



謹賀新年



明けましておめでとうございます
今年も皆さまにご多幸が訪れますよう
お祈り申し上げます

日本体育協会(日本水泳連盟 日本スイミングクラブ協会)
公認上級水泳教師マスター
(株)ナユキスイミングクラブ代表取締役 名雪正彦

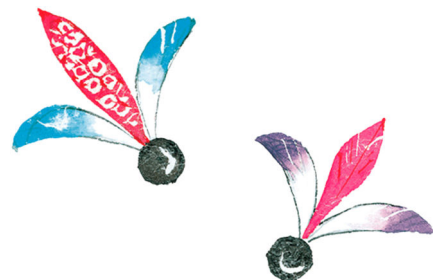
本年は
「基本に忠実な・美しい・世界に通用する」・泳ぎをクラブ目標にしてゆきたいと思います。
「美しい泳ぎ」は生まれながらの運動能力に関わらず、
誰でもが身につける事が出来ます。
運動が苦手な女の子でも楽しく泳ぎながら「美しい泳ぎ」を身につける事は、
当クラブなら可能なのです。(実績があります)
美しく楽しく泳いで「健康な身体と心」を身につけて下さい。
やる気の出る楽しい水泳が提供出来るようにコーチ一同努力してまいります。

今年はソチ冬季オリンピック、ブラジルワールドカップが開催されます。
わくわくしますね。でも「見るスポーツも楽しみだけど、自分で身体を動かすのが一番楽しい」水泳を通して、そうなってほしい
と思います。

楽しい水泳の中身は人によりずいぶん異なると思います。
頑張って自分を鍛えて1秒でも速く泳ぐのが楽しい人。
スイスイと気持ちよく 優雅に、美しく 泳ぐのが楽しい人。
無重力のような水中で心身共にリラックスするのが楽しい人。様々です。

私達は基本に忠実な世界に通用する美しい水泳を提供しながら、会員の皆様一人一人のご希望がかなえられるようにして
行きたいと思っています。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。





名雪大岳



あけましておめでとうございます。今年も会員の皆さんにスポーツの素晴らしさ、身体を動かすことの楽しさと気持ちよさをたくさん感じてもらいたと思っています。

水泳は「克服的スポーツ」といわれます。上達し、進歩していく過程で、以前の自分を越えていく、弱い自分を克服していく運動だということです。それは時に辛く苦しいことですが、そのことを通じて、体力や技術の向上だけでなく、こころの強さを養うこともできるのです。

そんな苦しい思いをしなくても、らく～に効果的な運動を続けることが出来るのもまた水泳の特徴です。水の中にいるだけで陸上にはない心身のリラックス効果があるといわれている一方で、陸上での運動よりも高い運動効果が期待出来ます。美しいフォームで泳げるようになると、ゆっくり長く泳ぎ続けられるようになります。きれいな美しい泳ぎとは、無駄な動きのない、基本に忠実な泳ぎです。

このように、水泳にはいろいろな側面があり、水泳との向き合い方は人それぞれです。基本に忠実な、ペースとなる泳ぎをしっかり身に付ければ、どのような方向にも進んでいけるのです。そのような水泳を皆さんに伝えられるよう、頑張っていきます。

また、今年もペンギン倶楽部は昨年以上に様々な活動を行っていく予定です。水泳だけにかぎらず、自然の中でいろいろな運動を行っていきます。私も子供が大きくなるにつれて実感していますが、子どもは可能性の塊ですね。子供のうちに様々な体験をすることは、その子の将来の可能性を大いに広げていくことに繋がります。ペンギン倶楽部では水泳と同じように、「楽しみながら」身体を動かし、進歩していけるように工夫しています。参加されたことのない方も、今年はずい一度ご参加ください。

明けましておめでとうございます。

皆さんは元気に新しい年を迎えることができましたか。寒いこの時期は、とかく風邪をひきやすいものです。病気に負けない丈夫な身体を作りましょう。

そのためには、良質な睡眠、食事そして運動が必要です。

私の子供時代は、年がら年中風邪をひき、そのうえ喘息もありと病弱な子供でしたので運動は大の苦手でした(と言うと、「そんなはずは...」とよく言われますがホントです)。それでも、今では風邪もひかずに寒～い冬の朝でも元気にサーフィンを楽しむこともできるようになりました。そうなれたのには、運動を続けてきたことが大きく影響しています。

