

OPUS
Fitness & Swimming

OPPIE新聞

Vol.1
2003.1.1

オーパス・スイミングクラブ



あ け ま し て
お め で と う
ご ざ い ま す っ !!



本年も、皆様の健康と目標達成に
スタッフ一同全力を尽くすとともに、
皆さんに愛されるスイミングクラブを目指します。

★お知らせ★

★体験スクールのご案内で～す

いよいよ、1月から体験スクールが始まります。Jr.スイミング・成人スイミング・キッドピクス・水中歩行の全スクールが1回315円で体験出来ます。(お1人様1回限り)スクールに入ろうか悩まれている方、興味はあるけど・・・と、しりこみされている方、ぜひ、体験スクールをご利用ください。

★春休みの短期教室やるよ!

春休み中の6日間、集中して練習を行います。すでにOPUSで水泳を習っている友達は進級の大チャンス!6日間連続して練習しますので、上達は間違いなし!「飛び級」なんてこともあるかもしれません。もちろん、外部のお友達の参加もOK!(2月末より受付開始)詳細は後日、みんなに配布します。

★年始の営業のお知らせ

1月4日(土)まで
お休みとさせていただきます。
1月5日(日)からスタートします。

私たちがOPUSスイミングクラブのコーチです。 よろしくね!!



スイミングチーフ
形田 博之

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。文部大臣認定・B級水泳教師の資格保有者。指導歴は20年以上の大ベテラン。



スイミングサブチーフ
永井 信

水泳歴24年のベテラン。高校時代、県大会のリレーにアンカーで出場し、見事優勝を飾る。また、ウインドサーフィンとスキーをこよなく愛すスポーツマン。「楽しさの中にも厳しさのある指導を目指して頑張ります!!」



スイミングコーチ
川端 理恵

大阪社会体育専門学校・幼児体育コースにて日本赤十字水上安全救助員等の資格を取得し、卒業後、オーパスに入社。「子供と共に沢山の事を学び、成長していきたいです。お母さんのパワフルな指導を目指します!!」



スイミングコーチ
細見 聖子

高校卒業後、小さい頃からの夢を叶えるためオーパスへ入社。本社での研修でたくさん経験を積み、「コーチ」と呼ばれる事にやりがいを感じている。「大きな声とガッツで元気のよいスクールにしたいです!!」



スイミングコーチ
東 美幸

甲賀総合科学専門学校にて健康運動実践指導者、水泳C級指導員の資格を取得し、卒業。以前にもインストラクターとして活躍していたが、新たな活動の場を求めてオーパスに入社。「笑顔いっぱいのスクールをモットーに頑張ります!!」



スイミングコーチ
平野麻紗美

スポーツインストラクターを目指し、大阪成蹊女子短期大学・体育学科に入学。各種スポーツをこなし、スクーバダイビングの資格を取得。卒業後、オーパスに入社。「子供と一緒に元氣いっぱい、笑顔いっぱいのスクールにしていきたいです!!」



