

オーパス・スイミングクラブ水口

オーパス水口 オッピー新聞
5周年特大号

超感激の5周年記念!



2005年

3周年記念 WATER BOYSがやってきた!!!
ドラマやフジテレビお台場冒険王に出演していたウォーターボーイズがオーパスにやってきた!!本物の「男のシンクロ」最高にかっこよかったぞ~!!

2004年

第2回オーパス水泳記録会
この第2回から、初の自動掲示装置を使った水泳記録会。数々の好記録が続出し、お父さんお母さんからも大好評を頂きました!!

2006年

サマーキャンプ IN 和歌山
イルカのジャンプに一同ビックリ!!
イルカと一緒にダンスまでできて楽しかったね!

2003年

トウリトネスショー
1周年記念として水の道化師トウリトネスショー開催!!
多彩なトークと技術で、会場をたっぶり盛り上げてくださいました!!

これからもヨロシクね!

07 サマーキャンプ 報告

8/1[水]・2[木]

2007年

「いっぱい思い出ができたよ!」

今年のサマーキャンプは、過去最高人数の30名参加で、滋賀県高島市マキノ町へ…。ビーチや川での遊びや、体験教室での工作、花火に肝試し…。充実の2日間に、みんな楽しんでいました。



びわ湖こどもの国での全員写真



ひざろき作りは真剣!



登山家になれるかも!

イモリとったぞあ~!

藤原知夏ちゃんの絵日記



大納涼祭 報告

2007年

8月4日[土]
OPUSにて

「ビッグゲストが登場!!」

今回の大納涼祭は例年にない盛り上がりとなりました。目玉のパワフルエンジェルと舞姫の演技はとて迫力があり、見ている人もすごく楽しそうに見ておられました。

パワフルエンジェル&舞姫の登場で大盛り上がり!



スパイダーマンも登場!



まじっく



ゲームをゲットしたよ



舞姫のダンスは大人っぽくて魅力的でした!

第5回 オーパス水口水泳記録会

15級以上の
みんなは
ぜひ参加しましょう。



年に一度!お父さん・お母さんに日頃の練習成果を发表しよう!

平成19年10月28日(日)オーパスプール内にて...

毎年10月に開かれるオーパス水泳記録会。今年は、5回目となり過去最大の盛り上がりを迎えることでしょう!

水泳記録会とは...学校の行事・運動会や学習発表会と同じように「水泳の発表会」です。

勝ち負けではない!! プレッシャーに打ち勝ち、 泳ぎきることに意味があるのです。

これまでに25Mを何とか泳げた生徒が記録会を機に、すごく上手になった生徒を数多く見てきました。だからこそ、出場して欲しいと願っております!!泳ぎの上手な子は更に上手になってくれますし、自信の無い子が泳ぎきった後、晴々とした気持ちと満足感に満たされることでしょう。

我々コーチは、水泳記録会を単にタイムを測定するだけの場とは思っておりません。今、心から集中して頑張っている事に対して、成果を見る為の「挑戦」。

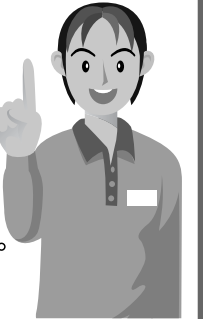
レース前はすごく緊張するしプレッシャーを感じてしまうけど、そこを乗り越えるからこそ人は成長していくんだと我々コーチは思っております。

ぜひ、お子様の成長を願って今大会に参加下さいませよう、ご協力をお願い致します。

当日は、無料スクールバスを運行します。

*申込みされたい方は、申込用紙に記入してフロントまで申込みください。

申込締切日 10/20(土)



自分に挑戦!!

参加を待ってるゾ!!

2006年記録会の流れ



スタート前にギャラリーへあいさつをします。



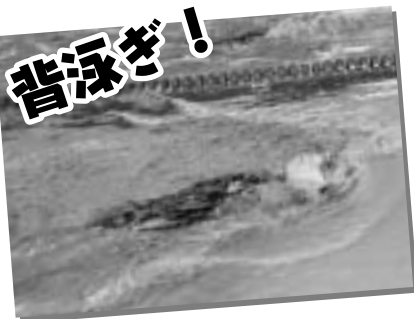
緊張のスタート!!!