運動が苦手な人でも、その人なりにその運動の醍醐味を味わえば、運動が好きになります。「もっとやりたい」「次はあれもやってみたい」と思えるようになります。特に水泳は、続けていくことで必ず進歩していき、運動の醍醐味を味わうことの出来る運動です。

今年もみなさんにたくさんの楽しさや喜びを感じてもらえるよう、日々研鑽していきます。運動が苦手だなあと言う人は、気軽に相談してください。

丹羽良太



丹羽有子



あけましておめでとうございます。今年も体を動かす喜び、水の無限の可能性を会員の皆様に伝えていきたいと思えます。

今年は様々な水のアクティビティに挑戦します♡ペンギン倶楽部のプログラムにもあるアウトリガーカヌーで相模湾沖に出て深い青い海の中で魚のように泳ぎます。そして波打ち際はボディサーフィンです。アシカのように自分の体を使って波に乗ってスイスイ♪と泳ぎます。そして、いつかカヌーで大海原へ繰り出し、イルカやクジラと泳ぐ事が目標です。皆さんも大海原でイルカやクジラと泳いでみたいと思いませんか?? どうせなら長く一緒に泳ぎたいですよ? 疲れな泳ぎ、それは「基本に忠実な泳ぎ=美しいフォーム」です。これは速く泳ぐ事も長く泳ぐ事も可能なフォームです。つまり、《基礎のき》が身に付いていれば、どのような方向へも進めるのです。つまり、みなさんの世界が広がって行くということです。大人の方は、今日の自分の体をよく見て感じて、その時々に応じて対応することをお勧めします。「今日の私の体はどんな具合かな?」と体と相談しながら泳ぐ事で怪我などを防ぎ楽しく長きに渡って泳ぐ事ができます。

何はなくとも、休まず続けることがとても大切です。皆様が毎週の練習を楽しみで仕方ない♪と思っただけのよう、楽しい練習を提供していきます。そして、みんなで奄美大島でカヌーをしたり、御蔵島でイルカやクジラと泳ぐぞー!!



コーチ紹介

コーチ達はみんなの先輩だよ！

氏名

- ①水泳以外の趣味、特技
- ②いつかやってみたい夢
- ③今年の抱負
- ④在籍年数

ナユキスイミングクラブのコーチは
ナユキスイミングクラブの出身者です。
クラブのコンセプト(プールから自然へ)を子供
のうちから肌で感じ、実践してきています。
これから大きくなる子供たちの
お手伝いをしていきます！！



設楽航希

- ①バドミントン
- ②スキューバダイビング
- ③子供たちの個性を伸び伸びと発揮し合える指導を目指します
- ④16年



塩原陽一朗

- ①テニス、映画鑑賞
- ②バンジージャンプ
- ③きれいな泳ぎをわかりやすく楽しく教えられるレッスンにしたいと思います
- ④16年



鬼頭知佐

- ①散歩
- ②水の上を走ってみたい
- ③今年もみんなと楽しくしっかり練習！
- ④9年



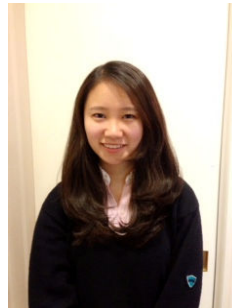
三井高正

- ①スキー
- ②水球、飛び込み競技、ウォーターポーズ、スノーボード
- ③「安全」に「楽しく」を第一に水泳の良さを伝えたいです
- ④11年



石川優里子

- ①映画・音楽鑑賞、韓国
- ②サーフィン、スキューバダイビング
- ③楽しく分かりやすくを motto に水泳を好きになるような指導をしていきたいです
- ④12年



中野謙信

- ①読書・ゲーム
- ②大気圏からスカイダイビング(高所恐怖症ですが...)
- ③わかりやすく楽しいレッスンを心がけます
- ④11年



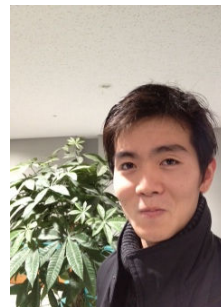
木内俊介

- ①スキー、バレーボール
- ②月を走って1周
- ③いつも笑顔で取り組みます
- ④11年



水野廉大

- ①読書(最近では中世のヨーロッパの話)
- ②洞窟で潜水、水中の遺跡を見る！
- ③受験生なので勉学に励みます！
- ④11年



黒木一生

- ①バスケ、サッカー、ダンス
- ②NBAのオールスターゲームに出場！MVPも獲得
- ③全力投球
- ④10年



若林茉莉愛

- ①料理
- ②マリンスポーツ、フライボード(水圧で空を飛ぶ)
- ③楽しく安全に指導します



曾我駿介

- ①サイクリング
- ②スカイダイビング
- ③子供達の笑顔が絶えない指導を心がけます
- ④10年



肥沼麗(うらら)

