

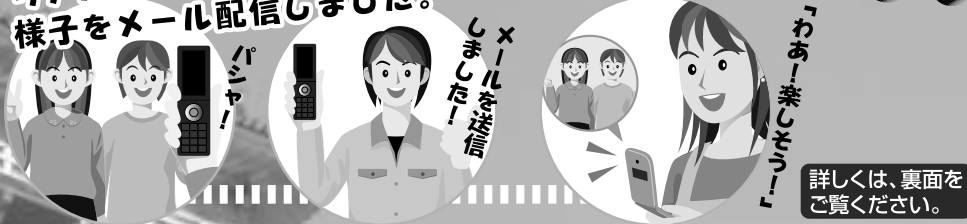
いよいよ水泳シーズン到来、みんなの活躍を楽しみにしてるよ!

春のバスツアー 伊勢・安土桃山文化村

報告!!

そこはまるで戦国時代へタイムスリップしたかのような場所、伊勢・安土桃山文化村。今回のツアー目的は、そこでチーム別で4つの困難な試練に挑戦すること!!!

リアルタイムで、バスツアーの様子をメール配信しました。



詳しくは、裏面をご覧ください。

天守閣からの絶景にビックリ!

試練内容

- ① 迷路屋敷を突破せよ!!
- ② 怨霊首無寺で妖怪退治
- ③ 忍者屋敷で修行
- ④ 安土城、天守閣を探せ



笑いあり

涙あり



!? 恐怖あり



恐怖の首無寺

各チームは、リーダーを中心にまとまり!?各試練を無事クリア。唯一、苦戦した怨霊首無寺。ここは、ホンマ怖かった!!!「夜、夢に出てきそう~!!」と不安が募る生徒も…。

安土城は大きかったよ!

※注!

お知らせ

7/28 休館日が
通常営業 ※スクールお休み

8/1 スクールは、
2 お休みとなります。

8/4 休館日 ※納涼祭のため
※年間スケジュールとは異なりますので、ご了承下さい。

最後の天守閣から見える伊勢市街の景色は思わず殿様気分!!!同時に試練を無事にクリアして安堵の表情が印象的でした。お土産を買う前には、水戸黄門の劇を鑑賞、とても迫力ある演技に時間を忘れてしまうほどでした。

その後、伊勢の大きな公園にて昼食をとり、食後はみんなで思いっきり遊びました。帰りのバスの中で、「また、絶対参加したい」という生徒の言葉に企画者としてとても嬉しく思いました。今回のツアーでできた友達を大切にしたいと願います。

ニンニン♪



5周年企画

こんなに楽しいお祭り見たことない!!

大納涼祭

2007

8/4 土

※年間スケジュールとは異なりますのでご了承下さい。

場所

オーパスP1にて

時間

16:00~20:30

*雨天時は中止となります。
*次回は3年後に開催。

5周年記念だからこそ すごいゲストや、貴重な体験ができる!!

昨年の高岡オーパス
第18回水泳記録会に特別ゲストで登場。
約1000人もの前でダンスをしてくださいました!!

豪華
ゲスト

パワフルエンジェル



ご存知、去年TV番組ワンナイのゴリエ
カップ優勝チーム。約2万人の中のチャン
ピオンのダンスを目の前でご覧下さい。
忍者のダンスやバク宙、様々な仕掛け
に時間を奪われること必死!!

が、やってくる!!

舞姫



パワフルエンジェルと同じチームに所属
の高校生・大学生ユニット。扇子を巧みに
扱って踊る様は、圧巻。また、全国ダン
スコンテストにて優勝した経歴を持つ。

貴重な
体験

★滋賀県初★

お父さん・お母さん必見!!

オーラ写真&オーラカウンセリング

あなたのオーラは何色だろう!??

活動 教え 真理 陽気 幻想

創造

カウンセラーが適確な
アドバイスをしてくれます。

絶対盛り上がる!

ステージ・ラインナップ

景品が出るゲーム大会に出場しよう!!!

参加希望者は、ステージ前で待機してね☆
また、屋台ゲームコーナーでは、楽しい遊びを
用意するよ。もちろん、豪華な賞品が出ます。
みんな、楽しみにね!!

