

2022年3月に  
ビートスイミングクラブ  
小牧プールがオープン！



## 教えてターボ君！ ～ビート小牧編～



ビートスイミングクラブって  
どんなどんなところ！？

(ふじい先生)

ビート小牧の事教えてあげる！

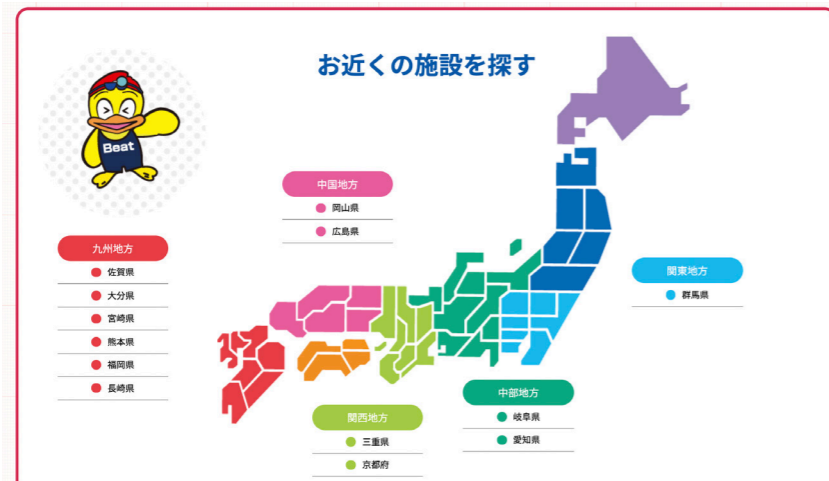
(ターボ君)





ビートスイミングクラブって  
全国にあるの？

全国に37店舗あるよ！  
本社は長崎県佐世保市にあるよ！



全国規模なんだね！  
社長はどんな人なの？

緒方信行（のぶゆき）社長だよ！

ちなみに緒方社長は元バリバリのコーチで、  
オリンピックまで本当にあと一歩だった・・・！  
だからビートからオリンピック選手輩出を願う  
『熱い！』社長なんだよ！！



株式会社ビートスイミングクラブ

緒方 信行

- 要職
- 佐賀県スイミングクラブ協会 会長
- 長崎県水泳連盟 会長
- 佐世保水泳協会 顧問



ビート小牧にはどんなクラス  
があるの？

大きく分けると  
全部で4つあるよ！



ジュニアクラス

ベビークラス

選手・育成クラス

成人クラス



それぞれどんなクラスなの？  
多いのはジュニアクラスかな？

それぞれ紹介していくね！  
まずはジュニアクラスから！





ビート小牧のジュニアクラスは何歳から入れるの？

オムツが取れていれば3歳から入れるよ！  
幼稚園児から小学生が多いかな！  
泳力で帽子の色に別れてレッスンするんだよ！



楽しそうだね！  
でも小さい子は深いプールは怖くないの??



プールは全部で6レーンあって、  
1レーンは水深70cmの浅いプールになってるよ！  
残りの5レーンは1.1mだよ！  
初心者クラスのシロ帽子とピンク帽子は  
70cmの浅いプールで授業するから  
プール初めての子も安心だね！



