ではじめて、日本選手権で「ナショナルタイム」*1を切ったことや、2006年の兵庫国体にて、中岡選手(現広島ミドリスイミングクラブ社員)が国体で初優勝を果たし、「やっと本物のコーチになれたな」と、強く実感したことを、今でも大きな思い出として残っています!**

国体での広島県競泳チームの監督やコーチを担うのは、いたって簡単です!

← 数々の記録を持つ 中岡選手 (現ミドリスイミングコーチ)

○競泳をやるために経営をがんばる!

また同時に、当時は会社の経営と競泳コーチ業の間で迷い、悶々としておりました。「競泳をやりたい!」という気持ちは当然ありましたが、競泳をやるのが経営と相反する部分もあり…。しかし、「競泳をやるために**経営をしっかりとろう!**」と決断。例えば、競泳の練習は早朝に行い、夜のプールはお客様に使っていただくというのも、工夫の一環です。その結果、競泳と経営が相乗効果を生んで、競合他社との差別化を図れている部分もあると、最近では感じています。

*1:日本代表選手を選考するにあたり、定められた基準タイム