- 16:00 納涼祭START
- 16:30 ゲーム大会(出場者大募集)
- 17:30 キッドピクスデモンストレーション
- 18:00 オヤジダンサーズショー!?
- 18:15 舞姫登場!!!扇子を使ったダンスショー★★
- 18:30 パワフルエンジェル登場!!!新ダンス発表★★
- 19:00 豪華賞品が当たる!??ゲーム大会!
- 19:15 スポレク2007滋賀県優勝チーム
「ストリームダンサーズ」ダンス発表
- 19:45 舞姫再登場!!!スーパーダンスショー
- 20:00 パワフルエンジェル再登場!!!ゴリエカップ優勝ダンスショー
「ゴリエ恋のペコリナイト!!!」
- 20:15 必見!新入社員の出し物(何をやるかは楽しみに♪♪)

わくわくするね!

必見!!

☆みんな!!待ってるわ~☆

愛情たっぷり♪手作り屋台

おいしいよ!!

ゲーム 100円 150円 200円	どらもちこー 200円	焼きそば 300円	フランクフルト 200円	じゃがバター 250円	冷茶漬め 150円	フルーツポンチ 150円	かき氷 150円	枝豆 200円	うす焼き 200円	焼き鳥 200円	味噌汁にゃく 100円	生ビール 350円 ジュース 100円
-----------------------------	----------------	--------------	-----------------	----------------	--------------	-----------------	-------------	------------	--------------	-------------	----------------	------------------------------

お得な 金券前売り情報

7月1日(日)~8月3日(金)まで

1,000円分	の金券が	900円
2,000円分	の金券が	1,700円
3,000円分	の金券が	2,500円
4,000円分	の金券が	3,300円
5,000円分	の金券が	4,000円

フロントにてお買い求めください。

☆☆お父さん・お母さんやお友達も誘って遊びにきてね☆☆

殺菌装置革命

これまで以上に健康で安全・安心な、アクアフィットネスを目指して、オーパスは、食塩から塩素を生成する装置を導入しました!!

プールや水道水の消毒液として、次亜塩素酸が広く一般的に使われていますが、次亜塩素酸は原液を少量でも飲めば生死にかかわる非常に危険な薬品です。今回、当クラブが導入した装置は食卓で使用される食塩から電気分解し、純粋な塩素をプールに消毒液として使用しております。もちろん原液を飲んで塩っぱいだけです。体にはとても安全な薬品として注目されている殺菌装置なのです。

全て安心・安全な水になりました!



もちろん、アトピーや皮膚炎にも優しい水です。ぜひ一度お試しください。

違いその1 食塩を分解した塩素だから塩素臭がほとんど感じなくなりました。

今まで使用していた市販の塩素と違い食塩を電気分解しているだけの為、カラダに安全です。しかも、プールといえばキツイ塩素臭。その臭いがほとんど感じなくなっております。

違いその2 従来よりも「肌に優しい」水が安心。

肌や髪を刺激する成分が少ないため、肌がカサカサしたり、髪がパサパサしたりすることが無くなりました。また、水に入った瞬間に肌に伝わるなめらかさを実感していただけます。

違いその3 色・透明度が以前よりもアップ!!

安全性だけではなく、殺菌力も抜群! 以前より水が青く、透明度の高いプールになりました。

これまで以上に安心して快適なプールをお楽しみ下さい。

選手コースだより

高岡・水口選手コース合同合宿報告



▲左から初参加の野村ななみちゃん(小2)と、同年代の子が入って嬉しい山川和奏ちゃん

このレベルの選手がベストタイムを出すのは容易な事ではありません。

この短期間の合宿でそれをなし得たことから、練習の質の高さがわかると思います。選手コースに入って間もない選手たちも、このキツイ合宿を乗り越え、見違えるような成長を遂げてくれたと思います。

いよいよ水泳シーズン、選手たちが大暴れしてくれる事を期待しています。

5月2日(水)~6日(日)の間、4泊5日で高岡・水口選手コース合同合宿を行いました。参加者は31名。選手コースに入って間もない生徒から日本選手権出場を狙える生徒までと、幅広いレベルでの合宿となりました。今回の合宿は例年の練習スタイルを一変して行われました。

昨年、形田・臼田の両コーチが参加した、世界的に有名な競泳コーチであるマグリシオ博士の講習会で得た、世界最新のトレーニング理論・トレーニング方法を数多く取り入れたのです。科学的根拠に基づいた数々のトレーニングは選手たちの飛躍的なレベルアップを実現させ、たった5日で別人のような泳ぎをする選手が数多く現れました。

合宿の最終日前夜に行われた記録会には新水着を着用し、選手たちは気合充分!!