ビート小牧のジュニアクラスって  
どんな授業内容なの？

泳力別でクラスに別れているよ！  
7クラス43項目の進級基準があって、  
無理のないスモールステップだよ！



小牧プール進級基準

帽子	ワッペン	級	テスト項目	テストポイント
シロ	オタマジャクシ	W9	泣かないで来れる	視線がスムーズにできる
	ヒトデ	W8	シャワーをあびれる・腰かけキックができる	シャワーを嫌がらずにあびることができる、体操ができる
	ヤドカリ	W7	水の中を自由に歩ける・お友達と水遊びができる	団体行動ができる
	カニ	W6	水の中を一人で自由に動ける(余裕をもって)	リラックスして水中を自由に動ける
	カエル	W5	顔を洗うことができる	顔が濡れずに顔を洗うことができる。「ババ」が言える
	キンギョ	W4	顔付けができる 5秒	顔全面を水面につけて息を我慢することができる
	ペンギン	W3	背浮き(補助付き)	リラックスして背浮き姿勢がとれる
	ラッコ	W2	先生と一緒に潜れる	先生と一緒に頭まで潜ることができる
マンボウ	W1	一人で潜れる	一人で頭まで潜ることができる	
ピンク	オタマジャクシ	P9	潜ってプールの底におしりをつける	息を吐きながらゆっくりプールの底に潜ることができる
	ヒトデ	P8	潜って息を出せる	鼻もしくは口からゆっくり息を吐くことができる
	ヤドカリ	P7	補助付き背浮きができる 5秒	リラックスして手足を伸ばし背浮き姿勢がとれる、立ち方
	カニ	P6	補助付き背浮きができる 5秒	リラックスして水平姿勢がとれる、立ち方
	カエル	P5	背浮きができる 3m	頭を入れて両腕で耳を挟みリラックスして浮くことができる
	キンギョ	P4	背浮きができる 5秒	リラックスして背浮き姿勢がとれる、立ち方
	ペンギン	P3	板付き背面キック 5m	リズムよくキックができる、リラックス姿勢、スムーズに進む
	ラッコ	P2	板キック 5m	リズムよくキックができる、リラックス姿勢、スムーズに進む
マンボウ	P1	ボビング(深いプール)	鼻からしっかり息を吐いてプールの底を両足で蹴りジャンプできる	
キイロ	シロ	Y5	ボビングで移動ができる 5m	プールの底を両足で蹴りジャンプをしながら移動できる
	ミドリ	Y4	顔上げ板キック 12.5m × 2	顔が沈まず柔軟にリズムよくキックができる、スムーズに進む
	アオ	Y3	顔付け板キック(呼吸付) 12.5m × 2	呼吸時に顔が沈まずリズムよくキックができる、スムーズに進む
	ピンク	Y2	背面キック(板付き) 12.5m	顔が沈まず柔軟にリズムよくキックができる、スムーズに進む
ミドリ	キイロ	Y1	面かぶりキック 7m	リズムよくキックができる、リラックス姿勢、スムーズに進む
	ミドリ	G4	フープレクロー 10m	キャッチアップレクローでしっかり水をかいて進める、手回しながらキックができる
	アオ	G3	板付きクロー(呼吸付) 12.5m	正しい息つきの姿勢がとれる、呼吸時にキックが止まらない、横向き呼吸
	ピンク	G2	クロー(呼吸付) 12.5m	リラックスして手回しができる、呼吸時にキックが止まらない、横向き呼吸
アカ	キイロ	G1	背泳ぎキック 12.5m	顔が沈まずリズムよくキックができる、柔軟にキックができる
	ミドリ	R4	クロー 25m	正しいフォームで泳ぐことができる、横向き呼吸
	アオ	R3	背泳ぎキック 25m	正しいフォームで泳ぐことができる、顔の沈まない柔軟なキック
	ピンク	R2	背泳ぎ 25m	手の動作と足の動作のタイミングのあった泳ぎ、顔の沈まないキック
アオ	キイロ	R1	背泳ぎ 50m (スタート・ターン)	正しい泳法・手順ができる
	シロ	BU5	平泳ぎ腰かけキック(壁キック)	平泳ぎキックの基本的な動作を理解し実行できる
	ミドリ	BU4	平泳ぎ板キック 25m	足首を曲げキックができる、顔の沈まない姿勢がとれる
	アオ	BU3	平泳ぎ板キック(顔付け) 25m	キックと呼吸のタイミングがある、スムーズに進む
	ピンク	BU2	平泳ぎ 25m (スタート手順 ひとかきひとけり)	手の動作ができる、手と足のタイミングのあった泳ぎができる
クロ	キイロ	BU1	完泳能力(クロー・背泳ぎ・平泳ぎ) 50m × 6本 各種目2本	各種目50m2分サイクルで6本泳ぐことができる
	なし	BL6	バタフライキック(板付き) 25m / 50m タイム測定	両足のそろったキックができる、ひざが曲がりにくい
	シロ	BL5	バタフライキック(顔付け) 25m / 50m タイム測定	リズムよくキックができる、スムーズに進む
	ミドリ	BL4	バタフライ片手 右・左 12.5m / 50m タイム測定	肘を伸ばして前方に大きく腕を回せる、タイミングのあった泳ぎができる
	アオ	BL3	バタフライスイム 25m / 50m タイム測定	タイミングよくリズムよく泳ぐことができる
	キイロ	BL1	100m個人メドレー / 50m タイム測定 200m個人メドレー / 50m タイム測定	100m個人メドレーの各種目のターンができる 200m個人メドレーの各種目のターンができる
ゴールド	卒業	50m タイム測定	ゴールド賞(3種目制限タイム突破)や泳力検定合格を目指す!	