- ①バスケ
- ②ダイビング
- ③みんなと仲良くなる！
- ④12年



- 勝野ゆうた
 ①音楽を聴くこと、楽器を弾くこと
 ②雪の中でラグビー
 ③何事にも慢心せず、日々精進します！
 ④8年



- 木田千景
 ①バスケ、バレーボール、スポーツ観戦
 ②アクティビティではないけれど、ブラジルW杯観戦
 ③後悔せぬよう、今日できることは今日のうちに
 ④13年



- 正隼航
 ①自分の好きな音楽を探すこと
 ②ダイビング
 ③色々な新しいことに挑戦したい
 ④12年



クラブOBサポーター

みんなと同じく一緒に水泳を習い、またコーチをしてきていた先輩達です。今でもクラブをサポートしてくれる大切な仲間です。

- 伊川かおる
 ①マジック・スキー・映画鑑賞
 ②スカイダイビング・エクストリームスキー・バイク
 ③一笑懸命



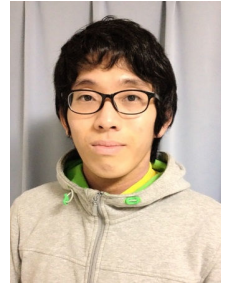
- 松本郁
 ①映画鑑賞、ゴルフ
 ②ダイビングのライセンスを取得する
 ③現在、歯科医として勤めています。プールにも遊びに行くので、泳ぎのことだけでなく、色々な相談にのりますよ。勿論、歯のことも！
 ④21年



- 後藤周史(ちかし)
 ①サイクリング(クロスバイクで出勤中)ローラーホッケー
 ②ツール・ド・フランスのコースを走る
 ③相手の目線に立って、望む以上の成果を出す！
 ④20年



- 高崎兼一
 ①テコンドー、スキー
 ②海外で大自然を楽しむ(オーロラ観賞)
 ③研究生生活に入り忙しくなりますが、参加出来るときは全力で皆さまを楽しませます！！
 ④16年



- 早川道太郎
 ①映画鑑賞、建築探訪
 ②ヨット、バイクポロ
 ③東日本医学生最速スプリンターになります
 ④11年



- 池本飛雄馬
 ①サッカー・サッカー観戦
 ②ヨーロッパでサッカーに携わる仕事をしたい
 ③全てに楽しく全力で楽しむ。今はスイスにいますが帰国したときは一緒に練習しましょう！
 ④14年



- 坂谷裕璃
 ①剣道、乗馬
 ②スキューバ、スカイダイビング
 ③社会人としての責務をしっかりと果たしつつ、自分の将来のビジョンを明確にする
 ④12年



- 四宮岬
 ①野球、シュートボクシング
 ②シュートボクシングを極める
 ③参加できるときは、自分が教わってきたことを優しく丁寧に指導します。
 ④16年



- 塚本千裕
 ①お茶
 ②色々な山をトレッキング
 ③どんなことも最後まで諦めずに行く！
 ④12年



おまけ
 実は私たちもOBです

良太コーチ

有子コーチ



ナユキスイミングクラブ年間予定表



私たちのクラブでは、楽しく泳ぎながら、基本に忠実な美しい泳ぎを身に付けられるように練習を進めていきます。今年も「人と速さを競い合うのではなく、どれくらい自分が頑張ったか」を評価するクラブ内バッチテストと「泳ぎの美しさ」を評価する全国共通泳力認定会を行います。お休みをしないで練習へ参加しましょう。継続は力なりです。