スイミングコーチ
木下 春美

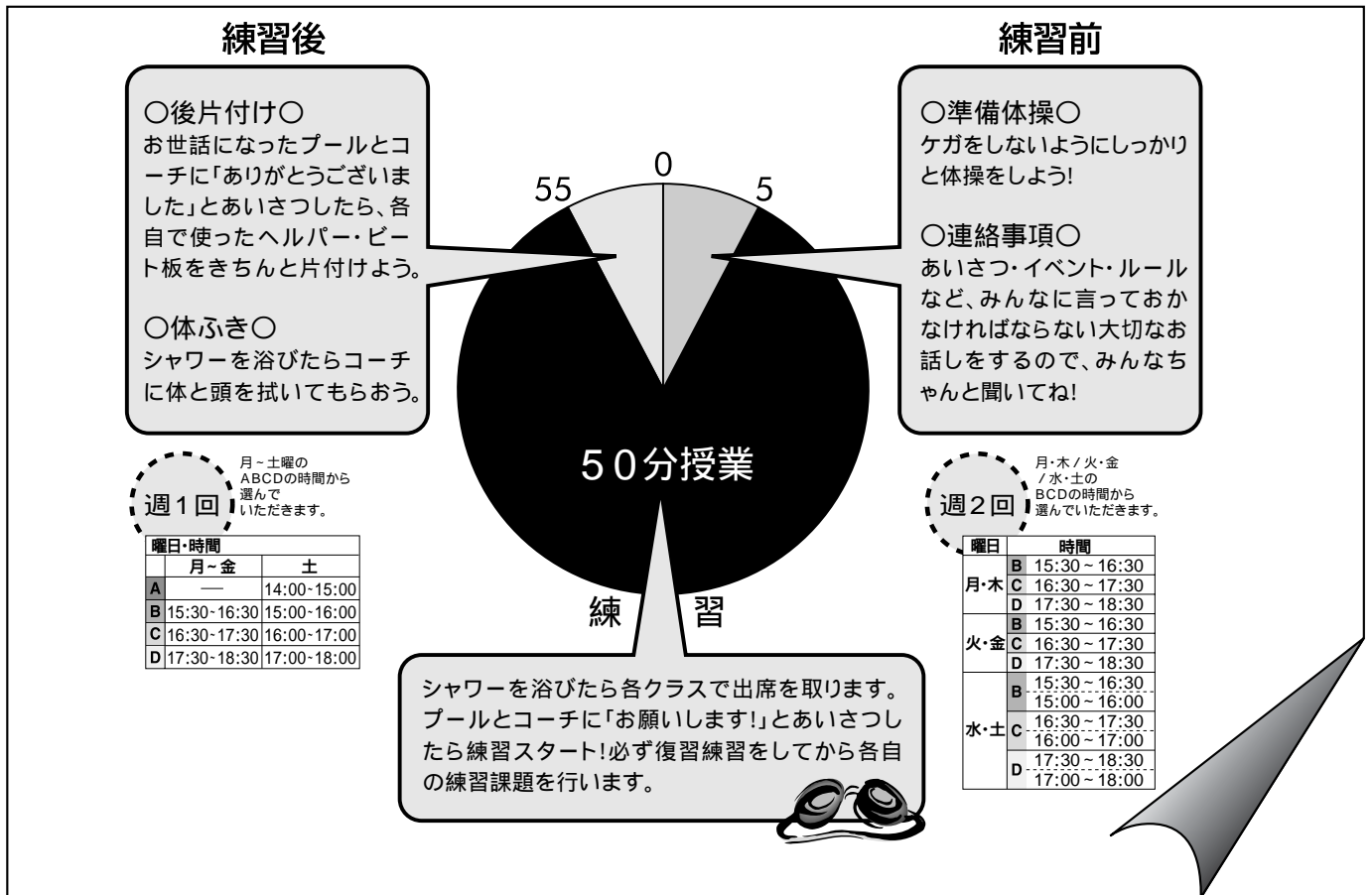
大阪YMCA社会体育専門学校を卒業。スポーツに通じる仕事がたくてここ、オーパスに入社。「みんなに好かれる、明るいコーチになれるよう頑張ります!!」



スイミングコーチ
松田 伸介

スポーツ関係の仕事がたくて大阪リゾート&スポーツ専門学校に入学。健康運動実践指導者の資格を取得後、入社。中学から陸上一筋で現在モロードレースに出場し、上位に食い込む実力派。「子供に親しまれるコーチを目指して頑張ります!!」