帽子にワッペンが付くんだね！  
項目多いなあ～

ビートではできる限りテストで合格させて  
子どもに自信を付けてほしいんだ！  
だからスモールステップにして項目多いんだよ！



なるほど！  
テストでは1つずつしか進級しないの？

飛び級もあるよ！  
ちなみにクラス内であれば週2の子は2回、  
週3回の子は3回テストを受けられるよ！



ジュニアクラスって毎日授業をしているの？

月曜日から土曜日までだよ！  
日曜・祝日、月末 29日～31日は  
お休みだから注意が必要だね！



小牧プール タイムテーブル

					2022年3月～		
月	火	水	木	金	土		
9:30					8:00	選手 6:30~8:30	
10:00					9:00	ジュニア① 9:00~10:00	
11:00						ジュニア② 10:10~11:10	
11:45	ベビークラス 11:00~11:45			ベビークラス 11:00~11:45		ベビークラス 11:30~12:15	
12:00					13:00	ジュニア③ ジュニアフリー/育成 13:00~14:00	
13:00	フリーコース 12:00~14:00			フリーコース 12:00~14:00		地域無料開放 14:30~17:30	
14:00					14:00		
15:00						選手 17:30~19:30	
15:20	ジュニア① 15:20~16:20	ジュニア① 15:20~16:20	ジュニア① 15:20~16:20	ジュニア① 15:20~16:20	15:20		
16:00	ジュニア② 16:30~17:30	ジュニア② 16:30~17:30	ジュニア② 16:30~17:30	ジュニア② 16:30~17:30	16:00		
16:20	ジュニア③/ ジュニアフリー/育成 17:40~18:40	ジュニア③/ ジュニアフリー/育成 17:40~18:40	ジュニア③/ ジュニアフリー/育成 17:40~18:40	ジュニア③/ ジュニアフリー/育成 17:40~18:40	16:20		
16:30	選手 18:40~20:40	選手 18:40~20:40	選手 18:40~20:40	選手 18:40~20:40	16:30		
17:00					17:00		
17:30					17:30		
17:40					17:40		
18:40					18:40		
19:00					19:00		
20:30					20:30		



土曜日は朝にも授業があるんだね！  
ジュニアフリーってなに？

ジュニアフリーは最大  
週6回来られるクラスだよ！



週6回も！？！？

週6回来なくても大丈夫だよ（笑）  
進級を早めたい人向けだね！  
週3回以上来れるならお得だよ！

次はベビークラスの紹介するね！  
ベビークラスは0歳6か月から3歳まで子どもと  
パパ・ママと一緒にレッスンするんだよ！



パパ・ママと一緒に安心だね！  
ベビークラスはどんな内容なの？



ベビースイミングは神経系や筋肉の発達を促してくれる  
「潜り」や「高い高い」、「飛び込み」などを  
遊びながらパパ・ママと一緒にやるよ！



楽しそうだし、  
親子のスキンシップも取れるね！



ビート小牧のベビークラスには  
どんな特徴があるの？

◆ぶーにきたらしーるをはろう！

1がつ		2がつ		3がつ	
5 (すい)	19 (きん)	2 (すい)	18 (きん)	2 (すい)	16 (すい)
7 (きん)	21 (きん)	4 (ど)	19 (きん)	4 (きん)	18 (きん)
8 (ど)	22 (ど)	5 (ど)	25 (きん)	5 (ど)	19 (ど)
12 (すい)	26 (すい)	9 (ど)	26 (すい)	9 (すい)	23 (きん)
14 (きん)	28 (きん)	12 (ど)	☆	11 (きん)	25 (すい)
15 (ど)	☆	16 (すい)	☆	12 (ど)	26 (ど)

