

2025 年（令和7年）公益財団法人日本水泳連盟公認「水泳教師在籍施設・泳力検定会場」

7月号

まいにち笑顔♡わたしのマイティ

マイティ だより

『共同子育て・活力生活』がテーマです！

梅雨入り後、真夏日が続く空梅雨かと思えば、やっと雨が降りだして安心したのは私だけでしょうか？さてスイミングでは競泳シーズンに突入し、今月は山形県中学水泳競技大会（山形市）や東北高等学校総合体育大会（青森県）が控えています。また6月下旬には、子どもたちの水難事故防止活動の一環として毎年開催される「安全水泳教室」も無事終了しました。夏休み中、レジャー活動などで水の事故に遭わないよう十分に気をつけましょう。現在は、8/2（土）に行われる「第4回米沢市スポーツ大会（水泳）」の参加を募っています。市営プール50mで行われるスポーツ大会では、マイティスイミング倶楽部としてエントリーしますので、練習の成果発表と思い出作りに振るってご参加ください。参加者は飛び込み練習も行いますが、強制ではありません。中からのスタートでも大丈夫です♪

1 みんなの笑顔が宝物♪

7～8月 夏の体験会 募集中！

この季節になると泳ぎなれないプールや海などいろんな場所で水とのふれあいがあると思います。水を通しての楽しみや喜びを、そして危険なことも体感として学んでいただきたいと思います。生活スタイルに合わせての「一回無料体験会」・「3日間体験会」・「1ヶ月体験会」をご用意しました。ご希望の日程をお選びいただき体験していただけます。新しいことにチャレンジしてみませんか？

●スイミング ●スタジオ ●エイベックス・ダンスマスター ●バレエ ●ガウディア ●レプトン

希望日の3日前までフロントにお申し込み下さい。

A: 1回無料体験会（スイミング・ダンス・バレエ・ガウディア・レプトン）

※ダンス・バレエのみ500円がかかります。

B: 1回無料プレ体験会 8/9(土)...初めてのお子様を対象にした体験会を実施！

「ミニ夏祭り」も同時開催!! 15時～18時 みんなで遊びに来てね♪

C: 1ヶ月体験会（スイミング・ダンス・バレエ）7月4回、8月3回

D: 3日間体験会（スイミング）8/5(火)～7(木)

【入会特典】

入会金100%OFF+コース別プレゼント！
更に 大人のコース1日無料体験チケット
+プール一般開放無料チケットプレゼント！

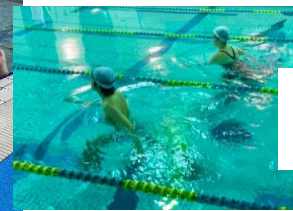
2 ミニ夏祭り...案内

一大イベントの夏祭りが酷暑のため秋祭りに変更した翌年からコロナ禍で久しく行っていませんでした。今回は手探り状態でのミニ夏祭りです。お時間のある方は、是非おいでください♪

「子どもスイミング」



「大人プール
& スタジオ」



フリーウォーキング・アクアヌードル・ヨガなど（一部紹介）



マイティ体験
入会専用



エイベックス・ダンスマ
スター体験専用



「バレエ教室」

「学習教室ガウディア」国語・算数学習教室



Gaudia



「子ども英語教室」

Lepton



久しぶりの夏祭りとは言っても、今回は「ミニ夏祭り！」ささやかですが、酷暑のひと時をみなさんと愉しめたら嬉しいです。館内が手狭ですがご了承ください。

日時：令和7年8月9日（土）15:00～18:00まで

場所：マイティスイミング倶楽部米沢 玄関及びロビー周辺

●かき氷 ●水ヨーヨー ●スーパーボールすくい ●スイカ割り大会（無料）

※全てなくなり次第、終了とさせていただきます。

みんなで遊びに来てね(^^)♪



この日は、1回無料プレ体験会実施のため、プール一般開放は8/23（土）に変更となります。

3 置賜地区高等学校総合体育大会…報告



今大会から置賜地区の選手減少から村山地区と合同での地区予選会となりました。高校生は現在九里学園の男子選手のみ在籍です。普段泳ぎなれた会場となりますが、初めての合同開催で感覚的にはより県大会に近いイメージでレースに臨めたと思います。次は6/20から酒田で行われる県大会で東北大会を目指して頑張っていきます。