日本選手権出場を目標にしている選手も、この厳しい合宿を乗り越えベストタイムを出してくれました。

記録会で好記録を出して大喜びの小川選手▼



全国ジュニアオリンピック滋賀県予選大会

今回の大会は、全国ジュニアオリンピック予選となる大会。シーズンに入り、全選手良いコンディションで望めたので、ベスト更新率は70%を越えました。

上位入賞者の結果 (6位以内)

山崎 悠太 (高校2年生)	100M自由形	59秒08	5位
	100Mバタフライ	1分03秒71	2位
小川 鈴 (中学3年生)	50Mバタフライ	33秒09	3位
	200M自由形	2分19秒63	2位
橋本 直樹 (中学2年生)	400M自由形	4分53秒03	3位
	100Mバタフライ	1分17秒61	5位
塩見 菜々瀬 (中学1年生)	50M自由形	34秒85	1位
藤原 虎汰郎 (小学3年生)	50Mバタフライ	38秒72	2位

祝 滋賀県大会優勝! 藤原 虎汰郎くん

特に、藤原虎汰郎君は見事優勝をして、滋賀県チャンピオンに輝きました。また、新選手コースのメンバーが新たに入ってきて、ますます盛り上がる選手コースに目が離せません。

新選手コース紹介 新しい仲間が増えました!!

野村 ななみちゃん (小学3年生)

山川和奏ちゃんに負けないように毎日練習頑張ります。

木村 史郎くん (小学3年生)

同級生の藤原虎汰郎くんに勝てるように頑張ります。

今村 柚貴くん (小学6年生)

もう6年生なんで選手コースは自分より下の子ばかりですが、まずは、下の学年の先輩達をぬかすように頑張ります。

コーチの保護者

高岡で勤務するようになってから、この6月で9ヶ月が経ちました。私は現在、高岡で水口勤務の時と同様、選手コース指導にあたっています。

高岡の選手数は22名。大学生から小学生まで、本当に幅広い年齢層の選手たちが全国大会出場を目指して頑張っています。しかし、私が転勤してきた当初、北陸三県トップレベルの選手であるA級選手と呼ばれる選手が5名しかおらず、決して強いチームとは言えませんでした。

数年前をピークに、高岡チームは弱いチームになっていたのです。そこで、もう一度強いチームへと生まれ変わるために、形田コーチに高岡へ呼ばれ、選手コース改革を間近で経験することができました。

最初に手をつけたのが、選手達の泳ぎのフォーム直しです。形田コーチが高岡を離れてから崩れだしたフォームをまた1から作り直したのです。選手達にとって、身に付いたフォームを変えようと言うことは非常に勇気のいる事です。反発する選手も多く、辞めていった選手も少なくありませんでした。このフォーム直しに一番苦しんだのは、現在高岡オーパスのキャプテンを務めている大学生の黒田選手ではないでしょうか。あと少しで、日本選手権・オリンピック選考会への出場が可能なレベルの選手にとってフォームを直すと言う事は他の選手の比ではない決意と勇気がいったことでしょう。本人からの反発もありましたが、最後にはコーチとの信頼感も生まれ、100M自由

「感謝の気持ち」

形で1秒もタイムを縮めてくれました。

ある程度フォーム直しの成果が出始め、今度は次の段階である選手達の意識作りに着手しました。要は挨拶です。チーム全体のレベルアップには必要不可欠な部分でもあり、今後社会で生きていく彼らにとって最低限のマナーです。挨拶はやらされてするものではなく、自ら進んでするものです。彼らに「挨拶」が身につくまで、我々コーチは叱り続けました。

そしてようやく成果が見え始めたのが、今年の5月に行われた長野合宿ではなかったでしょう。我々と同じ宿舎には信越合宿の選手達も宿泊しており、そのコーチより挨拶についてお褒めの言葉を頂きました。