レッスン時間  
水・金 10:15~11:00  
土 10:00~10:45

月別レッスン  
★1がつ☆  
みずのなかをスイ、スイ、スイ～  
\*ヘルパーあり\*

★2がつ☆  
ロープをつかってあそぼう!!  
\*ヘルパーあり\*

★3がつ☆  
そうぶくしゅう!  
\*ヘルパーなし\*

◎ぼうしになまえをかきましよう。



ビート小牧のベビークラスの特徴は  
「通いやすく続けられる！」事かな！

レッスンはフリーチョイス制でいつ来ても良いし、  
体調が変わりやすい乳児期から幼児期だからお休みしても  
「無期限」で「繰り越せる」から安心！



通いやすいと続けやすいね！  
継続は力なり！

小牧プール タイムテーブル

月	火	水	木	金	土
9:30					選手 6:30-8:30
10:00					ジュニア① 9:00-10:00
11:00					ジュニア② 10:10-11:10
11:45	ベビーコース 11:00~11:45			ベビーコース 11:00~11:45	ベビーコース 11:30~12:15
12:00					ジュニア③ 13:00-14:00
13:00	フリーコース 12:00~14:00			フリーコース 12:00~14:00	ジュニアフリー/育成 13:00-14:00
14:00					地域無料開放 14:30-17:30
15:20	ジュニア① 15:20-16:20	ジュニア① 15:20-16:20	ジュニア① 15:20-16:20	ジュニア① 15:20-16:20	選手 17:30-19:30
16:20	ジュニア② 16:30-17:30	ジュニア② 16:30-17:30	ジュニア② 16:30-17:30	ジュニア② 16:30-17:30	
17:00	ジュニア③/ ジュニアフリー/育成 17:40-18:40	ジュニア③/ ジュニアフリー/育成 17:40-18:40	ジュニア③/ ジュニアフリー/育成 17:40-18:40	ジュニア③/ ジュニアフリー/育成 17:40-18:40	
17:40					
18:40	選手 18:40-20:40	選手 18:40-20:40	選手 18:40-20:40	選手 18:40-20:40	
19:00					
20:30					



ちなみに土曜日は  
パパと一緒にいることが  
多いね！



僕も目指すよ！  
イケメンでイクメン！！

が、頑張ろうね(笑)