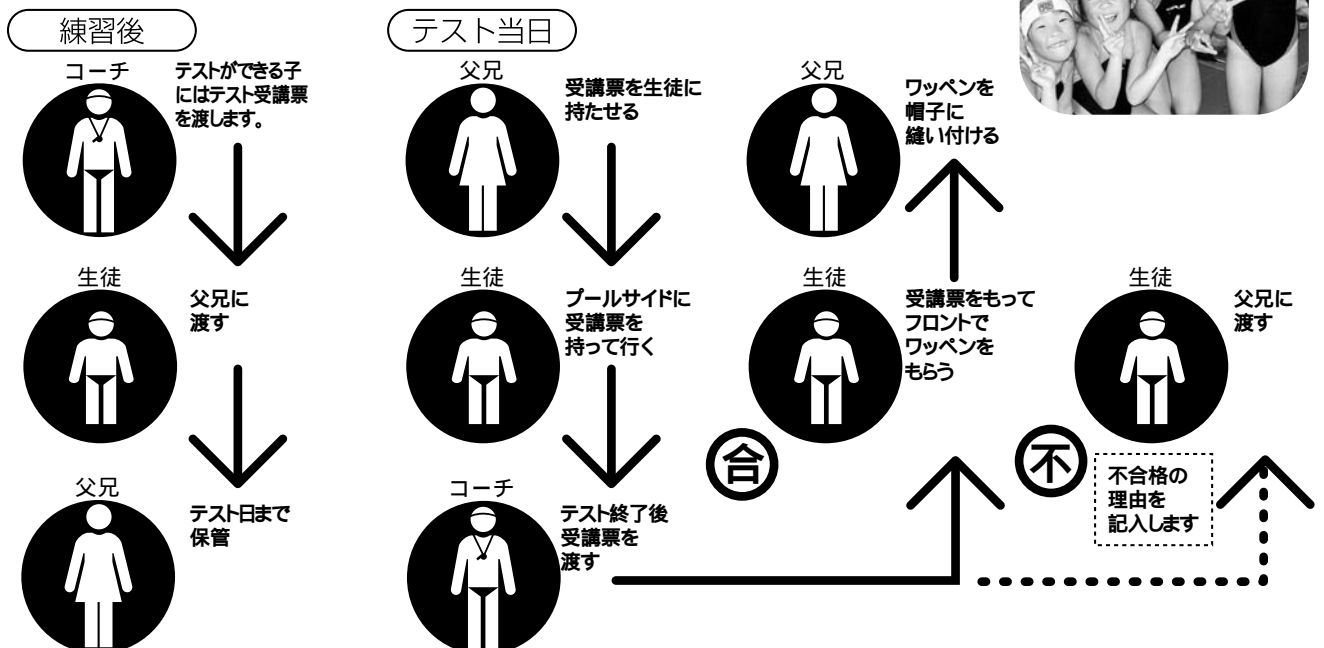
このような流れで練習に取り組んでいます。



オーパスの進級テストは個々のレベルに応じたシステムです。

オーパスでは、独自に考案した「個々の上達に応じてテストを受けさせる」方式を行っています。ですから、受講票をもらってきたお子様は、合格できると考えられて結構です。しかし、緊張のあまり、テストで練習通りできなかったといったケースが多分にあります。その時は、「今度頑張ろうね。」と励ましてあげてください。

オーパス進級システム



はじめましてオーパスです!



オーパス水口がオープンして2ヶ月が過ぎました。この2ヶ月間オーパスの水泳指導をご覧になられ、いろいろな感想をお持ちのことと思います。そこで今回は、オーパスの水泳指導における基本方針についてお話ししたいと思います。

まずオーパスの水泳指導はすべて、ゆっくり、大きく、静かに泳ぐことを基本に考えています。例えば、25メートルに20回手を廻していた泳ぎを、10回で泳げるようにしようという訳です。皆さんは競泳選手の美しく無駄のないフォームをみたことはありませんか?オーパスで水泳を習われる子供達にはこのフォームを習得してもらい、長く水泳を続けてもらいたいと考えています。この考え方から生み出した初心者指導のための泳ぎ方を、私たちは「オーパス泳ぎ」と呼んでいます。この泳ぎ方には、競泳の基本的な動きを確実に習得するための、さまざまな工夫が盛り込まれています。

イルカ級について

オーパス泳ぎの中でも、今後全ての泳法の基本になるのが(写真1)にある水に浮く姿勢(伏し浮き)です。一見簡単そうに見えますが、体に無駄な力が入っていると、この姿勢で長い時間水面に浮かぶことはできません。

ポイントは

- 1.手と手を合わせ、上の手の親指で下の手をしっかりと押さえる。(写真2)
- 2.両肘をしっかりと伸ばし、その間に頭をしっかりと入れる。(写真3)
- 3.両足をそろえ、水面と水平に浮かぶ。(写真4)