板キック!
※15級~11級が対象。



クロール!
※11級以上が対象。



背泳ぎ!



平泳ぎ!



頑張って!

お友達を応援してね☆



バタフライ!

カッコイイ!!!



泳いだ後は、思わず笑顔。思わず苦笑い...



がんばったよ~!



めっちゃ楽しかった~!!

2006年受賞者のみなさん!!

第12回

オーパス高岡水泳記録会

遠征について

コーチが選抜して優秀な成績者はご招待!!

毎年、楽しいゲストが大会に華を添えてくれるぞ!!

水口オーパス水泳記録会に参加し、優秀な成績を収めた生徒を富山県高岡市の県総合プールで開かれる第12回高岡オーパス水泳記録会へ約20名程招待致します。

日にち 11/17(土)・18(日)

宿泊費、交通費は、オーパスが負担します。

*但し、諸経費として食事代2,000円(2日分)と

参加費1種目300円が必要です。

*プログラム購入希望者はプログラム代400円が必要です。



総勢400名以上の大イベント!!

今年は高岡にトゥリネス グレミオがやってくる!!



あの映画「ウォーターボーイズ」のシンクロ指導を手掛ける、人気水中パフォーマー「トゥリネス」のメンバーが「グレミオ」というチームを組んで高岡オーパス水泳競技記録会にやってくる!!
ショーを通じて水上安全(着衣泳、溺れた時の対処方法等)の知識を楽しく愉快地学ぶことができます。水難事故を防ぐ為にも、必見です!!!

高岡・水口選手コース合同合宿報告

8/11(土)

▶16(木)

猛暑の中、屋外の50Mプールでの練習をのりきって、記録会終了後にとびきり笑顔の選手達。



今年の高岡・水口選手コース合同合宿は、新潟県中越沖大地震の影響により、急きょ予定していた同県柏崎市での合宿をやむを得なく中止することになりました。そこで今年の合宿は富山県高岡総合プールへと変更になり、小学2年生から高校2年生までの30名が参加。

今回の合宿は8/11(土)~8/16(木)の6日間、記録的な猛暑の中で行われ日陰のほとんどない屋外プールでの練習や、陸上トレーニングが中心だったため、選手もコーチも毎日大量の水分補給を摂っていました。

練習後に行く温泉では、日焼けで痛さのあまり数日間は湯船に浸かることができない状態が続くほどに。そんな中で行われた練習では、更に進化させた練習メニューを行い、長い距離を速いテンポで泳ぎ続けるなど選手自身キツく苦しい分、実りあるものになりました。事実、

この合宿の最終日の記録会では、ベストタイムを更新する選手が続出し、さらにレベルアップした泳ぎを見せてくれました。今回の合宿で培ったものを、今後の練習や大会などで発揮できることを期待しています!

合宿後、地震の影響で多大な被害を受けた民宿「ごんべえ」(毎年お世話になっている宿舎)さんに、クラブと共に選手コースの保護者からもご支援賜り、お見舞金と選手達の書いた手紙と一緒に送らせていただきました。選手コースの生徒たちの手紙には食事がとてもおいしかったことや、従業員に優しくしていただいたこと等の内容が多く見受けられ、後日「ごんべえ」さんより、お礼の電話がかかってきました。電話の内容としては、「励ましのお手紙ありがとうございました。地震にもビックリしましたが、お手紙にもビックリしました。頂いたお見舞金で、お風呂のタイル修繕などに使わせて頂きます。本当にありがとうございました。」というお電話を頂きました。一日でも早い復興を選手・コーチ一同心より祈っております。

感想文

「この合宿を乗り越えて」

藤原 妃奈子ちゃん 6年生

私は、この合宿は最高の合宿だったと思います。3つの目標のうち2つ達成できました。できなかった1つは「コーチに言われたことはスグに直す」です。

1日目からフォームをなおされていたけど、練習のたび毎回コーチに言われてしまいました。でも記録会では、その直したフォームでベストタイムが出て本当に良かったです。400M自由形、200M自由形ではベストタイムが出て、練習も一生懸命頑張れたので、自分をほめられる合宿となりました。