次は選手クラスの事を教えて！

オッケー！  
ビートの選手クラスは盛んだよ！



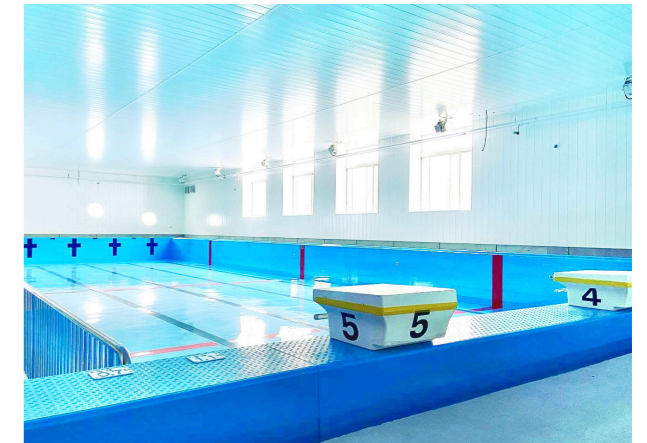
2021年4月 選手クラス予定表

日付	曜	大会名	選手(斎藤)		選手(鈴木)		選手(山本)		育成	
			AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
4/1	木		18:30-21:00	8:00-10:00	18:30-20:45			18:30-20:30		17:30-18:30
4/2	金		18:30-21:00	8:00-10:00	18:30-20:45			18:30-20:30		17:30-18:30
4/3	土	クラブ対抗	7:00-9:00	17:30-19:00	7:00-9:00	16:30-18:00	7:00-8:30	16:30-18:00		16:30-18:00
4/4	日		OFF		OFF		OFF	OFF		OFF
4/5	月		18:30-21:00	8:00-10:00	18:30-20:45			18:30-20:30		17:30-18:30
4/6	火		18:30-21:00	8:00-10:00	18:30-20:45			18:30-20:30		17:30-18:30
4/7	水		18:30-21:00	8:00-10:00	18:30-20:45			18:30-20:30		17:30-18:30
4/8	木		18:30-21:00	8:00-10:00	18:30-20:45			18:30-20:30		17:30-18:30
4/9	金		18:30-21:00	8:00-10:00	18:30-20:45			18:30-20:30		17:30-18:30
4/10	土	東海チャンピオンズカップ	7:00-9:00	17:30-19:00	7:00-9:00	16:30-18:00	7:00-8:30	16:30-18:00		16:30-18:00
4/11	日		OFF		OFF		OFF	OFF		OFF
4/12	月		18:30-21:00	(5:30-7:00)	18:30-20:45			18:30-20:30		17:30-18:30
4/13	火		18:30-21:00	(5:30-7:00)	18:30-20:45			18:30-20:30		17:30-18:30
4/14	水		18:30-21:00	(5:30-7:00)	18:30-20:45			18:30-20:30		17:30-18:30
4/15	木		18:30-21:00	(5:30-7:00)	18:30-20:45			18:30-20:30		17:30-18:30
4/16	金		18:30-21:00	(5:30-7:00)	18:30-20:45			18:30-20:30		17:30-18:30
4/17	土		7:00-9:00	17:30-19:00	7:00-9:00	16:30-18:00	7:00-8:30	16:30-18:00		16:30-18:00
4/18	日		OFF		OFF		OFF	OFF		OFF
4/19	月		18:30-21:00	(5:30-7:00)	18:30-20:45			18:30-20:30		17:30-18:30
4/20	火		18:30-21:00	(5:30-7:00)	18:30-20:45			18:30-20:30		17:30-18:30
4/21	水		18:30-21:00	(5:30-7:00)	18:30-20:45			18:30-20:30		17:30-18:30
4/22	木		18:30-21:00	(5:30-7:00)	18:30-20:45			18:30-20:30		17:30-18:30
4/23	金		18:30-21:00	(5:30-7:00)	18:30-20:45			18:30-20:30		17:30-18:30
4/24	土		7:00-9:00	17:30-19:00	7:00-9:00	16:30-18:00	7:00-8:30	16:30-18:00		16:30-18:00
4/25	日		OFF		OFF		OFF	OFF		OFF
4/26	月		18:30-21:00	(5:30-7:00)	18:30-20:45			18:30-20:30		17:30-18:30
4/27	火		18:30-21:00	(5:30-7:00)	18:30-20:45			18:30-20:30		17:30-18:30
4/28	水		18:30-21:00	(5:30-7:00)	18:30-20:45			18:30-20:30		17:30-18:30
4/29	木		18:30-21:00	(5:30-7:00)	18:30-20:45			18:30-20:30		17:30-18:30
4/30	金		18:30-21:00	(5:30-7:00)	18:30-20:45			18:30-20:30		17:30-18:30
5/1	土		7:00-9:00	17:30-19:00	7:00-9:00	16:30-18:00	7:00-8:30	16:30-18:00		16:30-18:00

