

OPPIE

夏号

VOL.35

夏の
オーパス

おもしろ大作戦

指令1
2004
納涼祭

~今年が目玉はこれだ!
★★をゲットしろ!!~

指令2
サマーキャンプ
in石川県富来町

~超自然&宇宙科学?!
今年はどこだ??

指令3
夏休み
短期教室

~1週間ぶっ通し練習で、
ライバルに差をつけろ!!

“いよいよ”
水泳シーズン到来!!
今年の夏もオーパスの生徒が
学校のプールで
活躍してくれることを
コーチ一同願っています。



“わくわく”
パスツアー

行ってきたよ! エンゼルランドぶっくい!!



どっかい
タンポポ!?

5月16日(日)
みんながバスに乗って、今回は福井県にある「エンゼルランド」と「越前和紙石碁」に行きました。「エンゼルランド」では、プラネタリウムを観たり、宇宙飛行士の体験やその他いろいろな科学体験をしました。そして「石碁」では自分たちで和紙作りに挑戦し、とっておきの「色紙」を作りました。当日は雨が降りましたが、とても楽しく一日を過ごすことができました。



ひらひら~ん!!

ひらひら~ん!!



世界にひとつの
手作り色紙お!



宇宙体験
したよ!



ホームページ

HP

開設しました!!

www.opusclub.jp

※必ずお読みください!

練習日が変更になります。

8月14日(土)

お休み

先にお配りした「スクール年間スケジュール表」において「8月14日(土)の午前中が練習日」となっておりますが8月21日(土)に変更させていただきます。

なお、21日(土)の練習時間帯は、午前中ではなく通常通り行います。

8月21日(土)

練習日

水着に名前を書いてください。

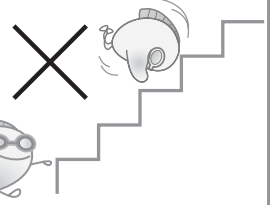
生徒全員が同じ水着を着用しています。水着の忘れ物や、間違えて他の人の水着を持ち帰るといったケースが稀にあります。

その際に、名前が書いてあればいいですよ。

階段の昇降に注意ください。

ロッカーからプールにつながる階段は「踊り場」がなく一直線になっています。転んでしまっは大変ですね。特に小さいお子さんは、ラップタオルのボタンを閉め切ると、とっさの時に手が前に出まないので、ボタンは一番上だけ留めて、手をふさがないようにしましょう。また、手すりにつかまって昇降されるなどの注意を、ご家庭においてもう一度お話しください。

オッピー



振替制度について再確認。

現在、振替制度を皆さんご活用されている事と思います。週1の生徒は月1回、週2の生徒は月2回、翌月まで振替可能とさせて頂いておりますが「翌月まで可能」という所にお間違えになるケースが多々ありましたので、今一度再確認させていただきます。

【週1の場合】

正 2回お休みして、そのうち1回分を今月(翌月でも可)に1回振替をした。残りの1回分は振替できません。

誤 2回お休みして、その分を今月1回、翌月1回振替をした。(月1回だから可能と判断してしまった。)

今後も振替制度をご活用され練習回数を1日でも多くこなすようにお勤めいたしますが、上記の点はご注意ください。ご協力をお願い申し上げます。

みんなのパワーで 暑さを吹き飛ばせ!! 2004 夏イベント大集合

イベント1 夏休み短期教室

家でのんびりじゃもったいない。やっぱり練習しないとね!そして進級のチャンスだ!

会員特典

オーパス会員の方は1,000円割引させていただきます。

【注意!】先に、みんなに配った「オーパススイミングクラブ・スクール年間スケジュール表」の夏休み短期教室を下記の日程に変更いたします。ご注意ください。

第1期 7月18日(日)~7月24日(土) 【切り 7月14日(水)】

第2期 7月26日(月)~8月1日(日)【締め切り 7月22日(木)】

第3期 8月2日(月)~8月7日(土)【締め切り 7月29日(木)】

イベント2 納涼祭2004

それは、7月29日(木)にやってくる!オーパスの第1駐車場を全部使って、とってもおいしい屋台がぞら~!!また、今年のゲームのお店は「究極の選択ゲーム最強バージョン」としてみんなの挑戦を受けるぞ!



お得な!前売りチケット販売中!!

当日買うと	前売り券は
1,000円分	▶ 900円 ▶ 100円お得!
2,000円分	▶ 1,700円 ▶ 300円お得!
3,000円分	▶ 2,500円 ▶ 500円お得!
4,000円分	▶ 3,300円 ▶ 700円お得!
5,000円分	▶ 4,000円 ▶ 1,000円お得!