下記のプログラムには変更がある場合がございます。最新のスケジュールはクラブホームページからご確認いただけます。

ナユキスイミングクラブ

で検索できます。ぜひご覧ください。

開催日	プログラム内容	場所	対象
1月5日(日)	新年泳ぎ初め	国立霞ヶ丘競技場	全会員
2月15日(土) ～2月28日(金)	クラブ内バッチテスト①	各練習プール	全会員
3月11日(火) ～4月30日(水)	春期短期講習会 (夏へ向けての水泳準備)	各練習プール	全会員とそのお友達 会員外の方もご参加 いただけます
4月6日	全国共通泳力認定会①	国立代々木競技場 サブプール	クラブ内バッチテスト11級以上 クロール25m以上泳げる者
4月13日	心肺蘇生法講習会CPR	国立青少年 オリンピックセンター	1年生～ 会員外の方もご参加 いただけます
5月4日(日) ～6月29日(日)	夏期直前短期講習会 (学校水泳級取得対策)	各練習プール	全会員とそのお友達 会員外の方もご参加 いただけます
6月3日(火) ～6月15日(日)	クラブ内バッチテスト②	各練習プール	全会員
7月1日(火) ～8月31日(火)	夏期短期講習会(より いっそうの泳法技術向上)	国立代々木競技場 サブプール・青少年 オリンピックセンター	全会員とそのお友達 会員外の方もご参加 いただけます
7月13日(日)	全国共通泳力認定会②	国立代々木競技場 サブプール	クラブ内バッチテスト11級以上 クロール25m以上泳げる者
9月2日(火) ～10月12日(日)	秋期短期講習会 (夏の水泳のまとめ)	各練習プール	全会員とそのお友達 会員外の方もご参加 いただけます
10月1日(水) ～10月14日(火)	クラブ内バッチテスト③	各練習プール	全会員
10月19日(日)	心肺蘇生法講習会CPR	国立青少年 オリンピックセンター	1年生～会員外の方も ご参加いただけます
11月16日(日)	全国共通泳力認定会③	国立代々木競技場 サブプール	クラブ内バッチテスト11級以上 クロール25m以上泳げる者
12月16日(火) ～12月21日(日)	1000M泳チャレンジ	各練習プール	全会員(一人で泳げる者)

子供から大人まで、泳ぐ楽しさを再発見！楽しく泳ぎます。

魔法のバッチを手に入れよう！お休みせず練習をすることでバッチがもらえるよ。

いつもの練習クラスで、仲良しのお友達と一緒に練習のできる短期講習会です

人との競い合いではなく、自分が練習で頑張ってきたこと、努力を形にするためのテストです。

大切な人を守る技術を身に付けよう！

もしもの水難から自分を守るために行います。1年間の練習の成果を試す場でもあります。最後まであきらめず頑張りましょう！

新ペンギン倶楽部について



新ペンギン倶楽部のプログラムは
ナユキスイミングクラブの会員以外の方も参加できます
他のスイミングにそのまま通いながら
ペンギン倶楽部のプログラムに参加してください
 スイミングに行っているお友達も、行っていないお友達も
 みんな一緒に参加することができるのが、新ペンギン倶楽部です
 ぜひ声をかけてあげてください

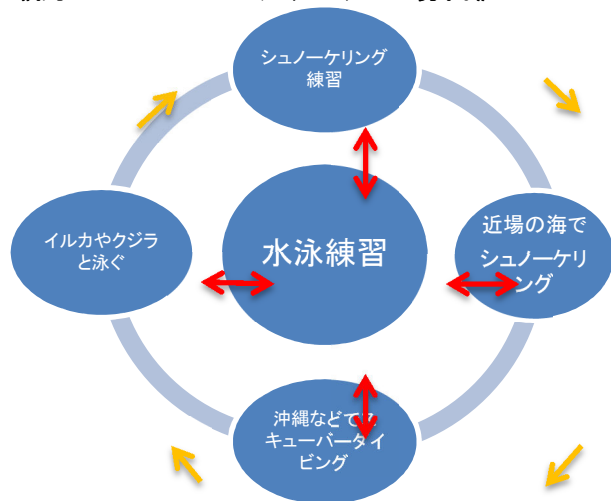
他クラブのイベントとの違い

ペンギン倶楽部では、水泳で培った技術・体力・心、を
 プールだけにとどめるのはもったいない！それらを自然
 の中で生かそう！というものです。

ペンギン倶楽部のプログラムが、よその子供会などのイ
 ベントと違う点は、その一つ一つのプログラムには最終的
 な目標を定め、1回で終わるのではなく、幾つもの段階に
 分けて、一つ一つステップを踏みながら組立式に楽しみな
 がら学んでいけることです。

その過程で、そのプログラムの技術を習得し体力を養い、
 挑戦する気持ちや努力する楽しさ覚えます。また、新しい
 仲間を作り生涯を通して続けていける土壌をつくる**発展的
 自己向上プログラム**になっています。