保護者から

今回は屋外プールで6日間練習していたので、帰ってきた娘は生まれてからこんなに日焼けしたことがないというぐらいに真っ黒でした。

母として私が言えるのはいつも同じですが、目標を持って頑張っているあなたはステキです。陰ながら応援しています。

橋本 直樹くん 中学2年生

今回の合宿は、ロシアントレーニングとテンポトレーニングを組み合わせた新メニューがあり、1つでもつらいのに、2つと一緒にやるとなるとすごくつらかったです。

陸上トレーニングではランニングや坂道ダッシュ、台を昇り降りするなど足を重点的にやりました。次の日、起きるとひどい筋肉痛になっていて、階段を昇り降りするのが嫌になるくらい痛かったです。練習中には過呼吸になる人もいました。過呼吸になるのはそれだけ頑張っている証なので、僕もそれくらい頑張らないといけないと思いました。

記録会では、高岡の選手で同じ学年の晒谷君にすごく差をつけられたので、たくさん練習して晒谷君に追いつきたいです。

保護者から

今回の合宿は富山に変更になり、はじめての屋外プールでの合宿となりました。その上、今年の夏は記録的な猛暑で合宿中はとても心配しました。

合宿から帰ってきたときはびっくりしました。今までにない真っ黒さ、そして、目の周りはゴーグルをしていたためのパンダ焼けでした。しかし、疲れているにもかかわらず、出てくる話は仲良くなった友達の話でした。

陸上やスイムシュートなどつらい練習はたくさんあったそうですが、一段とたくましくなった姿を見て、行かせて良かったなと思います。コーチの皆さんありがとうございました。

山川 和奏ちゃん 6年生

今回の合宿でよかったことは、バタフライとクロールのフォームが直せたことです。

記録会でよかったことは、練習のときよりもクロールを速く泳ぐことができ、去年よりも速く泳げるようになりました。次の大会では、この泳ぎを活かしていきたいです。

保護者から

毎回、合宿に送り出すのは親にとってはとても不安です。体調はこわしていないか、練習についていけているか、みんなに迷惑をかけていないか…。帰ってきて笑顔を見るまでは落ち着かないものです。

日頃つなな和奏も今回の合宿ではついていけず、かなり参ったようです。でも帰ってきて、「バタフライのフォームをしっかりと直してもらった。記録会でベストタイムがでた。やっぱり合宿行ってよかった」と笑顔で話してくれました。

小2の彼女が心底そう思っているのか親としても正直わかりません。でも、毎回合宿を嫌がることなく出発していきます。それは、やはりオーパスのコーチと仲間と一緒にだからだと思います。自己との戦いが厳しいスポーツだからこそ、仲間に救われることが多いように思います。コーチに対しての信頼、チーム内での激励が和奏に力を与えてくれていると思います。

親は無力なものです。厳しい練習を乗り越えていくのは結局、和奏自身なので、今はただ目標に向かって練習する和奏を見守るだけです。これからもどうぞよろしくお祈りします。

コーチより

定期的に行われる合宿ですが、毎回新しいことを取り入れ、普段の練習ではできないことを行い、練習のみに集中できる合宿。

今回、妃奈子ちゃん、和奏ちゃんはフォームの矯正を形田コーチより受け、全選手が自分にあったピッチで長い距離を泳ぐ練習をしました。

その結果ベストタイムがでたということは、選手自身持久力に自信がついたのではないのでしょうか。全選手がベストタイムを更新できたわけではありませんが、課題を見つけるなど今後の練習に役立つものになったと思います。合宿ではつらいことや嬉しいことなど、様々なことを経験することができます。

そして、そういった経験を今後いかに発揮していくかということも大切です。今後、さらなる飛躍を遂げて成長していく姿を楽しみにしています。

進級基準表

オーパス大好きっ子集合!! どんな子がどの級で頑張ってるのを見てみよう!!

小寺 夏音ちゃん(5歳) イルカ級
一人ですぐに浮き5秒に挑戦中!!早くお兄ちゃんに追いつくぞ!

山本 源太くん(7歳) 12級
クロールってむずかしい!顔を真横に呼吸できるようにします!!

米田 香奈ちゃん(9歳) 6級
ついに、50mの泳ぎ挑戦!長い距離を泳げるようにするぞ!!