挨拶できる・できないは周りの方が判断するものであり、その周りの方からこういった言葉を頂き、本当にチームを誇らしく思いました。この合宿を通じて、チームの土台が少しずつではありますが固まってきたように思います。チーム改革は意識改革だけでなく、練習に対しても行われました。世界的に有名な競泳コーチの講習会に参加し、講習会で学んだ事の多くをオーパス独自に工夫し練習に取り入れたいのです。

この結果、当初5名しかいなかった「A級選手」が現在では、13名に増え、選手個々の大きなレベルアップにつながりました。

そして現在、選手改革は最も難しい選手自身による「自己

改革」の段階に入っています。ここからはコーチの手を離れ、選手自ら苦しい練習に取り組んでいく、これができてこそ、本当に強い選手になれるのです。

最近、形田コーチが選手に対してよくする話があります。技術的な話でもアドバイスの話でもなく「感謝の気持ち」についての話です。

選手コースの練習時間は18:30~20:00までと家庭の夕飯の時間とほぼ同じなのです。家庭にもよりますが、選手の時間に合わせて夕飯を早めたり、練習が終わるのを待つ家庭もあるでしょう。送り迎えに関しても親がおこなっていること、合宿費・練習の備品に関しても親の協力なしでは何もそろえられないのです。

こういった事に対して、日々感謝の気持ちをもって練習に励んでいる選手は日本にどれくらいいることでしょうか。いつもしている当たり前の練習は、家族によって支えられているのです。こういったことへの「感謝の気持ち」こそ選手達の「自己改革」を進めていく上でもっとも重要なことであると思っています。この自己改革を乗り越えたとき、選手達にとって記録が速くなるだけではなく、今後の人生にとって大きな財産を手に入れることとなるのです。

この高岡で私が経験した貴重な経験は、現在の高岡オーパスや水口オーパスへ戻ったときに、スイミングスクール指導にきっと生かしていける大きな経験となったと思っております。

高岡オーパス 臼田昇平コーチ





計185名! 2006年12月から2007年5月まで練習を1日も休まなかった生徒に贈られる物です。

- | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|---|--|--|---|--|---|
| 寺西 永
安部 和香
木村 光毅
島田 彩葉
小林 蒼磨
長崎 聖生
中島 和哉
鈴木 奏斗
雲 大晟
津田 圭吾
鈴木 優河
石田 航大
宮田 遼平
西沢 遼太
池内 想真
池内 綾瀬 | 大平 裕也
矢内 凧
植田 達矢
前野 夏音
岸田 大志
高畑 実穂
平山 舜
橋本 朋岳
石田 優依
野口 美久
上野 梨琴
小林 歩
西山 拓斗
安田 凜
中野 大智
中野 圭斗 | 望田 優来
川越 亮人
川越 和樹
中村 一哉
木田 敦也
青木 佳歩
藤岡 玲仁
坂口 龍
若井 圭吾
糸井 美華
森川 空千
藤井 優衣
山本 ちひろ
西河 幸恵
田代 恵梨
丸山 翔
丸山 翼 | 酒井那月祈
玉置 颯斗
高井 直哉
高野 祐太
都留 由樹
安田 紗也
吉川 未菜
丸尾 梨絵
西岡 花音
平井 佑飛
依田 歌奈
岡崎 真美
矢島 拓海
鈴木 棕華
天野 史子
中嶋 優
太田 朱里 | 長縄 里音
長崎 隼也
柴田 芽依
東 玲緒
広瀬 弥瑚
藤田 真央
島田 拓海
豊田 慎二
豊田 真那那
橋本 博斗
橋本 朋哉
富田 諒
加山 聖奈
神山 凜
芝原 凛
郷間 千絵
松本 廉矢 | 松本 怜士
河田 光輝
田部 美波
村中 文哉
岸田ひと美
中川 鈴子
成田華奈子
島本直宏
木村 太郎
岸田 闘志
檉山 杏奈
林田 真依
徳川 明梨
天福 皓介
岡田 愛未
西沢 美沙
杉浦 綾音 | 麻原 璃玖
小林 佑規
西村 栄吾
村島 愛未
雲 みなみ
鈴木 瑠華
鈴木 健将
大角 尚
大角 侑
込堂 マモル
白子 陽菜
平井 ななみ
奥田 貴裕
東 祐里奈
望月 梨奈
高橋 陽妃
高橋 郁未 | 渡辺 彩乃
古川 飛翔
鍛冶 美友
橋本 莉菜
藤原 知夏
金谷 拓歩
米木 七海
園田 碧惟
中島 遥
柴田 結衣
白井 有紗
加奈子 智裕
山中 諒也
北澤 昂希
鳥本 華子
小倉 静穂 | 金谷 好華
津田悠太郎
村島 昇生
平田 裕一
松村 亨花
糸井 美優
鵜飼 雅文
小林 達也
上田 紀基
山崎 俊希
平井 琴乃
望月 拓磨
丸尾 美紀
黒田 紘平
込堂マサル
柳原 真子 | 佐藤樹理亜
野口 圭吾
渋谷ひな乃
佐藤 祐樹
竹井 梓
吉川 裕亮
北川 愛美
宮脇 仁美
石田 春奈
成橋 明音
村上 龍星
今川 颯太
西山 晟
西村 航
鈴木 聖哉
村地 美雪 | 富永 芽生
富永 友生
木下 莉子
橋本 麻由
木村 祥乃
田代 有悠
田代 真悠
日下 奈保 | 仲上 楓佳
山田 真理
青木 葉奈
高橋麻由子
丸山 莉奈
檀上 裕生
野村 星唯 |
|--|--|---|--|--|--|---|--|--|---|--|---|