練習は練習予定表によるんだけど  
練習回数や時間は泳力や学年、  
クラスによって変わってくるよ！



練習回数も多いね！  
試合には出るの？



試合の制限タイムが切れていれば  
全員試合には出場するよ！  
試合数も多いし、時には県外の  
三重・静岡・岐阜の試合に出場することもあるよ！



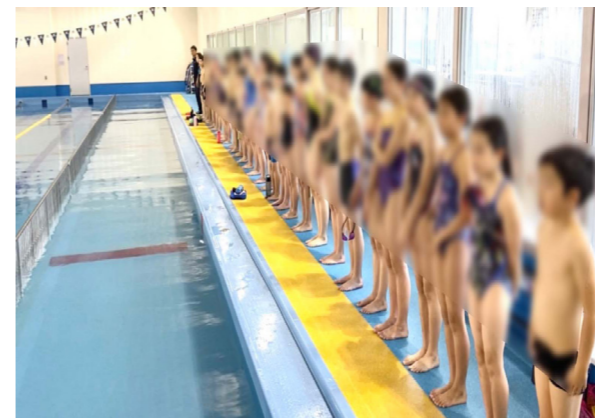
ビートの選手クラスは凄いの？



最近だと2021年度  
全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季大会  
で愛知県のビート守山の選手が優勝したよ！



でも選手クラスって  
厳しいんじゃないの？



「水泳は人間形成への道」と言われるように  
ビートの選手クラスでは挨拶や礼儀といった  
基本的な事もしっかり指導します！



全国チャンピオン！？  
すごいね！！

あれ？鈴木コーチがいる？



そう！小牧プールで選手クラスを担当するよ！



水泳の練習だけでなく、「人として」  
を学ぶ場所でもあるって事だね！



心強いね！

オリンピック選手とか  
いないの？？



東京オリンピックにビート出身の  
選手が出場して活躍したよ！



ちなみにビート小牧には  
どんなコーチがいるの？



そうだね！  
水泳面での成長も人間的成長も  
子どもには欠かせない成長だね！

じゃあ次はコーチ紹介するね！



**鈴木 敬三コーチ**

(すずき けいぞう)

日本体育協会 公認水泳コーチ

**経歴**

名古屋市立山王中学校 水泳部  
 近畿大学附属高等学校 水泳部  
 近畿大学 水上競技部  
 イトマンスイミングスクールで指導開始  
 愛知へ故郷後、ビートスイミングクラブで指導開始

名古屋市のイトマン鯨にて選手活動を始め、  
 全国 JO、全国中学の背泳ぎで優勝。  
 高校から大阪へ単身で行き、大学まで競泳を継続。  
 入江陵介選手や山本貴司選手など、  
 多数のオリンピックメダリストと共に練習を行う。

コーチとして JO 出場選手を多数輩出。  
 2021 年度全国 JO 夏季大会にて指導選手を優勝に導く。

**一言**

明るく楽しく元気よく！ビートと一緒に成長しよう！



**藤井 俊祐コーチ**

(ふじい しゅんすけ)

日本体育協会 公認水泳コーチ

**経歴**

近畿大学附属高等学校 水泳部  
 近畿大学 水上競技部  
 イトマンスイミングスクールで指導開始  
 小牧プールオープンと同時にビートでの指導開始

大阪府の大阪水泳学校にて選手活動を始め、  
 バタフライで多数の全国優勝を達成。  
 日本中学新記録などを樹立し、  
 オリンピック準強化指定選手に選出される。  
 海外遠征なども経験し、入江陵介選手や山本貴司選手  
 など、オリンピックメダリストと共に練習を行う。

コーチとして JO 出場選手・メダリストを多数輩出。

**一言**

水泳は楽しく続けたいですね！  
 僕たちと一緒にレッツ！エンジョイスイミング！



僕の紹介もありがとう（笑）  
 他にコーチはいないの？



他にも女性コーチや  
 ベテランコーチもいるよ！  
 でも紹介はまたの機会にするね！

ところでビート小牧の事、  
 少しは分かったかな？



ターボ君のおかげで分かってきたよ！  
 パンフレットを最後まで見てくれた  
 皆さんも分かってきたかな？



まだ分からないことがあれば問い合わせれば  
 教えてくれるから大丈夫！

これからビート小牧で  
 レッツ！エンジョイスイミング！

ホームページ  
<https://beat-swimming.jp/komaki/>



Instagram  
[https://www.instagram.com/k\\_zo\\_3469/?hl=ja](https://www.instagram.com/k_zo_3469/?hl=ja)



制作 鈴木敬三