【男子】4×100mメドレーリレー④九里学園4.21.96（-----赤尾蓮人1.11.47・安部凌平1.04.24・高橋暖希59.07）●50m自⑦長谷部雅弥（九里学園①）26.19⑭五十嵐峻亮（九里学園③）28.79●200mバ③安部凌平（九里学園③）2.22.83●200自⑦高橋暖希（九里学園③）2.04.90●200m平④赤尾蓮人（九里学園①）2.30.52●4×100mフリーリレー③九里学園3.55.21（安部凌平57.69・-----長谷部雅弥57.77・高橋暖希59.94）●400m自②高橋暖希4.23.72●200m個人メドレー⑤長谷部雅弥2.18.04●100mバ④安部凌平1.00.04⑩五十嵐峻亮1.07.06●100m平③赤尾蓮人1.06.86

4 山形県短水路内陸地区水泳大会…報告



6/1（日）山形市総合スポーツセンター屋内プール2.5mで行われました。ご家族の皆さまの応援ありがとうございました。惜しくもベストタイムが出なかった子もいたり、自分では満足 of 泳ぎが出来なかった子もいたりしました。県大会まで残りの練習をできる日が少なくなってきました。全力で練習をやりきることを意識して、東北大会に出場できるように陰ながら応援お願いいたします。

【女子】●50自⑨齋藤凜緒30.52⑭佐藤優衣31.95⑰安部恵梨奈32.69⑳山崎明34.25㉑佐藤優羽34.50㉒金澤彩芽38.51㉓渡部咲葵38.67●200個×⑪山崎明3.00.75⑬佐藤優羽3.02.20⑰金澤彩芽3.27.96●100自⑧齋藤凜緒1.06.66⑫佐藤優衣1.10.02㉑渡部咲葵1.25.15㉒金澤彩芽1.25.60●100バ⑨安部恵梨奈1.22.50●100平⑨山崎明1.38.3

【男子】●200m自①山崎陽2.01.64⑧井上恭太2.07.99㉑堀江柚2.38.52●50自⑨井上恭太26.17⑪鎌田勇26.49㉒北澤優志31.08 情野凌太郎31.18 堀江楓32.40 井上楓太35.32 横澤俊太郎36.98●200バ⑧寒河江爽介2.37.43●50バ⑫堀江柚36.61⑬横澤俊太郎39.49●200背④鎌田勇2.20.36●200平⑨赤尾瑞生2.51.75●50平⑥井上楓太44.98⑨横澤俊太郎47.36●200個×④山崎陽2.20.63⑬北澤優志3.44.78⑱堀江楓2.54.40●100自④井上恭太57.81⑥山崎陽58.41⑫寒河江爽介1.01.10㉑情野凌太郎1.08.67 堀江柚1.13.81 井上楓太1.17.35●100背④鎌田勇1.05.24●100平⑬赤尾瑞生1.22.83㉑堀江楓1.32.97●ALL 4×100フリーリレー③マイティ米沢13～14歳（山崎陽55.78・鎌田勇58.05・寒河江爽介1.01.72・赤尾瑞生1.04.02）3.59.57

5 毎月第3土曜日「フール一般開放 ♪」…お知らせ 7月は、19日(土)16:15～17:30となります♪

これからの季節にピッタリ、暑い時期といえば、プールで涼しくフィットネス！健康維持、体力作り、リフレッシュetc…。ご家族やお友だちと一緒にプールで楽しいひと時をお過ごし下さい。やっぱりプールは、楽しい♪



休館日 及び 定休日

スイミング・ダンス・バレエ・ガウディア・レプトン（定休日：日曜日）

7月21日（月）、29日（火）～31（木）

発行元 〒992-0012 山形県米沢市金池7丁目8-13



Facebook



Instagram



(有)グロウス・スポーツ
マイティスイミング倶楽部米沢
0238-22-3644

マイティスイミング 検索
<https://www.growth-sports.com>

6 置賜地区中学水泳競技大会…報告



6/15（日）長井市置賜生涯学習プラザ屋内プール2.5mで行われました。梅雨に入り雨模様が予想されましたが、お天気にも恵まれ好コンディションの中大会が開催されました。各学校引率の先生方、ご家族の皆さまの応援ありがとうございました。置賜地区水泳連盟の方々にも大変お世話になりました。お陰様でほとんどの選手が県大会へ出場できることになりました。7/19（土）～20日（日）に山形市開催になりますので、今後とも応援よろしくお願いいたします。