週2回で達成者には、副賞としてスヌーピーのぬいぐるみが贈られました。



みなさんおめでとうございました!!

夏だ!! サマーキャンプへ行こう!

滋賀県のハワイ!!??

マキノサニービーチ 8月1日(水) 2日(木)

スケジュール	
8月1日(水)	オーパス出発 サニービーチで泳ごう! きもだめし&ゲーム大会
8月2日(木)	サニービーチで泳ごう! びわ湖こどもの国 体験学習 温泉 おみやげ
17:30	オーパス到着&解散 ※時間は予定時間です。

昨年、高岡オーパスがサマーキャンプに行くととても好評でした!!



高岡のオーパスの生徒たち

代金	9,500円(税込み)
対象者	小学校1年生以上の15級以上40名
定員	定員になり次第締め切ります
宿泊先	民宿「吉平」滋賀県高島市マキノ町知内1046 TEL.0740-27-0823

日本水泳連盟泳力検定

結果報告

4月1日(日)オーパスプールにて検定が行われ、12名が参加しました。

1級(200M個人メドレー)合格者			
小川 鈴	2-54-4	藤原 妃奈子	3-12-4
川口 翔子	2-56-4	小倉 つぐみ	3- 7-1
村田 絵梨	3-23-8	山川 和奏	3-43-4

2級(100M個人メドレー)合格者		3級(50M)合格者	
日野 瑞紀	1-36-8	森 彩	44-5
山川 明子	1-50-9	水侍 亜衣	50-0



※8月3日(金)までにフロントにてお申込みください。

合格者のみんな! 将来自分の履歴書に書き込もう。
次回は、8月5日(日)9:00~ オーパスプール内集合です。

メール会員募集中

ご存じですか? オーパスメール会員では、振替以外にお休み連絡もできます。

学校バスをご利用される方は、
●学校バス利用
をチェックして送信してください。
バス運転手さんに送信されます。

お申込みは、こちらから

Jr.エアロビックス&キッドピクス

納涼祭に向けて猛練習中!

今年も納涼祭でJr.キッドピクスのステージ発表が予定されています!
今回は納涼祭ステージ発表に向けて猛練習中のスタジオにお邪魔しました!! みんなにはその練習風景をちょっとだけお見せしちゃいます..



指先までしっかり伸ばしてねっ!
ひざも高くあげるよっ!



みんな笑顔でっ!

Jr.エアロビックス、キッドピクスのコーチは現役の競技選手! 練習のレベルはとっても高かったです。
納涼祭ではどんな演技を見せてくれるのでしょうか?
納涼祭のステージは必見ですよ! みなさん絶対見に来てくださいね♪