**橋本 朋哉くん(9歳)中級
橋本 博斗くん(11歳)中級
富田 諒くん(10歳)1級**
現在100・200mのタイムに挑戦中!
3人は仲良しであり、良きライバル同士!負けないぞ!オレが一番だ!!

級	練習内容
マンボウ	なかない、あいさつ、顔つけ
ペンギン	顔つけ5秒以上、水中開眼、自転車こぎ
トビウオ	顔つけ10秒以上、潜水、水難防止着衣泳
イルカ	12.5m板キック、伏し浮き5秒以上
15	25m板キック
14	8~10mグライドストローク
13	25mヘルパークロール
12	25mクロール
11	25m背面キック
10	25m背泳ぎ
9	25m平泳ぎキック
8	25m平泳ぎ
7	25mバタフライ
6	50m背泳ぎ、正式スタート・ターン
5	50mクロール、第一段階スタート、基礎ターン
4	50m平泳ぎ、第二段階スタート、正式ターン、ひとかき・ひとけり
3	50mバタフライ、正式スタート・ターン
2	100m個人メドレー、正式スタート・ターン
1	100m個人メドレー、正式スタート・ターン、制限タイム
初	200m個人メドレー、正式スタート・ターン
中	200m個人メドレー、正式スタート・ターン、制限タイム、日本連B級タイム
上	200m個人メドレー、正式スタート・ターン、制限タイム、日本連A級タイム

日野 彩葉ちゃん(3歳) マンボウ級
お顔つけが苦手!!早くお顔つけ3秒できるように頑張るよ!

古谷 葉月ちゃん(8歳) 15級
キレイなキックが難しい!ヒザが曲がらないように頑張るぞ!

小嶋 藍理ちゃん(8歳) 9級
平泳ぎのキックをしてるよ☆はやく8級になりたいな。

**大野 真夕ちゃん(10歳)15級
櫻山 杏奈ちゃん(10歳)7級
前野 夏音ちゃん(9歳)10級**
仲良し3人組☆楽しくがんばってるよ!今度の水泳記録会で1位とるぞ!

上達する3つのポイント

1. コーチの話に集中しよう!
2. わからないことは相談しよう!
3. コミュニケーションノートを活用しよう! ※保護者の方々からの質問に気軽にお答えします!



私たち水泳だ~いすき!!!
少しでも上の級を目指して頑張るぞ!!

コーチと保護者

いよいよ!年に一度のオーパス水泳記録会開催近づく

他の習い事の発表会には出るのに...

野球、サッカー、バレーに限らず、ピアノなどの習い事にも決まって大会や試合という形で競う場があったり、発表する場があったりするのもです。当然、水泳にも水泳記録会という日頃の練習の成果を発表する場がこの水泳記録会と位置づけてます。しかし、残念なことには色々理由をつけて参加しない生徒がいることです。もちろんやむを得ず参加出来ない理由がある生徒もいますが、そうではない生徒も多いのも事実です。

練習前に記録会の話をする目と目を伏せがちになって明らかに嫌がっているのが分かります。そう言う生徒に必ず言うことは、最初に述べたようなことを話します。他の習い事の発表会や大会には参加するのに、なぜ水泳は出たがらないのか!水泳は、他のスポーツや習い事と違うのは「泳げなかったらどうしよう」と思うところが大きいようです。泳げる生

徒でもスタート前の緊張感とは他のスポーツでは経験出来ないほどのプレッシャーが襲ってきます。「勝ち負け」ではない。

年に一度の発表会です。飛び込めば足が届かないプールで向こうの壁まで泳がなくてはならないという緊張感のなか泳げられることで、本当の意味で水難防止の観点から「自分の身は自分で守る」ことが出来るのではないのでしょうか。また、泳ぎきった満足感、達成感を経験しなければ分からないことです。

きっと勇気とチャレンジ精神が身につくことと思うのです。だからこそ、勝ち負けなんて関係無いということを知って頂ければ幸いです。

年に一度しかない発表の場です。もし、お父さん・お母さんが説得しても駄目な場合は、ぜひフロントまたはコーチまでご一報くださればコーチの方から説得させていただきます。ご遠慮なくお知らせ下さい。

5周年キャンペーン特典

入会するなら
今がチャンス

期間
11/30(金)
まで!!

特典 その1 入会金OFF キャンペーン!