練習の際には、写真1の姿勢を水の中で作り、膝をそろえたまま少し曲げ、頭をつけてからプールの底を軽く蹴ります。プールの底を蹴ることで推進力が生まれ、体は浮きやすくなります。これを完全に習得するため、イルカ級以上では頻繁に、伏し浮き練習を行っています。



写真1



写真2



写真4



写真3

15級について

次は、キック(バタ足)についてお話しします。私たちは生徒にバタ足の指導をする時「ひざをピンピンに伸ばして」と言います。これは先ほど述べた様に、競泳の泳ぎ方を習得するための練習方法です。膝と足首を伸ばして、ももの付け根から動かすことによって次第に競泳選手独特の「しなるキック」を打てるようになっていきます。このキックにより、水の蹴り上げ、蹴り下ろし両方向の動きで推進力を生むことができます。膝を曲げたキックからは、この「しなるキック」は絶対に生まれません。また、膝を曲げたキックでは蹴り下げる事しかできず、蹴り上げた時には逆にブレーキをかけてしまいます。(右図参照)

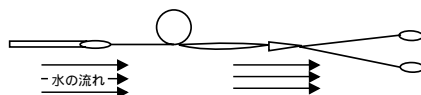
泳げない子供にビート板を持たせて「はい、キックして!」と言えば、ほぼ確実にこのキックを打つことでしょう。(写真5)つまり、膝を曲げたキックは水泳を習っていない子でも誰でも打てるキックなのです。但し、お膝ピンピンキックから、しなるキックにステップアップするには、反復練習が必要で、習得までの個人差がはっきりとでる部分です。

オーパスでは、15級を「しなるキック」を習得するクラスとしています。今後、この級に多くの子供が時間を費やすことになるかもしれませんが、しかしここであきらめずに「しなるキック」を習得するまで頑張りよう励ましてあげてください。このキックさえ習得すれば、あとの種目は、それ程苦労せずにクリアすることができるでしょう。なぜなら、バタ足こそが水泳のなかで一番難しい動きであり、すべての基本(平泳ぎを除く)なのですから。

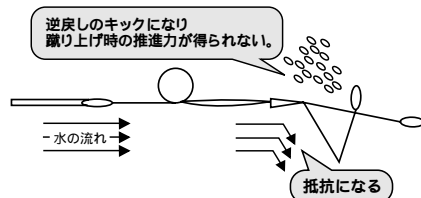


写真5

良い例 膝の伸びたキック



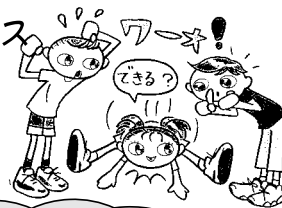
悪い例 膝の曲がったキック



キッドピクス

水曜日・金曜日 16:30 ~ 17:30

テレビにも多くとりあげられているキッドピクス
日本のキッドピクスのレベルも上がっており、
世界大会では、高成績を残しています。



今、キッドピクスでは、はじめの子どもたちばかりなので、基本のステップや柔軟などを音楽に合わせてながら、楽しく練習しています。少しずつレベルを上げていき、キッドピクスの大会に出場できるようにと考えています。

1 学校体育では味わえない豊富なプログラム

ひとりの子供も、運動嫌いにさせないキッドピクスプログラムは楽しくて安全で効果的です。

2 あらゆるスポーツの基礎になり、体力がUPします

遊びを含ませたアクティブな全身運動こそが強い身体作りの土台となります。

3 姿勢がよくなる

全身を動かすことにより腹筋と背筋がきたえられ姿勢がよくなります。

4 肥満防止

全身運動や筋力トレーニングが体脂肪を減らしてくれます。運動習慣として長く続けると、太りにくい身体になってきます。

さあ今月から体験スクールが
はじまります。(1回315円)
体験されたい方、見学されたい方は、
フロントまでお申込み下さい。



オーパス高岡キッドピクスチームに追いつけ!