《例えばシュノーケリングの場合》



過去にこのようなプログラムを行ってきました

- ☆伊豆白浜サーフィン・ボディボード研修合宿
- ☆夏山パラグライダー・キャニオニング研修合宿
- ☆北海道スキー・スノーボード・犬ぞり研修合宿
- ☆心配蘇生法・CPR講習会 など

☆春・夏・冬の研修合宿136回
 ☆日帰り研修イベントプログラム82回
総合計実施回数218回！

ペンギン倶楽部は
**運動が苦手な人でも、そのスポーツが
 大好きになり生涯を通して行う
 スポーツにする！**
**その輪を大人にも子供にも
 広げてゆこうとするものです**
詳細は倶楽部HPをご覧ください！！



サーフィン研修合宿



トレッキングプログラム



熱気球体験研修合宿



犬ぞり体験研修合宿

新ペンギン倶楽部年間予定表

プールから自然へ！
水泳練習で手に入れた、体力、精神力を自然の中で表現しましょう

プログラムには変更がある場合がございます。最新のスケジュールはクラブホームページからご確認いただけます。

ナユクスイミングクラブ

で検索できます。是非ご覧ください。

開催日	プログラム内容	場所	対象	難易度
1月26日(土)	日帰り雪山体験研修	軽井沢	年長～	
2月11日(火)	日帰りスキー研修会 初めての子も上手な子も参加できます	GALA湯沢	年長～	
3月1日(土) ～3月2日(日)	1泊2日雪山体験研修合宿	越後湯沢	1年生～	
3月29日(土) ～4月1日(火)	3泊4日北海道スキー研修合宿	北海道トマム	1年生～	
4月29日(火)	アウトリガーカヌー研修	江の島/茅ヶ崎	1年生～	
5月6日(火)	アスレチック研修とプール練習 運動の楽しさを感じる1日	武蔵村山	1年生～	
6月1日(日)	横浜シーカヤック研修 横浜の港へ漕ぎ出します	横浜	3年生～	
7月21日(月) ～7月22日(火)	1泊2日シュノーケリング・ 着衣泳体験研修合宿	伊豆方面	1年生～	
8月4日(月) ～8月5日(火)	1泊2日トレッキング・パラグライダー体験研修合宿	群馬、新潟方面	1年生～	
8月24日(日) ～8月26日(火)	2泊3日サーフィン・ボディボード・着衣泳体験研修合宿	伊豆方面	1年生～	
9月15日(月)	逗子シーカヤック研修	逗子、鎌倉方面	3年生～	
9月23日(火)	鎌倉ハイキング研修 初めて山登りに挑戦する人に最適	逗子、鎌倉方面	1年生～	
10月13日(月)	トレイルランニング&栗拾い	多摩方面	1年生～	
11月24日(月)	アクアスロン体験研修 トライアスロンへの入り口	多摩方面	1年生～	
12月26日(金) ～12月28日(日)	2泊3日スキー研修合宿	長野方面	1年生～	

初めて雪山に行く子大歓迎



スキーだけでなく、雪を使った色々なプログラムを行います

雄大な北海道の自然に包まれてのスキー研修。旭山動物園へも行きます



6人乗りのカヌーから始め、2人乗り、1人乗りカヤックへと挑戦していきます

海、山の次は大空へ!!!



相模湾を一望できる鎌倉の山を歩き、鎌倉の歴史に触れる1日

トレイルランニングの講習も行います



一年の計は元旦にあり

ナユキスイミングクラブは、
「練習に参加する会員の皆さん」「ご父兄、保護者の方」「コーチ」
3者のコミュニケーションをしっかりと取りながら、指導を進めていきたいと考えています

平成25年の水泳の目標を立てて、コーチに教えてください
目標が決まったら、このページをコピーして、コーチに提出して下さい
コーチは皆さんの目標を頭において、今年の指導にあたるようにします

皆さんは、その目標を実現できるように練習を重ねていくことが大切です
なるべくお休みしないで練習に来られるように、
毎月の水泳練習プランをご家庭で作るようにしましょう

練習をお休みせずに続けることが出来たら、
水泳の進歩以外にもたくさんいいことがありますよ！

平成26年の私の水泳の目標は、

です。

本人氏名

目標はどんなことでも構いません
25m泳げるようになる 平泳ぎが得意になる
1000mを25分以内に泳ぐ でもよいです
クロールを「きれいに美しく」泳げるようになる
というのも立派な目標ですね。
挨拶が出来るようになる
お友達と仲良くなる
そんな目標も大切なことですよ！



本年も宜しく
お願いいたします