前売り券の販売は、7月1日(木)から開始しています。

イベント3 サマーキャンプ 富来町

ビーチパラダイス&本格派テントにトライ!!

8月9日(月)~10日(火)1泊2日海辺でキャンプ!

目の前が海辺のシーサイドビーチにて、本物のテントを張ってあるところ(常設)でキャンプをします。高台のデッキの上にキャンプが設置してあるから多少の雨もしのげるようになっていますので安心です。そこでは、もちろん海水浴やバーベキューをしたり、また浜ではいろんなゲームに挑戦して遊びます。

夜は、キャンプファイヤーもするぞ!また、遊覧船に乗ってクルージングしたり、宇宙のすてきロケットがあるところにも遊びに行くぞ!

みんな夏休みの思い出がひとつ増えるね!

イベント4 おかあさん必見! オパスイ水着セール

今がチャンス! この機会を見逃さないで

8月11日(水)~8月13日(金)の期間、

オーパス指定水着のみ

特別 **20%OFF** にて販売致します。

オリジナル水着

男子用	女子用
通常 2,100円 ▶ 1,680円	通常 3,780円 ▶ 2,940円

& 父兄⇄コーチ

OPUS SWIMMING

15級から始まる「呼吸練習」 しっかりマスターして次の級(クロール)にそなえよう!!

「イルカ級」で伏し浮きと12.5M板キックができるようになったら、次は「15級」の練習になります。

15級のテスト項目は25M板キック。しかし、ただ板キックを25M泳げば合格ではなく、ここに呼吸動作がついてきます。水に顔をつけて、顔を上げるときに呼吸すればいいんじゃない…とカンタンそうですが案外水を飲んだり、息を吸うはくの分量のバランスがとれずに苦しくなったりします。その点をマスターするのが難しいところですね。そして、その『呼吸』がしっかりできないと、後の級でとても苦しい思いをしなければなりません。

例えば、13級のクロール練習で息つぎのときに口や鼻に水が入ったり、息を吸いすぎたために水の中で息をはききってしまったらなどと、呼吸が苦しくなりクロールの練習をしなければならないのに練習にならない場合があります。

そういった事から、最近では頻繁にどの級においてもジャンプポビング(息つぎ)の練習を取り入れ行っています。その為にも、15級のうちに呼吸動作をしっかりマスターして、クロールを素早くマスターできるようにしたいものですね。

15級呼吸動作



①まず、真下を見るように後頭部まで水につけます。このときに、ひじをしっかり伸ばします。



②3秒たったらゆっくり顔を上げて水面から口が出たらパツと呼吸を1回します。呼吸をしたら、口を閉じてからゆっくり顔を付けていきます。

呼吸が苦しい理由

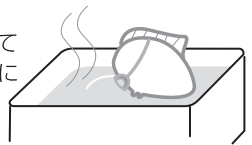
- 息を吸いすぎたために、水中で息を全部はききってしまう。
- 鼻から息をはけず、鼻から水が入る。
- 顔を上げるとき水面の位置がわからず、早く呼吸したために口から水が入る。

※このようなことを練習で取りのぞいていきます。

上達チャンス!!



ご家庭においても自習練習(?)ができます。お風呂に入っているとき、水面で口だけ水につけ水面から上がる際にパツとはき出し呼吸します。この練習を習得していると日頃の練習においても進捗が早いはずですよ。



この練習は、15級以上からずっと行っていくもので、呼吸の基本となります。呼吸が楽になるにつれ泳ぎにも余裕がでて、とてもキレイな泳ぎになっていきます。

また、生徒本人、ご父兄の方で、その他においても少しでも疑問が生じましたら、なんなりとコーチにご相談下さい。



オーパスチャレンジ 2004

ゴールドワッペン達成者 結果

めでとろ!!
達成者
183名

寒い冬から春のシーズンの1月から5月までの5ヶ月間、一度も休まず練習に参加した生徒183名にゴールドワッペンを授与しました。既に配布は行っていますが、まだもらっていない人は担当コーチにご一報下さい。