3名様同時入会だと **入会金 90% off**

2名様同時入会だと **70% off** 1名様で入会だと **50% off**

特典 その2 無料体験

お友達を誘ってわ!!
スイミングスクール実施中!!

お友達たくさん
まってるよ~!!

10/1月
11/30(金)
まで

ジュニアクラス
[1レッスン:約50分]
※お一人様1回限りとさせていただきます。
※申込みはフロントにてお願いいたします。

日本水泳連盟泳力検定

結果報告

8月5日(日)に行われた、日本水泳連盟公認検定会の結果です。
今回は、2名が気合を入れて参加しました。

2級合格	野村 ななみ さん(金Dクラス)	100M個人メドレー	2-6-5
1級合格	日野 瑞紀 さん(デイトム会員)	200M個人メドレー	3-23-8

おめでとうございます。次回、みんなの挑戦待ってるぞ!

合格者には、日本水泳連盟公認認定証と認定バッヂを贈らせて頂きます。

これが認定証だ!

1~5級認定バッヂ

次回は、11/11(日)9:00~より行います。申込みはフロントにて!

オーパスチャレンジ 2007 ゴールドワッペン受賞者

追加

2006年12月~2007年5月までの6ヶ月間、(週2回の生徒は、4月まで)一度も休まず練習に参加した生徒8名にゴールドワッペンを授与しました。

松原 しづか	日下 和哉	菅沼 百々	中村 寛志
木田 ひろと	芦田 和志	平井 梨奈	北島 優希

みんな、おめでとうございます!!次回の挑戦待ってるぞ!!!
※2008年の対象は、2007年12月~2008年5月となります。

2007 クリスマス&さよならパーティー

日にち 12月23日(日)

場所:オーパスエアロビクススタジオ
時間:10時~13時

※11/26(月)よりスクールにて申込み用紙を配布します。

いよいよ、年末が近づいてきました!!!1年を締めくくるイベントはもちろんこれしかない!!要チェックだ。友達いっぱいできるよ!

コーチ紹介 「みんなのコーチ大集合!!もうおぼえてくれたかな?」

 <p>コーチ指導研修 指導泳力認定者 形田 博之 日本体育協会公認・水泳上級教師、水泳上級コーチの資格保有者</p> <p>水泳指導に情熱を注ぎ、これまでに4名の日本ランキング入り選手や数多くのジュニアオリンピック選手を育成。指導歴は27年の大ベテラン。</p>	 <p>上級コーチ スイミングチーフ代行 松岡 徹 1980年3月31日生 血液型:A型 趣味:フットサル、コーヒーショップ巡り</p> <p>目標は、人間教育と水泳指導の両立。水泳が一生好きでいてくれることを願っています。</p>	 <p>中級コーチ 奥村 宏美 1979年11月14日生 血液型:O型 趣味:ヨガ、バドミントン</p> <p>ひとりひとりの生徒に愛情をたっぷり注ぎわかりやすい指導を心がけて頑張ります!!!</p>	 <p>初級コーチ 大岡 由佳 1980年6月4日生 血液型:A型 趣味:サッカー、マラソン 筋トレ</p> <p>生徒は、私にとっての宝物。大切に丁寧に指導します。</p>
 <p>初級コーチ 杉村 宏美 1982年8月4日生 血液型:O型 趣味:ソフトボール 映画鑑賞</p> <p>幼児クラスは、私にお任せ下さい。モットーは笑い有り、涙有りの情熱指導!!</p>	 <p>初級コーチ 立花 大介 1970年7月28日生 血液型:A型</p> <p>生徒一人一人にいつも具体的な目標を持ってもらうよう指導しています。小さな目標一つ一つをクリアしていけばきっと上達できるはず!熱いハートで頑張ります!</p>	 <p>初級コーチ 若山 希美 1985年9月11日生 血液型:A型 趣味:水泳、ショッピング</p> <p>よくのんびりしているように見られますが、実はコーチの中でもトップクラスのエネルギーを持つ体育会系コーチ。</p>	 <p>研修生 安達 裕治 1988年3月24日生 血液型:A型 趣味:サーフィン、サッカー</p> <p>生徒のみんなが笑顔になるような指導をこころがけます。みなさん、名前と顔を覚えて下さい!!</p>