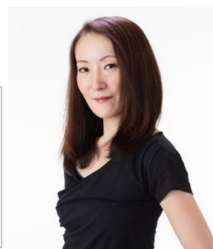
米沢地区【女子】50自①齋藤凜緒（六中③）30.85②安部恵梨奈（一中③）32.89③金澤彩芽（四中③）38.95●100背①金澤彩芽1.42.02●100自①齋藤凜緒1.06.95②安部恵梨奈1.14.44

【男子】●200背①鎌田勇（二中③）2.18.77●200平①赤尾瑞生（一中②）2.53.51●200自①山崎陽（四中②）2.14.04●200バタフライ①寒河江爽介（三中②）2.33.78●50m自①久保田章仁（二中②）27.93②情野凌太郎（二中②）30.52●400自①山崎陽4.44.33②久保田章仁4.54.50●100背①鎌田勇1.04.31②北澤優志（七中②）1.19.95●100平①赤尾瑞生1.23.74②情野凌太郎1.27.91●100バ①寒河江爽介1.06.73●200個×①北澤優志2.45.77

東置賜地区【男子】●1500m自①堀江楓（高畠③）21.52.88●200背①堀江柚（高畠①）3.01.49●200m自①井上恭太

7

クラシック音楽に合わせて愉しく踊りましょう♪



～バレエ教室より…ご案内～ 8月より講師・曜日変更となります。

急なお知らせですが、現講師の大浦先生が都合により7月26日（土）のミニ発表会を持ちまして最後となります。8月からは講師の先生が庄司先生（エトワールバレエアーツ）にバトンタッチし、曜日も金曜日の17：20～プレバレエ（4歳～）、18：25～キッズバレエ（小3年～）に変更しての運営となります。

フ ロ ン ト よ り

- ①諸届について…コース変更・休会・退会・バスコース変更などの諸届は、**前月20日まで**となります。（日・祝日にあたる場合は、前営業日まで）急な変更は、トラブルの元になりますので、ご遠慮ください。ホームページからの場合も前月20日までとなります。
- ②**送迎バス**について…道路状況によりバスが遅れて到着することがありますが、必ず停留所を回りますのでお待ちいただけますようお願い致します。不慮の事故や工事など様々なことで、ご迷惑をおかけする場合もあると思います。特に冬場は、雪の状況での遅延が発生することも予想されますので、ご理解ご協力のほど宜しくお願い致します。『大雪』『地震』『警報級の予報』などによる臨時休業の場合は、ホームページなどでお知らせ致します。
- ③**年間スケジュール表**について…**ホームページ**を確認頂くようお願いいたします。
- ④**会費未納**について…会費未納が2ヶ月で自動退会となりますのでご注意ください。
※口座引き落としが掛からなかった場合は、当月20日までのお支払いでも、手数料として1ヶ月につき330円（税込）を頂戴します。当月20日を過ぎてのお支払いの場合、更に手数料330円（税込）がかかりますのでご注意ください。
- ⑤**欠席・休会の連絡**について…ホームページからする場合、『理由も必ず入力』していただくようお願いいたします。
ホームページより『退会届』は、提出できません。
- ⑥**履物**について…履き間違えが多いです。同じ長ぐつが多いので**必ず、見える所に名前を記入してください。**



引きつづきコロナウイルス感染予防対策を実施中。入館の際は、玄関で手指消毒をしましょう！

昨年から始めた上級者の12分持久泳（遠泳）ですが、今年は「**15分間に延長し**」行われました。個々のトータル距離は47.4m～80.0m、全体平均558.5mという結果でした。さて運動の指標としてMETsがありますが、水泳の例としてゆつくりとしたクロールは8METs程度が用いられます。（個人差や泳ぐ環境によって変動します）運動による消費カロリーは、「METs×時間（h）×体重（kg）×1.05」の式で求められますので、お子さんの体重を入れて消費カロリーを計算してみてください。15分間なので時間は、0.25を用います。「8×0.25×●●kg×1.05=●●カロリー」スイミングでは上級者は他の種目、スピードの増減もありカロリー消費はもっと多くなります。水泳で健康第一（へへ♪