青秋朝朝浅	田野倉倉野	健康工黎	吾月介	荻小尾小小	沢栗田幡幡	龍太哉司	郎太哉司	佐坂桜佐	伯井井竹	未駿垣将	来介希弥	武田中中	田中中中	和貴春佑	華大帆介	野橋畑山	村本山砂	聡涼雄一	志太郎
東	東	翔	依史紀	小船	井治渡藤	貴介乃斗	司貴介乃斗	佐佐佐	野野野	将優太	希弥希	中中中	中中中	裕彩恭	介乃輔	山砂砂	大史麻	大史麻	輔衣織
安荒安飯	部見養島	芽剛有	平人み也	鹿加金	元田田	香介香	香介香	清清清	水水水	太雅篤	紀珠子	津坪寺	田内井	彩彩春	佳都香	林林林	史史史	史史史	緒緒緒
石石石	田田田	脩政く	也郎洋	金上神	田田田	之香介	之香介	清清清	水水水	篤篤篤	子子子	中中中	瓜瓜瓜	春春春	香香香	林林林	史史史	史史史	花花花
井井井	上上上	万悠遠	也郎洋	川川川	嶋嶋嶋	香介香	香介香	清清清	水水水	篤篤篤	子子子	中中中	瓜瓜瓜	春春春	香香香	林林林	史史史	史史史	弥弥弥
岩岩岩	野野野	利利利	也郎洋	北北北	波波波	香介香	香介香	清清清	水水水	篤篤篤	子子子	中中中	瓜瓜瓜	春春春	香香香	林林林	史史史	史史史	子子子
上上上	野野野	純純純	也郎洋	木木木	口口口	香介香	香介香	清清清	水水水	篤篤篤	子子子	中中中	瓜瓜瓜	春春春	香香香	林林林	史史史	史史史	弥弥弥
江江江	畑畑畑	桃桃桃	也郎洋	車車車	藤藤藤	香介香	香介香	清清清	水水水	篤篤篤	子子子	中中中	瓜瓜瓜	春春春	香香香	林林林	史史史	史史史	子子子
大大大	井井井	佳佳佳	也郎洋	熊熊熊	下下下	香介香	香介香	清清清	水水水	篤篤篤	子子子	中中中	瓜瓜瓜	春春春	香香香	林林林	史史史	史史史	子子子
大大大	浦浦浦	七七七	也郎洋	黒黒黒	原原原	香介香	香介香	清清清	水水水	篤篤篤	子子子	中中中	瓜瓜瓜	春春春	香香香	林林林	史史史	史史史	子子子
大大大	治治治	夏夏夏	也郎洋	黒黒黒	木木木	香介香	香介香	清清清	水水水	篤篤篤	子子子	中中中	瓜瓜瓜	春春春	香香香	林林林	史史史	史史史	子子子
大大大	田田田	真真真	也郎洋	黒黒黒	木木木	香介香	香介香	清清清	水水水	篤篤篤	子子子	中中中	瓜瓜瓜	春春春	香香香	林林林	史史史	史史史	子子子
大大大	坪坪坪	愛愛愛	也郎洋	黒黒黒	木木木	香介香	香介香	清清清	水水水	篤篤篤	子子子	中中中	瓜瓜瓜	春春春	香香香	林林林	史史史	史史史	子子子
大大大	本本本	優優優	也郎洋	黒黒黒	木木木	香介香	香介香	清清清	水水水	篤篤篤	子子子	中中中	瓜瓜瓜	春春春	香香香	林林林	史史史	史史史	子子子
大大大	川川川	朋朋朋	也郎洋	黒黒黒	木木木	香介香	香介香	清清清	水水水	篤篤篤	子子子	中中中	瓜瓜瓜	春春春	香香香	林林林	史史史	史史史	子子子

2004 選手春季長野県更埴合宿報告

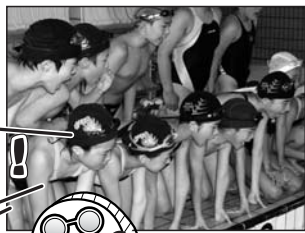
～今回から水口の選手と一緒に合宿！切磋琢磨しました！！～

今年もゴールデンウィークを利用して4泊5日の日程で、下は小学2年生から上は高校2年生までと総勢43名の選手が参加し行われました。今回の合宿で水口の選手(7名)も加わり、合宿としては多人数の参加体勢となり、そしてお互いに切磋琢磨し行われました。参加した選手のご父兄の感想を抜粋し下記にご紹介致します。



▲練習の全日程を終え、やり遂げた者だけが味わえるすばらしい笑顔ですね！

ガンバレ！！
イェ～イピピッス もう少し！



～コーチより～

合宿に参加した選手のご父兄代表として左記感想をご紹介させていただきます。「合宿」をこのように受け止めて頂き、私コーチ自身感慨です。そして、それぞれの親御さんにはやはり感謝しないとイケませんね。そしてその親御さんの意思をしっかりと受け止め指導しなくてはいけないと思いました。

最近ありました長崎の小学生同士の殺傷事件は心の悼む事件として記憶に新しいと思います。加害者の子供は、5年生まで運動クラブをしていましたが途中で辞めてしまい、コンピュータに没頭し妄想する世界へと入り込んだようです。その運動クラブも嫌で辞めたわけではないようです。専門家の話によりますと、「この発育期において、今まで本人にとって価値観のあるその運動クラブを断ち切り、そして身体を動かす場所がなくなり、エネルギー発散させる事が無くなりそれがストレスになった」という見解でした。

この加害者本人にとっての「価値観のある運動クラブ」とは身体を動かすこともさることながら、そのスポーツに目標を持ち、皆でやり遂げる達成感や充実感などが、「心身の成長過程」に大きくプラスになっていたのではないのでしょうか。

そして、決してコンピュータがだめだとか、運動しないからだめだとかではなくて、その子供たちのやっていること(ここでいうには水泳)の意義をしっかりと周りの親やコーチが導き創り上げていく必要があるのだと痛感させられました。

～たかのコーチ～

成瀬 好恵さん(木津小3年) 合宿は今回初めて～ご父兄の感想よりタイムやフォームなど泳ぐことに関する事はもちろんですが、「精神的に強くなってくれば…」と思い送り出しました。5日間も家族と離れて過ごすのは初めてだったので、体力的にも精神的にも辛かったようですが、この5日間で得た事はこれから成長していく上で、どんなものにも代えられない貴重な経験であり財産になったと思います。やり遂げるための辛さと努力、やり遂げた後の達成感と自信を、今はまだ小さいのでわからないかも知れませんが、何かの折に少しでも感じとてくれることを願い、これからも応援してやりたいと思います。

北陸ブロックA級福井大会報告 5月9日(日)

江尻賢人(南星中3年)全国ジュニアオリンピック標準記録突破！そして優秀選手賞受賞！！

▼江尻 賢人くん



■10才以下グループ

晒谷 優生 (博労小5年) (男子)	200M自由形	2分37秒18	3位
植田 弘治 (福岡小5年) (男子)	200M個人メドレー	2分58秒86	2位
晒谷 優生 (博労小5年) (男子)	200M個人メドレー	2分59秒92	3位
亀ヶ谷和可 (庄東小3年) (女子)	100Mバタフライ	1分25秒09	3位

■13～14オグループ

江尻 賢人 (南星中3年) (男子)	400M自由形	4分15秒27	1位
	200M個人メドレー	2分16秒63	1位
	400M個人メドレー	4分44秒26	1位

JO突破

■15～18オグループ

八塚 晶代 (高岡西高1年) (女子)	50M自由形	28秒57	3位
上野 綾香 (南星中3年) (女子)	400M個人メドレー	5分19秒99	3位

北陸ブロックB級高岡大会報告 5月16日(日)

品川英斗(木津小4年)200M個人メドレー優勝！

品川 英斗くん▶



■10才以下グループ

品川 英斗 (木津小4年) (男子)	200M個人メドレー	3分10秒99	1位
関 愛梨 (南条小3年) (女子)	100M背泳ぎ	1分36秒35	3位

杉本 燎介 (下関小5年) (男子)	200M個人メドレー	3分11秒38	3位
	100M背泳ぎ	1分28秒24	3位

◎ 特別スクールについて ◎

● 対象 ●	週1コース	同じ級の滞在月数が 8ヶ月以上の生徒	● 日程 ●	7・8月は	夏休み短期教室開催のためお休みします。ご了承下さい。
	週2コース	同じ級の滞在月数が 5ヶ月以上の生徒		9月は	19日(日) 8:00～9:30(90分) ※当日バス運行は致しません。ご了承下さい。

対象となった生徒のご家庭に、前もってコーチが電話にてご連絡します。ご都合のつく限り参加させてあげて下さい。

①スクールロッカーにのぼらない！

最近、ロッカーの上のにぼって遊ぶ生徒がいるとひんぱんにきかれます。倒れたりしたら、危ないのぞってにぼらないで下さい。

②貴重品は大丈夫？

ロッカーにカギがないので、大切なものは、プールサイドに必ず持ってきて下さい。コーチが責任を持って預かります。

オーバースカードはお得！
特典割引あるよ！
加盟店募集

只今、加盟店を募集しています。
ご紹介下さい。メ切日:8月31日(火)
掲載料は無料です ☎0766(25)8888
詳細、担当/高野までご連絡下さい。

ジュニアコース/成人・水中歩行コース/キッドピクス

期間 8月31日(火)まで

無料体験キャンペーン開催!

お一人様
1回限り

ご家族や気の合うお友達を誘ってお気軽に!
詳しくはフロントまで。